



Bienvenidos a la Asociación Española de Pacientes con Dolor Crónico.

Un espacio seguro para compartir, comprender y visibilizar una realidad invisible. Abramos los ojos

Únete a nosotros

Conoce más

Una Realidad Invisible

El dolor crónico afecta a millones de personas en España, pero permanece oculto a los ojos de la sociedad. No hay radiografías que lo muestren, ni análisis que lo confirmen con claridad. O, con suerte, sí, "con suerte" algo que parece increíble, pero cuando a un paciente le dicen: es X. Se tranquiliza. Ya tenemos un culpable. Vamos a tratarlo. O quizá no se puede tratar.

Pero no siempre es así.

Cada día, personas con dolor crónico enfrentan incomprendión, estigma y la lucha constante de vivir con una condición que otros no pueden ver.

Es hora de dar voz a esta realidad. Es hora de abrir los ojos. ¡Aquí estamos!



ASEDOL

Asociación Española de
Pacientes con dolor crónico

Desde **ASEDOL**, Asociación Española de Pacientes con Dolor Crónico tenemos varios objetivos que iremos cumpliendo con el tiempo.



Desde **ASEDOL**, Asociación Española de Pacientes con Dolor Crónico tenemos varios objetivos que iremos cumpliendo con el tiempo.

Estos son los primeros, pero vamos a ir a más.

Queremos que el dolor sea visible.

Queremos que se vea la frustración de cada paciente.

Queremos que nos traten de forma pluripatológica.

Queremos que los médicos hablen entre sí.

1

2

Aglutinar a personas que se sienten desahuciadas con dolor diario. Que se sientan escuchadas. Que comparten su experiencia.

Que la sociedad, las instituciones y las familias sean conocedores de un problema silencioso. Un problema que muchas veces ni se ve, y solo tiene voz cuando tienes un buen día.

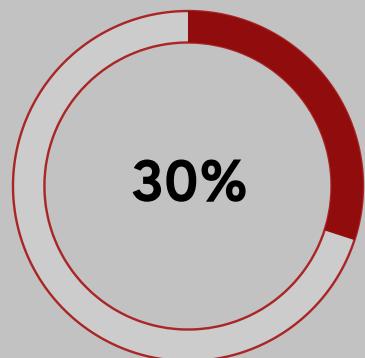
3

4

Cuando tengamos patronos y donantes, queremos aportar soluciones de diagnósticos para personas que no se pueden permitir una segunda opinión.

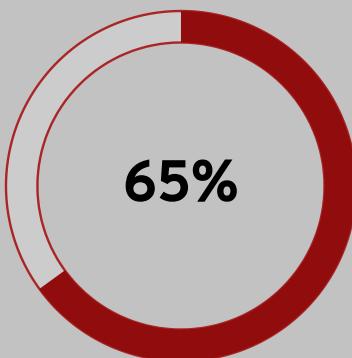
Los medios de comunicación y profesionales serán nuestros objetivos. Nos uniremos a otras Asociaciones hermanas (fibromialgia, artritis..) y a la Asociación Española de Pacientes para trabajar en equipo con su experiencia y nuestro dolor.

El Impacto del Dolor Crónico



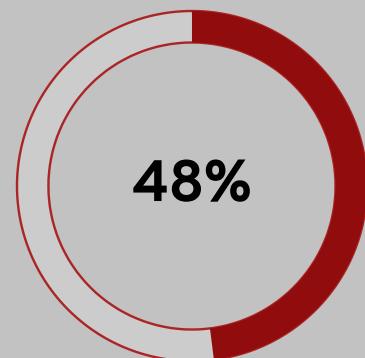
Población afectada

Aproximadamente el 30% de los españoles viven con dolor crónico en algún momento de su vida



Impacto laboral

Más del 65% experimenta dificultades significativas en su trabajo y vida cotidiana



Diagnóstico tardío

El 48% tarda más de dos años en recibir un diagnóstico y tratamiento adecuado

Estas cifras representan vidas reales, personas que merecen comprensión, apoyo y soluciones efectivas.



El dolor crónico no es solo un problema médico, es un desafío social que requiere nuestra atención colectiva.

Orígenes Diversos del Dolor

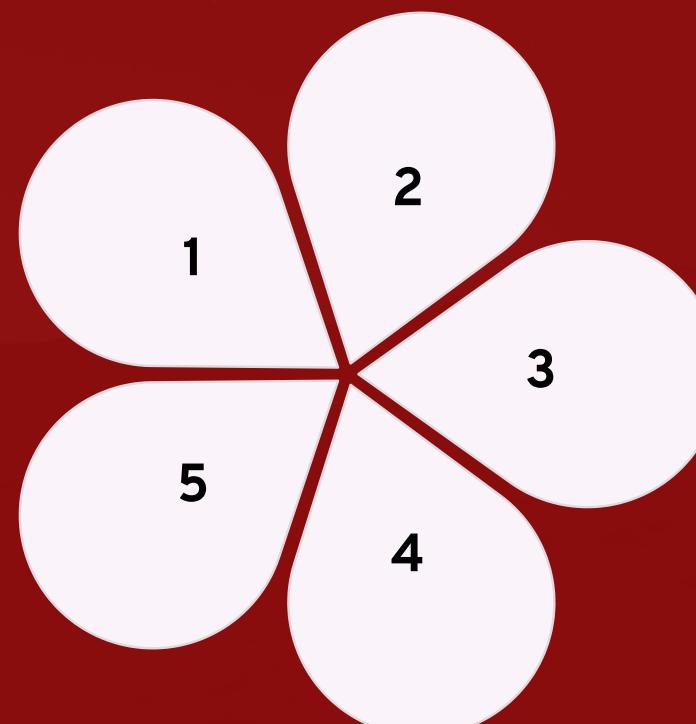
El dolor crónico no tiene una única causa. Puede derivar de lesiones antiguas, enfermedades autoinmunes, fibromialgia, artritis, problemas neurológicos o condiciones degenerativas. A menudo, varias condiciones se entrelazan, creando un patrón complejo que requiere atención especializada y multidisciplinar.

Fibromialgia

Dolor muscular generalizado y fatiga persistente. En este punto existen Asociaciones de fibromialgia como sefifac.es que tratan específicamente esta patología, si bien, podemos colaborar exclusivamente con el dolor.

Efectos Secundarios

Dolor como efecto secundario a un tratamiento médico o dolor que no tiene evidencia médica localizada, pero existe.



Artritis

Inflamación articular crónica y rigidez. También existen numerosas asociaciones a las que remitirnos, pero la vida del dolor es lo que nos preocupa, médica y socialmente

Neuropatías

Daño nervioso causando dolor intenso en cualquier extremidad. Las zonas de mayor afectación suelen ser dolor de columna, pubis, rodillas, hombro...

Lesiones previas

Secuelas de accidentes o cirugías de todo tipo que dejan secuelas de dolor permanente.

Un Día en la Vida con Dolor

04:00 - Despertar

La rigidez durante la noche dificulta los movimientos más simples. Cambiarse de postura requiere un esfuerzo y un dolor que llega a desvelarte y hacer la noche más larga. Cada gesto requiere planificación y esfuerzo consciente.

1

10:00 - Trabajar

Entras con cara de vergüenza porque tus compañeros/as te preguntan qué tal estas y tú siempre respondes lo mismo.

Te sientes pesado/a. Distinto. No quieres eventos.

2

18:00 - Salida del trabajo

Por fin, agotado/a sales del trabajo (con suerte a esa hora) y ahora queda la familia.

3

22:00 - Por fin..La noche

Llega ese momento agridulce. Por fin puedes de forma normal descansar, pero esperas el dolor nocturno. Insomnio. Un ciclo difícil de romper.

4

09:00 - Levantarse

Cada gesto requiere planificación y esfuerzo consciente.

5

14:00 - Comida

Muchas veces ni comes y aprovechas para descansar, medicarte y esperar que mejores para sobrellevar la tarde.

6

20:00 - En casa

De nuevo te da vergüenza decir que no puedes más. Que te cuesta agacharte para coger una sartén o recoger algo de casa.

7

Nuestra Misión



Visibilizar - El dolor se ve

Llevar la problemática diaria de los pacientes con dolor crónico a los medios de comunicación, empresas, sociedad y familias. En definitiva, romper el silencio que rodea esta condición.



Apoyar

Crear una comunidad donde pacientes y familias encuentren comprensión, recursos y esperanza compartida. Esperamos que, al compartir experiencias, podamos ayudarnos a mejorar unos a otros.



Colaborar - No queremos tiritas

Informar a profesionales sanitarios e instituciones de lo que vive cada paciente de dolor crónico a diario. Que es necesario contar con un equipo multidisciplinar y que se coordine con un profesional y no con 10. Esto es un verdadero problema en la sanidad.



Conectar

Facilitar el intercambio de experiencias entre pacientes, creando redes de apoyo sólidas y duraderas.

Testimonios Reales

María, 42 años

"Durante años me dijeron que era psicológico. Encontrar esta asociación me devolvió la esperanza de ser escuchada y comprendida. Ya no estoy sola en esta lucha diaria."

Carlos, 55 años

"El dolor cambió mi vida profesional y personal. De repente me encontré sin poder salir de casa, teniendo que dar explicaciones a todo el mundo, lo que me llevó a una depresión. Esta visibilidad es más necesaria que nunca."

Cada historia es única, pero todas comparten la necesidad de ser reconocidas y respetadas. Nuestros miembros encuentran en la asociación un refugio seguro donde su experiencia es validada, no cuestionada.



Para Instituciones Sanitarias

Colaboración profesional

Trabajaremos estrechamente con profesionales de la salud para mejorar protocolos de diagnóstico y tratamiento.

Ofreceremos formaciones, jornadas especializadas y recursos actualizados basados en experiencias reales de pacientes.

Nuestra asociación actúa como puente entre la comunidad médica y los pacientes, facilitando una comprensión más profunda del impacto diario del dolor crónico.

Queremos conseguir que los pacientes con dolor crónico que, a menudo toman numerosas medicaciones, lo que provoca otros efectos que dificultan la vida normal de una persona. La salud mental ha de ser tomada en cuenta como algo inherente a estos pacientes.

HABLAMOS



Cómo Puedes Ayudar.



Conviértete en patrono

Tu empresa puede marcar la diferencia. Como patrono, ayudas a financiar programas de apoyo y sensibilización que transforman vidas.



Voluntariado

Ofrece tu tiempo y habilidades. Desde apoyo administrativo hasta acompañamiento emocional, cada contribución cuenta.



Donaciones

Cualquier aportación, grande o pequeña, permite mantener nuestros servicios gratuitos y accesibles para todos los pacientes.



Difunde

Comparte nuestra misión en redes sociales y con tu entorno. La visibilidad es el primer paso hacia el cambio.

ÚNETE

Únete a Nuestra Comunidad

Juntos somos más fuertes

El dolor crónico puede ser invisible, pero nuestra comunidad es real, activa y solidaria. Te ofrecemos grupos de apoyo, recursos educativos y un espacio seguro donde compartir tu experiencia.

Ya seas paciente, familiar, profesional sanitario o empresa comprometida, hay un lugar para ti en nuestra asociación. Porque cuando nos unimos, el dolor invisible se convierte en acción visible.

[Contáctanos](#)[Llámanos](#)