



### CARTA AL DIRECTOR

**Paincafé**  
*Paincafé*

<http://dx.doi.org/10.20986/resed.2026.4269/2026>

*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 incompreensión 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.

**Manuela Monleón Just\*<sup>1</sup>, Pedro José Soriano Martín<sup>2</sup>, Noelia Sánchez Martínez<sup>3</sup>, Raquel Torres Luna<sup>4</sup>, Elena Martín de Castro<sup>5</sup> y Carmen Ferrer Arnedo<sup>6</sup>**

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

Correspondencia: Manuela Monleón Just  
[manuela.monleon@salud.madrid.org](mailto:manuela.monleon@salud.madrid.org)