

**Dr. Henry Barrios-Cisneros**  
**Especialista en Medicina Interna**  
**Investigador en Salud Holística**  
**Naturista Quiropráctico**  
**Psicoterapeuta Holístico**  
**Estrés, Ansiedad, Depresión**

**MANEJO INTEGRAL DEL DOLOR FÍSICO Y EMOCIONAL**

**¿Qué es el dolor?**

Según la *Asociación Internacional para el Estudio del Dolor*, es una percepción sensorial y emocional desagradable asociada a lesión real o potencial del tejido o de la mente. Por ello existen dos tipos de representaciones dolorosas: las que resultan de traumas emocionales y las que son resultado de daños físicos. A continuación se clarifica que es dolor físico y dolor emocional.

<b>DOLOR FÍSICO</b>	<b>DOLOR EMOCIONAL</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se origina por una lesión real o potencial del tejido de cualquier parte del cuerpo de algunos seres vivientes, sobre todo los animales.</li> <li>2. Es una advertencia que hace el organismo para evitar o protegerse de algo real o potencial que puede causar evidente daño de algún tejido.</li> <li>3. Las causas pueden ser por: golpes, heridas, hipoxia, presión, inflamación, fracturas, infiltración a nervios, obstrucción de vísceras huecas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se origina por una lesión imaginaria de la mente, que ante una experiencia valorada como “negativa”, donde la persona piensa que su autoestima está disminuida, ofendida, amenazada, rechazada o traicionada.</li> <li>2. Es una advertencia para evitar o protegerse de cierto tipo de persona o situación que puede lastimar psicológicamente.</li> <li>3. Las causas pueden ser por: traición, separación, rechazo, impotencia, pérdida de ser amado, infidelidad, desamor, desaprobación, decepción, frustración, culpa.</li> </ol>

El dolor, sea emocional o físico es uno de los males más comunes que suceden a diario, todos los Seres humanos en algún momento o en muchos momentos de la vida hemos vivido alguna experiencia dolorosa. La fuente del dolor puede venir de factores del ambiente externo o del ambiente interno. En otras palabras puede tener su origen en el entorno o en nuestro interior.

La causa primaria del sufrimiento que genera infelicidad no está en la cosa, la persona o la situación vivida, sino en los pensamientos obsesivos destructivos sobre lo experimentado.

Según el tiempo de duración el dolor se clasifica en agudo y crónico:

**Dolor físico agudo**, cuando tiene menos de 3 meses de haber iniciado, desencadenado por una lesión del tejido o por la activación de receptores del dolor en el área afectada, es auto limitado y termina cuando la causa del daño cesa o se elimina. Generalmente se presenta después de un traumatismo, procedimiento quirúrgico, pérdida del riego sanguíneo de un tejido, inflamación, se puede describir fácilmente su localización, características y momento de inicio.

**Dolor físico crónico**, cuando tiene más de 3 meses de haber iniciado, desencadenado por una lesión del tejido o por la activación de receptores del dolor en el área afectada, no es auto limitado y generalmente se presenta por secuela de un traumatismo, presión mecánica de algún nervio, sobretodo: hernias discales, invasión, irritación de nervio por tumor o pérdida del riego sanguíneo de un tejido como en los infartos. Se puede describir fácilmente su localización, características.

**Dolor emocional agudo**, cuando tiene menos de 3 meses de haber iniciado, desencadenado por una experiencia que es interpretada como generadora de daño psicológico o por la activación de sentimientos displacenteros asociados a un apego o co-dependencia. Tiende a ser ilimitado y termina cuando se toma consciencia de la confusión y se libera la mente por medio del perdón. El dolor existe y es real, pero el sufrimiento es imaginario, sólo ocurre cuando se resiste o huye al dolor, si se acepta y busca comprender el para qué del dolor, el sufrimiento desaparece.

**Dolor emocional crónico**, cuando tiene más de 3 meses de haber iniciado, desencadenado o no por una experiencia que es interpretada como generadora de daño psicológico o asociados a pensamientos obsesivos a un apego afectivo, que algunas veces genera adicción. Tiende a ser ilimitado o de por vida. Termina cuando se toma consciencia del error y se libera la mente por medio del perdón y la elevación del nivel de consciencia.

Como dice Anthony De Mello, en su libro “**Autoliberación interior**” (1999)

Buda dice: “El mundo está lleno de dolor, que genera sufrimiento. La raíz del sufrimiento es el deseo desde el ego. Si quieres arrancar esa clase de dolor, tendrás que arrancar el deseo estéril”. El deseo estéril que a nada conduce, se conoce como apego. La base del sufrimiento es el apego o deseo compulsivo que genera temor a perder o no poder.

Cuando el espíritu se siente reprimido, porque la mente no se ha liberado de recuerdos traumáticos del pasado, culpas o baja autoestima, es el cuerpo que lo llora, pidiendo a gritos ayuda mediante la conducta, el síntoma o la enfermedad. Así toda dolencia física o mental tiene un gran potencial para el despertar espiritual o florecimiento de la evolución de consciencia. Al utilizar cada experiencia como un instrumento para experimentar el momento presente en atención consciente se eleva el nivel de consciencia. Así toda dolencia física o mental tiene un gran potencial para el despertar espiritual y florecimiento de la consciencia.

### **Interpretar el dolor como señales del cuerpo.**

El dolor es una señal de alarma del cuerpo pidiendo a gritos ayuda, por ello la reacción de apagar la alarma, calmando de inmediato el dolor o evitando sentirlo a toda costa, olvidándose de descubrir la causa básica, es como ponerle apagar a la alarma de fuego de nuestra casa o vehículo, sin buscar la causa y corregir el daño. El dolor es más que la transmisión de una señal de la periferia hacia el cerebro, se trata de un proceso multidimensional que abarca experiencias anteriores, nivel de consciencia, emociones, bagaje cultural, motivaciones, dinámica familiar y social.

Si al sentir algún dolor físico lo calmamos con un analgésico o emocional lo evadimos, pero no se realiza la evaluación integral para buscar la raíz, con ello preparamos el camino para un dolor o sufrimiento mayor. Pues, entre mayor sean las oportunidades de aprendizaje desaprovechada, mayor será el dolor o sufrimiento padecido.

Necesitamos prestar atención a nuestros síntomas para realizar el **aprendizaje o comprensión que nos sane de raíz**, tomando consciencia de nuestro proceso. Es importante diagnostique el origen del dolor y que se mantenga abierto para resolver su verdadera causa.

**Metamensaje**, es la información implícita que aporta el síntoma o enfermedad para orientar a la búsqueda del significado que permita comprender y reflexionar respecto al estado de conflicto mental, para tomar consciencia de lo que necesita aprender a fin de sanarse a sí mismo. Se toma consciencia cuando con humildad se comprende el proceso de aprendizaje significativo que se experimenta y de manera persistente se actúa para practicar soluciones creativas generadoras de mayor bienestar y felicidad. Es el fruto de abrir su consciencia al Creador, para que le ilumine en la respuesta a: **¿Para qué vivo esta experiencia?**

El metamensaje del dolor que se expresa en el “**Gran diccionario de dolencias y enfermedades**”, publicado por JACQUES MARTEL, que puede consultar detalladamente para encontrar claves psicológicas de su proceso de despertar espiritual, en:

<http://elmago.blog.arnet.com.ar/media/02/00/b522ae7bcc2887fa071bbb0a5e7b252.pdf>,

Según la causa básica del dolor, aporta los siguientes meta-mensajes:

### **Meta-mensaje del dolor físico:**

**Dolor**, cualquiera que sea, está vinculado a un desequilibrio de orden emocional o mental, **a un sentimiento profundo de culpabilidad o de pena**. Es una forma inconsciente de angustia interna y, al sentirme culpable de haber: hecho algo, hablado o incluso tenido pensamientos “malsanos” o “negativos”. Me **castigo** manifestando inconscientemente un dolor de intensidad variable. La pregunta por plantear es: ¿Soy realmente culpable? Y ¿de qué? El **dolor** vivido actualmente sólo disimula la causa verdadera: la culpabilidad. Mis pensamientos son muy poderosos y necesito mantenerme abierto para identificar bien estas culpabilidades. No evitarla, sino afrontarlas con **responsabilidad**, porque son miedos que necesito integrar tarde o temprano. Según el tipo de dolor existen algunas posibles causas psicológicas:

**Dolor por accidente**, suele ser sinónimo de culpabilidad por el modo de pensar, sentir y funcionamiento en la sociedad. También denota cierta reacción hacia la autoridad, incluso varios aspectos de la violencia con que se agrede a sí mismo.

**Dolor por torceduras**, indica que por resistencias o inseguridad “aplica los frenos” frente a la dirección por tomar (**tobillo**). O ante lo que se ha de hacer (**muñeca**) o lo que podría hacer en una nueva situación. De manera inconsciente se vive culpabilidad y se quiere castigar, porque los temores le hacen resistir.

**Artritis**, se produce si es demasiado: inflexible, exigente, testarudo, intolerante, orgulloso, restringido, crítico o muy moralista con relación a mí mismo, a los demás o a las situaciones de su existencia.

**Dolor de cabeza**, aparece en la **frente** cuando se intenta demasiado realizar algo o cuando se está obsesionado por el futuro, vive en este momento mucha ansiedad y preocupación. **Lateral**, cuando se tiende a evadir ante fuertes presiones ejercidas por situaciones o acontecimientos que le rodean. **Occipital**, se relaciona a sentimiento intenso ante algo pasado de: fracaso, duda, odio de sí que da vida a la crítica. Sobre todo la auto-crítica y deseo de ser castigado por mis remordimientos de conciencia.

**Dolor por cáncer**, está ligado a emociones inhibidas, profundo resentimiento y a veces muy viejo, con relación a algo. Un resentir ante una situación que me perturba aún hoy y frente a la cual nunca me atreví a expresar mis sentimientos profundos. Aun cuando el cáncer puede declararse rápidamente después de un divorcio difícil, la pérdida de un ser querido, una pérdida de empleo, etc., habitualmente es el resultado de varios años de conflicto interior, culpabilidad, heridas, penas, rencores, odio, confusión y tensión vividas en soledad. De manera inconsciente vive desesperación, rechazo de sí.

**Tortícolis**, demuestra, entre otras cosas, que vive inseguridad con resistencias en ver todas las facetas de situaciones que se está viviendo. Los músculos del cuello se contraen, se pone rígido y no se consigue girar la cabeza. La inflexibilidad impide apreciar el aprendizaje que trae la situación, ayudándole a evolucionar las circunstancias que parecen difíciles.

**Dolores en dientes o muelas**, vinculados con aplazamiento la toma de decisiones, la inseguridad ante las consecuencias de las elecciones le asustan. Se asocia a la responsabilidad personal, a la capacidad de tomar decisiones, sin tener miedo de lo que sucederá después. Si es dolor de muelas, puede ser que se sienta dolido, porque se culpa de no conseguir comunicar lo que quiero.

**Ardor de estómago**, es señal de que una situación, un suceso, una persona le enfurece. La situación parece irritante, injusta y vive interiormente impotencia. Cuando tal situación sucede, preguntarse: “¿qué es lo que me pone furioso?, ¿qué es lo que a mí no me gusta? y ¿qué no consigo digerir?”

**Dolores la región lumbar**, manifiestan la presencia de inseguridades materiales (trabajo, dinero, bienes) y afectivas. “Tengo miedo de carecer de...!” “Nunca lo conseguiré!”, “ Nunca conseguiré realizar esto!”. Expresan bien los sentimientos interiores vividos. Si es un pinzamiento de los discos lumbares, relacionado con poner demasiada presión sobre sí mismo en hacer cosas para que le amen.

**Dolores en las piernas**, es conveniente detenerse y preguntarse lo siguiente: *¿Cuál es la situación actual? o ¿cuál es el miedo al porvenir?*. Resistencia al cambio, estar tan asustado que se siente “paralizado”. ¿Es ésta la verdadera solución?

**Calambres muscular**, indica que retiene algo que no quiere soltar. Es una gran tensión interior que se expresa por un bloqueo de energía al nivel muscular.

La culpa es el efecto de pensamientos obsesivos que ocasionan:

- a. **Resentimiento**, al atribuir a otra persona por lo que ha hecho o dejado de hacer, es como una cadena mental que limita al espíritu.
- b. **Remordimiento**, se da cuando se culpa a sí mismo por lo que hizo o dejó de hacer, es como una pesada roca que reprime o aplasta al espíritu.

La liberación de la culpa se realiza cuando se comprende el proceso, se eleva el nivel de conciencia y se libera el espíritu por medio del perdón.

**Meta-mensaje del dolor emocional:**

**Angustia**, está relacionada con un estado de desorientación psíquica en la cual se tiene el sentimiento de estar limitado y restringido en su espacio y sobre todo ahogado en los deseos. Siente su espacio limitado por fronteras que, en realidad, no existen. “Estoy cogido” o “Me siento cogido en una trampa”

**Celos**, es el resultado de una inseguridad interior, de una débil estima de sí y de una débil confianza de dudar de sus capacidades de crear cosas en su vida o a tener miedo de perder al ser querido: cónyuge, familiar, amigo. Tiendo a desarrollar agresividad y frustración.

**Depresión**, implica una profunda tristeza interior por creerse separado en su trinidad (mente-cuerpo-espíritu), una acumulación de emociones inhibidas provocando un conflicto entre el cuerpo y la mente. Esta enfermedad está conectada con un suceso del pasado de la vida. Traduce desvalorización y culpabilidad en lugar de otro que le corroe por dentro.

**Melancolía**, es un estado de tristeza profunda. Se siente culpable, con dificultad de soportar este dolor moral. Enfrenta a una insatisfacción por contrariedad o pena que le llevan a una carencia de alegría.

**Pena**, está vinculada a la forma de ansiedad, inquietud o tristeza que se manifiesta por llantos y soledad. Siente el corazón herido y enfermo después de una experiencia pasada lastimosa y dolorosa. Después de años, varias heridas de infancia pueden volver a brotar.

JACQUES MARTEL. Dice: “Soy responsable de lo que me sucede pero, en la mayoría de los casos, no es culpa mía, es el desconocimiento de las leyes que rigen los pensamientos y emociones sobre el cuerpo físico lo que me lleva a vivir situaciones de dolencias o enfermedades. Debo pues tomar consciencia de mi trayectoria personal, en el sentido amplio de la palabra, de mi trayectoria espiritual. Ahí donde descubrí que no había amor o que lo había poco, debo volver a descubrir que el amor siempre está presente a pesar de todo. Así es como se contemplan todas las dolencias o enfermedades del cuerpo y del alma como una carencia de amor”.

Cuando en realidad no nos amamos generalmente vivimos identificados con las cosas o circunstancias a las que nos apegamos. El apego es la causa básica de todo dolor y sufrimiento, la raíz está en el vacío que existe en la carencia de amor por sí mismo.

Como dice Echart Toller (**En unidad con la vida**, norma, 2008). Cuando usted se hace consciente de la transitoriedad de las cosas humanas y circunstancias de vida, su apego a ellas disminuye y usted pierde la identificación con ellas en alguna medida. Estar desapegado significa que puede disfrutar a plenitud lo bueno que el mundo le ofrece. De hecho, lo disfruta más porque su punto de referencia está en su Ser. Una vez que ve y acepta la transitoriedad de todas las cosas de su vida y la inevitabilidad del cambio, puede disfrutar los placeres del mundo mientras duran sin miedo a la pérdida ni ansiedad sobre el futuro y si le corresponde perderlo lo deja ir en libertad. Cuando usted está desapegado, alcanza una

perspectiva más amplia desde la cual observa con sabiduría los sucesos de su vida en lugar de estar atrapado en ellos. Vive a plenitud el poder del ahora porque se acepta y ama exactamente tal como es. Teniendo presente que lo más seguro y estable en este universo es el cambio.

### ¿Cómo se maneja de manera óptima el dolor?

1. El manejo óptimo de todo dolor incluye un adecuado diagnóstico y la aplicación de un plan proactivo de integración entre el equipo médico, el participante y sus familiares desde el contacto inicial. Donde se valora la edad, el estado físico, el estado emocional, el nivel de consciencia, experiencias dolorosas previas, antecedentes de terapias previas, adicciones presentes o potenciales, ganancia secundaria y compromiso con su sanación.
2. Entrenamiento del consultante y sus familiares respecto al manejo del dolor, donde recibe información teórica sobre la aplicación de la escala de medición del dolor, la forma como será proporcionado el esquema terapéutico propuesto y la participación activa del consultante, con el propósito de aprovechar la experiencia dolorosa como una fuente de aprendizaje para el crecimiento personal y la sanación.
3. Política institucional de establecer un programa de educación continua al equipo de salud para realizar una evaluación, actualización documental y experimental del protocolo más eficiente para cada caso en particular.

### Manejo del dolor físico.

El objetivo primordial es identificar y suprimir la causa desencadenante, al tiempo que se busca la causa básica o de raíz. La analgesia inicial se aplica de acuerdo a la medición de la intensidad del dolor según la escala visual análoga (EVA, modificada) de 14 puntos (Planilla de evaluación del dolor en páginas 121 y 122). El tratamiento analgésico se aplica siguiendo los lineamientos de la escalera analgésica de la Organización Mundial de la Salud, modificada (Figura 1), diseñada para el manejo del cáncer. Donde es la intensidad del dolor lo que determina el tipo de fármaco y acción analgésica a aplicar, buscando un control inmediato y rápido del dolor, seguido de una evaluación integral continua hasta que esté controlado. La intensidad del dolor, así como su causa básica y el conocimiento de los aspectos psicológicos y sociales del enfermo son pilares fundamentales en el abordaje de cada caso.

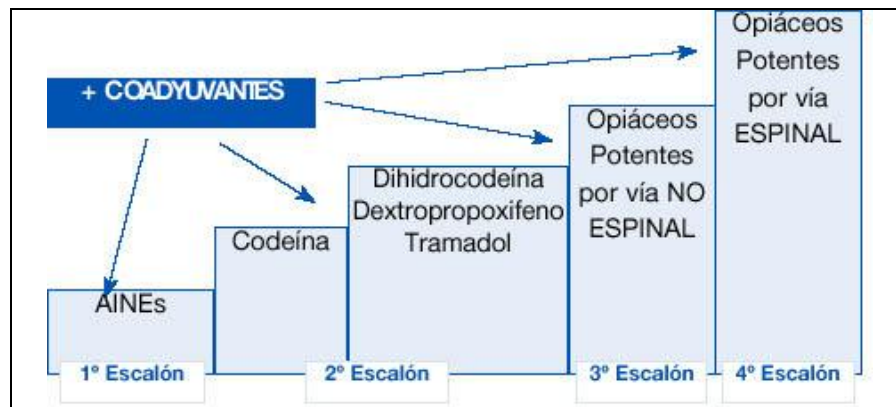
**Dolor leve**, EVA 1 a 5. Vía natural y si no responde, complementar con antiinflamatorios no esteroideos, como Paracetamol, Ketoprofeno, Diclofenaco, Parecoxib, Ibuprofeno, Indometacina, entre otros.

**Dolor moderado**, EVA 6 a 9. Vía natural y complementar con antiinflamatorios no esteroideos, si no alivia complementar con analgésicos opioides con efecto techo (Codeína, Tramadol, buprenorfina, nalbufina. En ciertos caso podrían combinarse con antiinflamatorios no esteroideos o adyuvantes.

**Dolor severo**, EVA 10 a 14. Se sugiere el empleo de opioides potentes tipo morfina, fentanilo o hidromorfona, complementado con analgésicos naturales. En ciertos caso podrían combinarse con antiinflamatorios no esteroideos o adyuvantes.

Los coadyuvantes, son medicamentos que tienen la función de complementar la analgesia suministrada por otros fármacos, incluyen antiinflamatorios naturales, antiepilépticos, antidepresivos tricíclicos, esteroides o anestésicos locales.

La educación y el apoyo psicológico del consultante y la familia son de vital importancia en el manejo del dolor y es necesario reforzarlo de manera complementaria durante todo el tratamiento incluyendo la rehabilitación, para ofrecer una mejoría en la calidad de vida del consultante. Sobre todo se sugiere la aplicación de las terapias de rehabilitación mente-cuerpo, donde destaca ejercicios fisiátricos y psicoterapia holística para la elevación de los niveles de consciencia.



**Figura 1. Escalera analgésica, OMS.**

### Manejo del dolor emocional.\*\*\*\*\*

El manejo consciente del dolor emocional depende más del nivel de consciencia de la persona afectada que del conocimiento que posean en la materia. Según el nivel de consciencia (Paginas \*\*\* y\*\*\*) en la aplicación del cerebro el arte del manejo del dolor, destaca:

**Primer nivel de consciencia**, la persona tiene una capacidad de pensamiento instintivo, actúa de manera reptil buscando satisfacer sus necesidades básicas de subsistencia como especie, impulsada por el deseo de vivir y el temor a morir. Ante el dolor generalmente busca que el mismo sea aliviado de inmediato por factores externos, prefiere aguantar el sufrimiento que perder la fuente de seguridad o protección, aunque le cause dolor. En ningún momento busca comprender la causa básica de la dolencia.

**Segundo nivel de consciencia**, tiene un pensamiento reactivo, actúa de manera automática aplicando predominantemente su sistema límbico por reflejos acondicionados, desde sus creencias y prejuicios negativos, busca huir o proteger su personalidad de sus amenazantes

temores que sólo están en la fantasía de los fantasmas de su mente. Mantiene relación de codependencia perder-perder. Tiende a volverse adicta al sufrimiento como ganancia secundaria o llamado de atención para llenar sus vacíos de amor.

**Tercer nivel de consciencia**, el pensamiento es dogmático, subconsciente, divisionista y competitiva, actúa de manera egoísta buscando el monopolio del poder. Ante un dolor emocional culpa al semejante o entorno y busca a todas costa vengarse.

**Cuarto nivel de consciencia**, tiene capacidad de pensamiento comprensivo, integracionista e intuitivo, actúa de manera cooperativa, buscando satisfacer las necesidades básicas y metas en una relación Ganar-Ganar, busca comprender la causa del dolor para aprender a superarlo.

**Quinto nivel de consciencia**, tiene un de pensamiento sabio donde predomina la creatividad, la acción holística y trascendente, con un propósito claro de vida, actúa como maestro de la humanidad en una relación complementaria Servir-Ganar. Si le corresponde tener algún dolor lo acepta como parte de la transitoriedad de la vida y con sabiduría lo supera.

El que una persona se afronte una situación dolorosa de manera madura o funcional e inmadura o disfuncional, está relacionado con el aprendizaje modelado en su niñez, según la comunicación que estableció con sus padres, quienes a su vez, repiten modelos aprendidos de sus progenitores. Independientemente del nivel de consciencia que cada Ser humano presente, es su responsabilidad, auto observarse comprender los orígenes de los aciertos o desaciertos de sus experiencias para de manera persistente mejorar continuamente su estilo de vida, a fin de que sea generadora de paz, bienestar y felicidad.

Los más complicados problemas en última instancia se solucionan con la frase **¡conócete a ti mismo!** Lo cual parece simple pero en la práctica amerita mucha persistencia para mejorarse a sí mismo. Para ello es necesario tener la suficiente humildad para comprenderse, en otras palabras, auto observarse sin juicio ni valor para aceptar las limitaciones, confusiones y errores que le llevan al dolor, así las convierte en grandiosas oportunidades de aprendizaje y crecimiento emocional.

Mejorarse a sí mismo es aprender a verse y aceptarse tal como uno es, llegar a ser sincero y auténtico consigo mismo. El camino de la salud es el camino que va del Yo al Ser, de la cárcel del ego que nos ata al obsesivo deseo terrenal a la libertad del desapego por las cosas o circunstancias del entorno que siempre son cambiantes. Solo aprendiendo a observarse en atención consciente sin juicio ni valor, hace comprender el nivel de consciencia en que se encuentra y da las bases para cultivar la sabiduría interior.

Para ver la sombra que genera dolor hay que iluminarla mediante la auto observación en atención consciente. Ver y comprender el nivel de consciencia con que nos relacionamos con el entorno, para con humildad hacernos conscientes de cuanto nos falta madurar para encontrar el equilibrio del camino del medio nos sana. Esa es la función de la terapia de crecimiento personal, denominada psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría, que está orientada



al autoconocimiento y toma de consciencia de elementos inconscientes de su proceso de aprendizaje.

Teniendo presente que el único propósito de nuestra existencia terrenal es la toma de consciencia. Como en cada proceso y cada síntoma corporal o mental se manifiesta un factor psíquico, sólo los procesos de la consciencia pueden realmente resolver los problemas que se ha exteriorizado en el cuerpo y la conducta pidiendo a gritos ayuda. Por ello generalmente la enfermedad es la gran oportunidad del ser humano que le guía en el camino de sanación.

### Manejo natural del dolor físico.

Dr. Henry Barrios-Cisneros  
CI. 8130987, MSAS: 26630

*“Perdonar es liberar a un prisionero y luego descubrir que el prisionero soy yo mismo”*

### PLANILLA PARA EVALUAR LA INTENSIDAD DEL DOLOR

A continuación aparece una escala para evaluar el dolor que presenta, con la escala de evaluación del 0 al 10. Indique con una rayita transversal el grado de intensidad del dolor que usted realmente siente, según las indicaciones siguientes:

0. Ninguna molestia	6. Dolor moderado continuo
1. Molestia leve ocasional	7. Dolor moderado que comienza a limitar la realización de actividad
2. Molestia leve continua	8. Dolor fuerte que limita bastante la realización de actividad
3. Dolor leve continuo	9. Dolor fuerte que no permite la realización de ninguna actividad
4. Dolor moderado ocasional	10. Dolor muy fuerte, desesperante

INGRESO Y EVALUACIÓN			INTENSIDAD DEL DOLOR MEDIDO DEL 0 A 10													
Fecha	N°	Hora														

*Cuando perdono libero mi mente de las cadenas de acero del pasado que reprimen mi alma y de las pesadas rocas que aprisionan mi espíritu.*