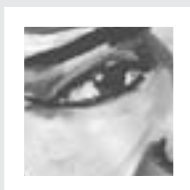


Sección 1

- 8 Introducción
- 10 El dolor es normal
- 12 Increíbles historias de dolor Parte 1
- 14 Increíbles historias de dolor Parte 2
- 16 Increíbles historias de dolor Parte 3
- 18 El dolor depende del contexto Parte 1
- 20 El dolor depende del contexto Parte 2
- 22 El fantasma en el cuerpo
- 24 Edad, género, cultura y dolor



Sección 2

- 28 Introducción: Tu extraordinario sistema de alarma del peligro
- 30 Una mirada más cercana a la señales de alarma
- 34 Enviando mensajes
- 36 El mensaje de alarma alcanza la médula espinal
- 38 El mensaje se procesa por todo el cerebro
- 40 Una orquesta en el cerebro
- 42 Sistemas para librarte de problemas



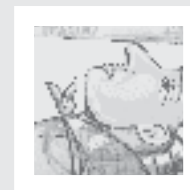
Sección 3

- 46 Introducción: El cuerpo lesionado y desacondicionado
- 48 Acidez e inflamación en los tejidos
- 50 Inflamación: El cerebro se interesa inmediatamente
- 52 La verdad con respecto a los músculos
- 54 Conoce tus TFVAs
- 56 Conoce tu piel y tus tejidos blandos
- 58 Las contribuciones del hueso y de la articulación al dolor
- 60 Los nervios periféricos
- 62 El ganglio de la raíz dorsal - el minicerebro del nervio periférico
- 64 Los nervios también disparan hacia atrás
- 66 ¿Qué se puede observar en el dolor de origen nervioso?



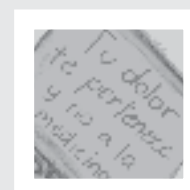
Sección 4

- 70 Introducción: Alarmas alteradas en el sistema nervioso central
- 72 Alarmas alteradas en el sistema nervioso central - la médula espinal
- 74 La medula espinal es un amplificador de la realidad del tejido
- 76 El cerebro se adapta e intenta ayudar
- 78 La orquesta toca la melodía del dolor
- 80 Los pensamientos y las creencias también son impulsos nerviosos
- 82 El sistema central de alarma sensibilizado
- 84 Sistemas de respuesta - el sistema nervioso simpático y parasimpático
- 86 La respuesta endocrina
- 88 El sistema inmune
- 90 Estrategias de movimiento



Sección 5

- 94 Introducción: Modelos actuales de tratamiento
- 96 Modelos de abordaje Parte 1
- 98 Modelos de abordaje Parte 2
- 100 Miedos asociados con el movimiento y el dolor
- 102 Afrontando la vida y el dolor
- 104 Tu relación con el dolor



Sección 6

- 108 Introducción: Fundamentos del tratamiento
- 110 Herramienta 1: Educación y comprensión
- 112 Herramienta 2: Tu dolor no te hace daño
- 114 Herramienta 3: Exposición rítmica y gradual
- 118 Herramienta 4: Accediendo al cuerpo virtual

- 125 Bibliografía
- 128 Índice
- 129 Lecturas recomendadas