

IV JORNADA CAMFiC AMB MOTIU DEL DIA MUNDIAL CONTRA EL DOLOR



Tortosa, 24 d'octubre de 2025

IL·LUSTRANT EL DOLOR

Ignasi Blanch Gisbert, il·lustrador

Bartomeu Casabella Abril, metge de família jubilat EAP Raval Sud Barcelona

Rosa Caballol Angelats, metgessa de família EAP El Temple Tortosa

Griselda Gasulla Pascual, metgessa de família EAP Camp de l'Arpa Barcelona

/Salut



Generalitat
de Catalunya

Educació en Neurociència del dolor

MATERIAL DE SUPORT EN L'ABORDATGE MULTIMODAL DEL DOLOR CRÒNIC



/Salut



Generalitat
de Catalunya



FORMACIÓ DE FORMADORS

Comprement i explicant el dolor,
una estratègia terapèutica:
de la teoria a la pràctica

Ignasi Blanch, il·lustrador

- Il·lustrador de prestigi internacional, amb llarga carrera professional
- Té un estil molt personal: poètic i imaginatiu
- Entén l'art com a eina terapèutica
- Ha estat vinculat a molts projectes relacionats amb la salut



Un projecte sobre parkinson



Pintant hospitals



- Dissenyadora gràfica
- Deixeble de l'ignasi
- Coneixement de la forma de treballar
- Fàcil connexió



El repte afrontat

D'una presentació

- A partir d'una presentació del dr Bartomeu Casabella
- Treballada pel grup PADEICS de SCC
- multicolor i amb diversos grafismes
- Il·lustracions de procedència diversa
- Cap coherència estètica



a l'altra



Feta per professionals de la il·lustració i el disseny treballant plegats



Coordinació sanitaris /il·lustrador i dissenyadora



Grafisme net, no agressiu



Coherència estètica i amb registre gràfic amb identitat



Atractiva, elegant



Il·lustracions i disseny al servei del contingut

Elements generals

- **Franja vertical esquerra:** dóna unitat i situa el lector en tot moment (ordre de les sessions)
- **Grafisme:** únic, net i sobri, només en tres colors i amb una estètica actual
- **Dinamisme:** al servei del ritme explicatiu

Obrir un nou camí per comprendre i afrontar el seu dolor

Li proposem intentar-ho
en 5 sessions de 20 minuts.

Docent: Professional sanitari

si vol, que vingui
acompanyat/ada d'un familiar o
persona propera



EN UNA SESSIÓ
ESPONTÀNIA
LI FEM LA
PROPOSTA
EDUCATIVA

Ús del color

Opció pel **blau**:

- evoca confiança i introspecció
- busca la identificació de qui pateix sense agredir-lo o remoure el patiment
- diferents tons de blau

El **taronja**, complementari del blau:

- evoca vitalitat, vigilància
- complementaris (situats en posicions oposades en el cercle cromàtic)
- combinats creen un sensació de contrast (útil per fixar l'atenció)
- i també d'equilibri (útil per mantenir l'atenció)

El **groc**:

- evoca acolliment, calidesa i fins i tot energia
- apareix en començar a parlar de reeducar el cervell amb el moviment



Predisposició familiar

HI HA FACTORS
GENÈTICS POC
CONEGUTS QUE HI
PODRIEN ESTAR
IMPLICATS

ANEM
CARREGANT

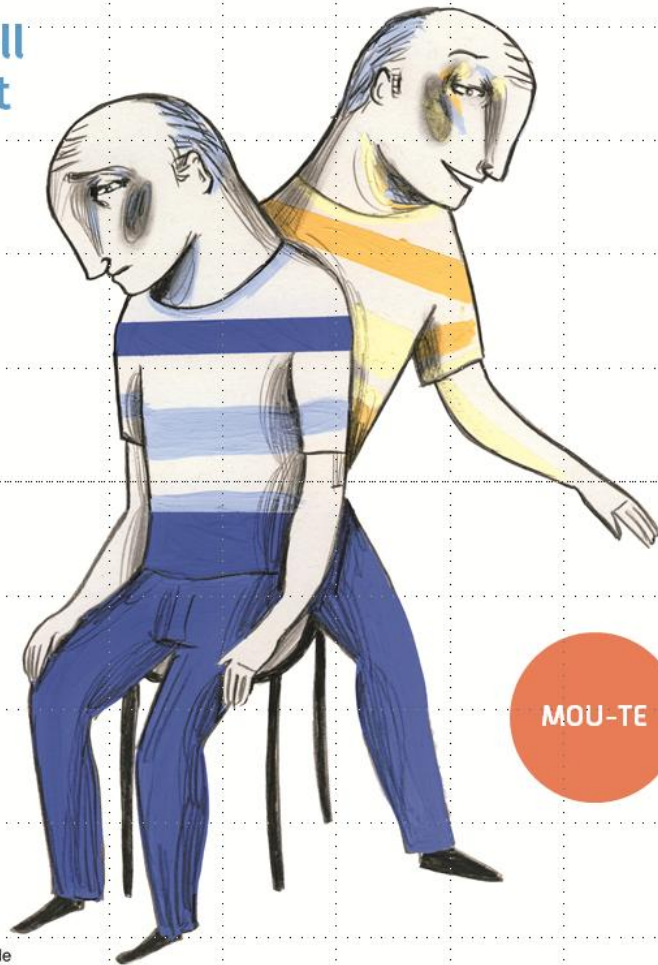
« La meva tia, a qui estimo molt,
sempre té dolor »

TAMBÉ HI PODEN
TENIR INFLUÈNCIA
L'ENTORN I
L'APRENENTATGE
FAMILIAR I
SOCIOCULTURAL



Reeducant el cervell durant el moviment i l'activitat física

Objectiu: retornar la confiança
en un cos amb por al moviment



MOU-TE

Intel·ligentment Incorporem
imaginació, imitació, coordinació
i emoció

Progressivament Posà-hi color
i fes-l'hi valuos

Sense por Encara hi ha dolor:
(cervell i cos sensibilitzats)
però no ens estem fent mal!

Ús del color



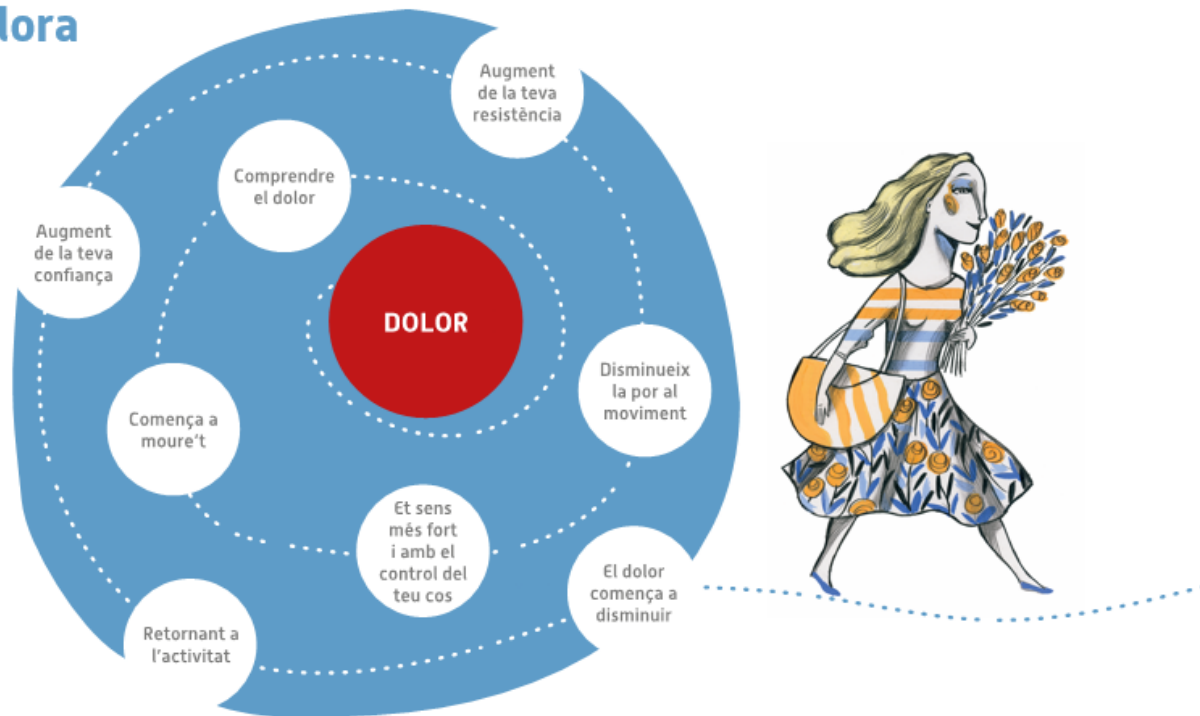
Del **blau** i el **gris** a una gamma de tres colors: **blau**, **groc** i **taronja**

- no hi ha tots els colors
- evoca calidesa, vitalitat i energia però no eufòria ni energia desmesurada
- evita generar tant remoure el patiment com generar un entusiasme contraproductiu

Els colors del dolor, vinculats a la por i l'amenaça o perill:

- **negre**: l'evitem quasi sempre, grafisme en gris fosc
- **vermell**: només apareix amb paraula "dolor" quan s'ha obert un camí d'esperança

Full de ruta del camí de la millora



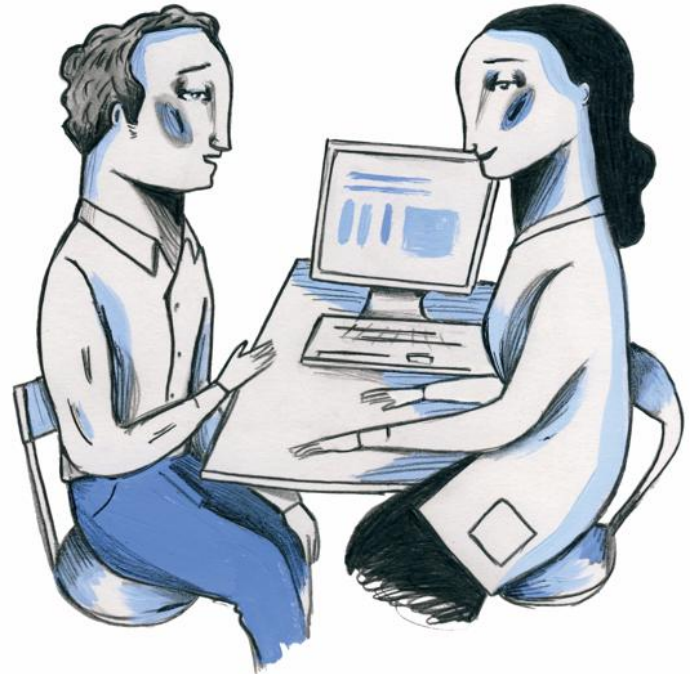
Els personatges

Molts personatges i variats, per buscar al màxim la identificació de l'usuari:

- equilibri entre gèneres
- dues persones racialitzades
- diferents edats, excepte infants i ancians
- sense hàbits tòxics

Els personatges principals, els que al final ballen junts:

- la pacient femenina
- la metgessa: mirada serena, lleu somriure
- l'home que carrega la motxilla
- l'home de la casa de l'alarma
- el noi que fa marxa nòrdica



Diferents personatges





Les metàfores

Utilitat:

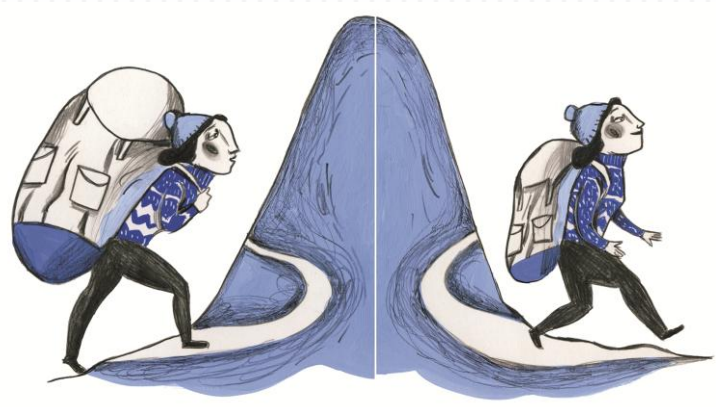
- reinterpretar conceptes complexos i fer-los més simples
- molt útils per explicar conceptes científics de comprensió difícil
- aconsellables específicament en END

Metàfores conceptuais:

la casa on es van posant alarmes



la metàfora del mal de muntanya



Una metàfora de la sensibilització central

ALARMA D'UNA CASA

Sensors que detecten
moviment

TENIM POR
I POSEM
UNA ALARMA
DE SOROLL

MÉS
ENDAVANT
LA POSEM
TAMBÉ DE
VIBRACIONS

AMB TANTA
SENSIBILITAT,
EL PAS D'UNA
MOSCA O L'AIRE
QUE ENTRA
FA SALTAR
L'ALARMA

DE LA
MATEIXA MANERA,
AMB UNA PRESSIÓ
SUAU, UN MOVIMENT
O IMATGE, EL
CERVELL INTERPRETA
QUE HA DE FER
SALTAR L'ALARMA
DEL DOLOR



Il·lustracions metafòriques



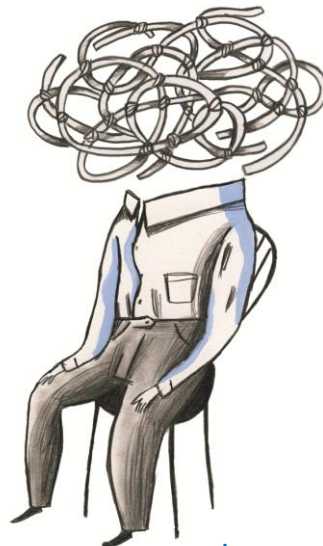
sensibilització



una motxilla de patiment



cervell conscient, cervell inconscient



una xarxa neuronal complexa



amplificació

Com es pot emprendre un altre camí per reduir el patiment

Gràcies a la plasticitat
neuronal es formen nous
camins que permeten
afrontar el dolor

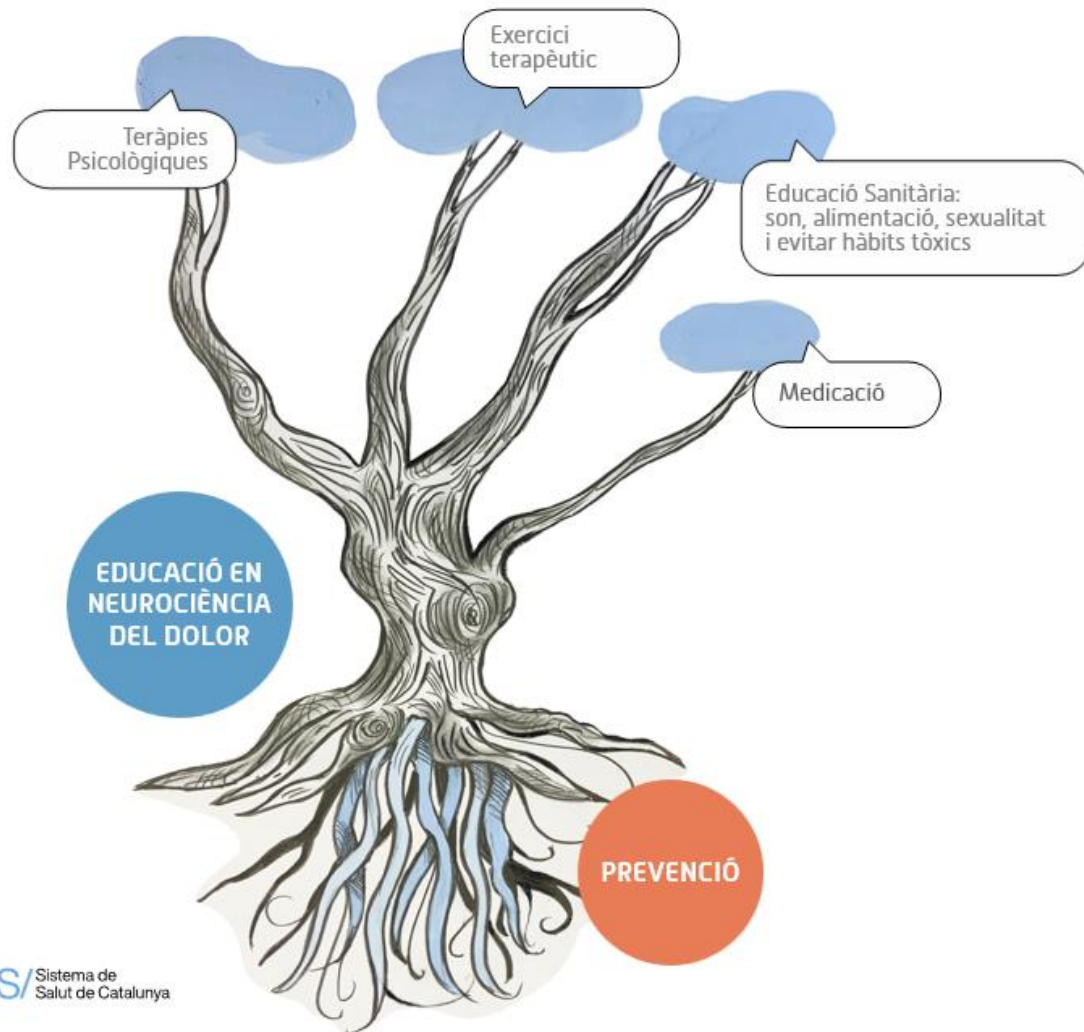
DESFENT
I REFENT
ALGUNS CAMINS
ES POT
MILLORAR



PLASTICITAT
NEURONAL



Què fem?



Conclusions

- Actualment, en l'educació primària només es destina el 10% d'hores lectives a les arts...
- Il·lustració: representació visual d'idea o concepte
- Les il·lustracions i les metàfores il·lustrades poden ajudar a fixar els aprenentatges, tant en pacients amb dolor crònic com en els mateixos professionals de la salut
- Cal treball conjunt entre professionals sanitaris i de la il·lustració i el disseny, amb la participació dels pacients, per elaborar materials educatius que transmetin coneixement i emoció

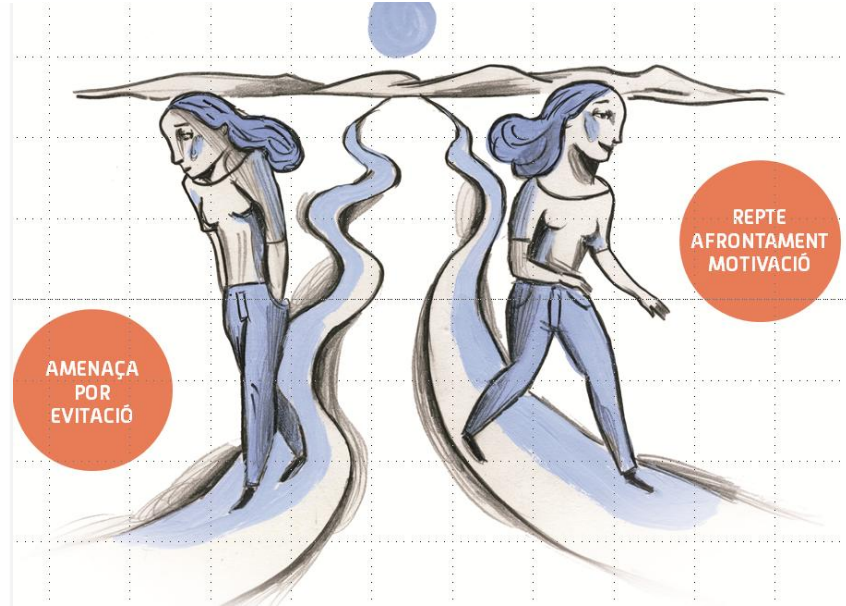
Conclusions

La creativitat, la capacitat d'abstracció i la flexibilitat cognitiva possibiliten la **imaginació**

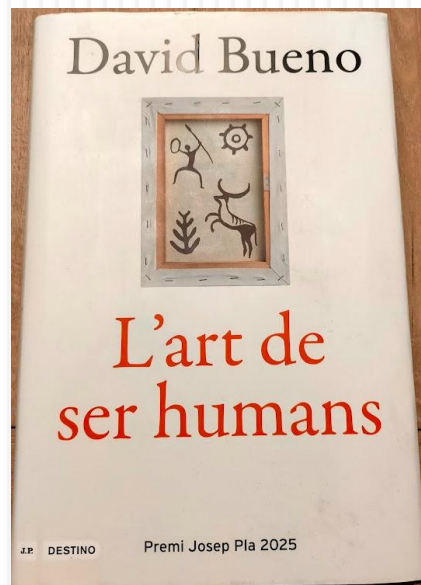
Cal reivindicar la **imaginació**:

- com a eina de l'artista
- com a recurs terapèutic en dolor crònic que ajudi a explorar versions menys amenaçants del món i a construir noves realitats
- com a element útil tant en la fase de reconceptualització del dolor, com en la de l'exercici terapèutic i de les tècniques psicològiques

Les arts fan de pont entre la raó i l'emoció, les percepcions i el pensament, entre l'educació i la vida



Bibliografia



Gràcies

