# Ca'n Granada organiza un taller de cocarrois con Mestre Miquel Ramis

## Los asistentes aprendieron a preparar este plato típico de la cocina mallorquina, disfrutando del aroma de la masa fresca y los ingredientes locales

REDACCIÓN
Palma

El pasado 17 de noviembre, Ca'n Granada celebró un taller de cocarrois con el Mestre Miquel Ramis, que reunió a los residentes en una actividad llena de tradición y buen ambiente. Durante el taller, los asistentes aprendieron a preparar este plato típico de la cocina mallorquina, disfrutando del aroma de la masa fresca y los ingredientes locales.

La jornada fue especial por el compañerismo que se creó, con anécdotas y momentos compartidos mientras se amasaba y preparaba la receta. Como cierre, los cocarrois se sirvieron como aperitivo antes de la comida, dejando a todos un buen sabor de boca.

Estas iniciativas no solo preservan las tradiciones locales, sino que también fortalecen los vínculos entre los residentes, aportando momentos de convivencia y bienestar que hacen de Ca'n Granada un lugar único.

**SERVICIOS Y ACTIVIDADES**

**Estancias permanentes**

El complejo Ca'n Granada está compuesto por 51 apartamentos independientes, en los que cada vecino tiene a su disposición un amplio conjunto de servicios, espacios y actividades a la carta (servicio de control médico y enfermería, comedor y room-service, actividades dirigidas -canto, baile, pilates, yoga, entrenamiento de memoria...), para que pueda escoger aquel estilo de vida que encaje a la perfección con sus inquietudes y necesidades.

Los residentes compartieron una agradable jornada elaborando cocarrois. | Ca'n Granada

**Estancias de recuperación**

Ca'n Granada es el primer centro privado especializado en alojamiento con servicios sanitarios, destinados a la recuperación en periodos de convalecencia.

Dispone de programas especiales y a medida para que, mientras se disfruta de un alojamiento con todos los servicios, sean realizados aquellos cuidados y los oportunos tratamientos sanitarios para una mejor y más confortable recuperación.

**Más información**
www.cangranada.com
Camí dels Reis, 308
+34 971 902 202
info@cangranada.com

# El dolor se percibe de forma más intensa si se generan expectativas

## Un estudio demuestra que esta sensación subjetiva y sus reacciones fisiológicas aumentan ante instrucciones que contienen la palabra frente a las que no la mencionan

EFE
Madrid

Una investigación de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) revela que el dolor se percibe más intenso si te predisponen para ello previamente, demostrando que la sensación subjetiva de dolor, y sus reacciones fisiológicas, aumentan ante instrucciones «que contienen la palabra dolor frente a las que no lo mencionan».

Así lo resumen los investigadores en un comunicado, en el que ponen de ejemplo que decir a un paciente «vas a sentir dolor» en lugar de «vas a sentir presión» incrementa la percepción del dolor ante la misma intensidad de palpación.

**Nuevas estrategias frente al manejo del dolor**

Es la principal conclusión del trabajo publicado en Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, que abunda que el tipo de «instrucciones» que se da a los pacientes (incluyendo las palabras «dolor» o «presión») puede generar distintas expectativas o predicciones de dolor que incrementen su percepción y los aspectos fisiológicos que este desencadena, en concreto, la dilatación de la pupila.

Recibir instrucciones con la palabra 'dolor', predispone a sentirlo. | ingimage

Estos hallazgos pueden ayudar a comprender cómo las expectativas afectan la percepción del dolor, algo que facilitaría el desarrollo de «estrategias más efectivas para el manejo del dolor en entornos clínicos», como en tratamientos de rehabilitación, odontológicos o en cuidados paliativos, agregan los autores del estudio.

Para llevar a cabo este trabajo, los investigadores, del departamento de Psicobiología y Metodología de Ciencias del Comportamiento de la UCM, mostraron a los participantes vídeos con instrucciones diseñadas para generar expectativas de dolor o de ausencia de este.

Posteriormente, se aplicó estimulación en el músculo masetero, el músculo elevador de la mandíbula, mediante palpación que producía un dolor leve, utilizando una intensidad equivalente al 10 por ciento por encima del umbral de dolor de cada participante.

Esto se realizó dos veces, la primera mencionando la palabra «dolor» antes de empezar, y la segunda usando la palabra «presión».

**Dilatación de la pupila**

En particular, se observó que la dilatación pupilar aumentaba desde el momento en que se mencionaba la palabra «dolor» hasta el final de la palpación.

Además, la valoración final del dolor por parte de los participantes (medida en la escala visual analógica del dolor) fue mayor bajo la condición de expectativa de dolor, a pesar de que la intensidad de la estimulación fue idéntica en ambas condiciones.

Concluyen los investigadores, también, que este estudio demuestra que la utilización de pupilometría para medir la dilatación pupilar, en situaciones constantes de luz, puede ser una herramienta «útil y objetiva» para evaluar y cuantificar la percepción del dolor.