



## **Dolor crónico: el gran silenciado**



**Mi experiencia con el dolor :  
cuando sentirse escuchado  
también cura**



SaludMadrid

**Hospital Universitario  
del Tajo**

## **JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS SOBRE EL DOLOR CRÓNICO**

**ORGANIZA  
COMISIÓN DEL DOLOR  
HOSPITAL UNIVERSITARIO DEL TAJO**

Dirigido a pacientes y familiares  
Miércoles, 4 de noviembre de 2026  
9:30 h-14:15 h

**Salón de Actos del Hospital Universitario del Tajo**



# PROGRAMA

**09:30 h-09:45 h: Presentación de la jornada de puertas abiertas.**

- **Dra. Cristina López Riobos:** Directora Médico del Hospital Universitario del Tajo (HUT).
- **Dra. Eva Monzón:** Anestesióloga y Secretaria de la Sociedad Española del Dolor.

**09:45 h-10:00 h: ¿Por qué duele? Entendiendo el dolor.**

- **Dra. Nora de la Cruz:** Neuróloga (HUT).

**10:00 h-10:30 h: Importancia de la alimentación, ejercicio e higiene del sueño.**

- **Dª Isabel Lozano:** Enfermera del Hospital de Día (HUT).

**10:30 h-10:45 h: ¿Qué se puede hacer desde el Centro de Salud? Primer escalón.**

- **Dr. Jorge Martínez:** Médico de Atención Primaria (CS "Las Olivas", de Aranjuez).

**10:45 h-11:30 h: ¿Es adecuado hacer ejercicio si tengo dolor? Ejercicios en vestíbulo.**

- **Dª Carolina Gómez:** Fisioterapeuta. Unidad de Rehabilitación (HUT), **Dª Asunción Arana.**
- **Dr. Luis Gangoiti:** Jefe de la Unidad de Rehabilitación (HUT).

**11:45 h-12:00 h: El día a día en la Unidad del Dolor.**

- **Dª Lorena M. Álvarez:** Enfermera de la Unidad del Dolor (HUT).

**12:00 h-12:10 h: Ruegos y preguntas.**

**12:10 h-12:40 h: Descanso.**

**12:40 h-13:10 h: Más allá del dolor físico. Impacto emocional. Camino hacia la aceptación. Sesión de *mindfulness***

- **Dª Esther Rodríguez:** Psicóloga del Centro de salud Mental (HUT).

**13:10 h-13:40 h: La voz del paciente.**

- **Dª María de Madariaga, Dª Isabel López Vega, Dª Blanca Ortiz García, Dª Isabel López Ramos, D. Darío Fernández.**
- Modera: **Dª Bárbara Cebrián:** Enfermera del HUT.

**13:40 h-14:00 h: Cierre y evaluación**

- **Dra. Carolina Abellán:** Presidenta de la Comisión del Dolor. Coordinadora de la jornada
- **Dª Charo Sanchez Garzón:** Matrona y Secretaria de la Comisión del Dolor (HUT). Coordinadora de la jornada.