



Artículo Aceptado para su pre-publicación / Article Accepted for pre-publication

Título / Title:

PAINcafé / PAINcafé

Autores / Authors:

Manuela Monleón Just, Pedro José Soriano Martín, Noelia Sánchez Martínez, Raquel Torres Luna, Elena Martín de Castro, Carmen Ferrer Arnedo

DOI: [10.20986/resed.2026.4269/2026](https://doi.org/10.20986/resed.2026.4269/2026)

Instrucciones de citación para el artículo / Citation instructions for the article:

Monleón Just Manuela, Soriano Martín Pedro José , Sánchez Martínez Noelia , Torres Luna Raquel, Martín de Castro Elena, Ferrer Arnedo Carmen. PAINcafé / PAINcafé. Rev. Soc. Esp. Dolor. 2026. doi: 10.20986/resed.2026.4269/2026.

Este es un archivo PDF de un manuscrito inédito que ha sido aceptado para su publicación en la Revista de la Sociedad Española del Dolor. Como un servicio a nuestros clientes estamos proporcionando esta primera versión del manuscrito en estado de pre-publicación. El manuscrito será sometido a la corrección de estilo final, composición y revisión de la prueba resultante antes de que se publique en su forma final. Tenga en cuenta que durante el proceso de producción se pueden dar errores lo que podría afectar el contenido final. El copyright y todos los derechos legales que se aplican al artículo pertenecen a la Revista de la Sociedad Española de Dolor.

PAINCAFÉ

PAINCAFÉ

Manuela Monleón Just¹, Pedro José Soriano Martín², Noelia Sánchez Martínez³, Raquel Torres Luna⁴, Elena Martín de Castro⁵ y Carmen Ferrer Arnedo⁶

¹Centro de Salud Legazpi. Madrid, España. ²Facultad de Medicina, Salud y Deporte. Universidad Europea de Madrid, España. ³Unidad del Dolor. Hospital Universitario La Princesa. Madrid, España. ⁴Unidad del Dolor Pediátrico. Hospital Universitario La Princesa. Madrid, España. ⁵Unidad del Dolor. Hospital Universitario La Paz. Madrid, España. ⁶Asociación Madrileña de Administración Sanitaria. Madrid, España

CORRESPONDENCIA:

Manuela Monleón Just

manuela.monleon@salud.madrid.org

Recibido: 29-01-2026

Aceptado: 18-02-2026

Sr. Director,

La idea de hablar sobre un tema alrededor de un café surge en 2011 en Suiza, por Jon Underwood y Sue Barsky Reid, como un espacio informal y comunitario donde las personas se reunían para hablar sobre la muerte, sin tabúes ni presiones, donde compartir reflexiones y perder esa connotación negativa; fueron los llamados *DeathCafé* (1,2). Actualmente esta práctica ha demostrado ser una herramienta útil para promover la conversación sobre problemas tabú, normalizando el tema y creando espacios de apoyo (1,2).

Desde estas experiencias previas, el Colegio Oficial de Enfermería de Madrid, en colaboración con el Grupo de Trabajo de Enfermería de la Sociedad Española del Dolor (SED), impulsaron la adaptación de este modelo de encuentro al ámbito del dolor crónico. Esta iniciativa surge con el objetivo de crear espacios comunitarios de diálogo

que contribuyan a reducir el aislamiento, los sentimientos de incomprensión y el sufrimiento añadido que experimentan muchas personas con dolor crónico, al percibir que su dolor no siempre es validado ni abordado de manera empática por los profesionales sanitarios, su entorno o la sociedad en general (3).

Tras una primera cita piloto, el 14 de octubre de 2025 dentro del marco del día Mundial del Dolor, realizada con pacientes pertenecientes a asociaciones como Afibrom, Dos Emociones y Moviendo Spain, se constató el beneficio y la necesidad de consolidar este tipo de participación comunitaria, que pasaríamos a denominar *PAINcafé*.

Posteriormente, el primer *PAINcafé* en el ámbito del dolor crónico, porque no se han encontrado registros previos en la literatura, se celebró el 11 diciembre de 2025 en el Colegio Oficial de Enfermería de Madrid, en una sala acogedora con tazas de café, segura y práctica, donde los asistentes pudieron hablar con libertad a las enfermeras, sobre cómo eran sus vidas con dolor crónico, preocupaciones, experiencias de mejora, expectativas, etc.

El objetivo del *PAINcafé* es generar conversaciones saludables sobre el dolor crónico que ayuden a conciliarse con el momento vital, y promover cambios en el estilo de vida que les acerquen al alivio. Un café compartido entre iguales, para escuchar y ser escuchadas/os, intercambiar consejos prácticos y, sobre todo, sentir que no están solas ni solos.

Pensamos que estos encuentros pueden tener el mismo efecto que los grupos de ayuda mutua entre pacientes, muy desarrollados en otras patologías o situaciones (enfermedades cardiovasculares, enfermedades raras, personas cuidadoras, duelo, etc.) (4,5).

En esta actividad, el beneficio es bidireccional; pacientes y profesionales de diferentes disciplinas podemos recabar información que nos inspire a innovar en los cuidados analgésicos, influyendo de esta forma en el bienestar de las personas con dolor y su entorno. Iniciamos con ello una serie de encuentros participativos que ayuden a dar respuestas a las diferentes necesidades de pacientes y profesionales. No se trata de un encuentro de terapia, aunque proporcione bienestar, se trata de crear un lugar donde pararse y conversar alrededor de un buen café.

BIBLIOGRAFÍA

1. What is Death Café? [Internet]. Death Cafe; 2018 [citado 5 de enero de 2026]. Disponible en: <https://deathcafe.com>
2. Miles L, Corr CA. Death Cafe. *Omega (Westport)*. 2017;75(2):151-65. DOI: 10.1177/0030222815612602.
3. Koskinen C, Aho S, Nyholm L. Life with an unwelcome guest - caring in a context of protracted bodily pain. *Scand J Caring Sci*. 2016;30(4):774-81. DOI: 10.1111/scs.12304.
4. Bernabéu-Álvarez C, Faus-Sanoguera M, Lima-Serrano M, Lima-Rodríguez JS. Revisión sistemática: influencia de los Grupos de Ayuda Mutua sobre cuidadores familiares. *Enf Global*. 2020;19(2):560-9. DOI: 10.6018/eglobal.392181.
5. Pester BD, Tankha H, Caño A, Tong S, Grekin E, Bruinsma J, Gootee J, Lumley MA. Facing Pain Together: A Randomized Controlled Trial of the Effects of Facebook Support Groups on Adults With Chronic Pain. *J Pain*. 2022;23(12):2121-34. DOI: 10.1016/j.jpain.2022.07.013.