

Para vivir mejor con el dolor crónico

¿Qué es el dolor crónico?

Más de 50 millones de estadounidenses sufren de algún tipo de dolor crónico. El dolor crónico es diferente al dolor agudo. El dolor agudo puede ser causado por una lesión o por una enfermedad y generalmente tiene una causa identificable y mejora con el tiempo. El dolor crónico se diferencia en muchas maneras. Éste:

- puede o no puede tener una causa identificable
- persiste con el tiempo
- no se va, a pesar de todos los esfuerzos por curarlo
- puede interferir con el sueño y llegar a producir fatiga
- puede causar depresión y ansiedad
- puede aumentar la tensión muscular en su cuerpo, lo que a su vez produce más dolor
- puede llevarlo a disminuir sus actividades regulares diarias
- trastorna su vida en el hogar y en el trabajo
- puede afectar su estado de ánimo y sus relaciones con amigos y con la familia

Puede desarrollarse un círculo vicioso de dolor e inactividad. Puede que sienta que el dolor crónico se ha apoderado de su vida. Éste puede empezar a controlar lo que usted hace y cuándo lo hace; sin dejarle vivir la vida plenamente.

Sin embargo, hay tratamientos eficaces para el dolor crónico. Aunque su vida nunca podrá ser la misma que antes de comenzar el dolor, usted puede retomar el control y llegar a sentirse mejor.

El manejo del dolor crónico

Busque atención profesional adecuada. El dolor crónico puede ser un problema difícil de tratar. Cambiar de un doctor a otro con la esperanza de hallar una cura, a menudo lleva a la frustración tanto suya como la de sus profesionales médicos. Puede necesitar una evaluación hecha por un equipo especializado en el tratamiento del dolor crónico. Es muy importante trabajar con su doctor para manejar eficazmente su dolor crónico.

El tratamiento del dolor crónico generalmente consiste en varios métodos en combinación, más que en un solo método por su cuenta. Las investigaciones han demostrado que estrategias, tales como el ejercicio, la relajación y el cambiar los patrones de pensamiento negativo pueden ayudar a las personas a enfrentar mejor el dolor crónico. Estas estrategias pueden usarse además de la terapia física, medicamentos, suplementos y otros tratamientos.

Relajación: Ejercicios tales como la respiración lenta y profunda, la meditación y las imágenes mentales guiadas pueden ayudar con el manejo de su dolor.

Cambie el ritmo de sus actividades: Si las actividades que realiza le causan dolor al día siguiente, trate de:

- dividir las tareas grandes en tareas más pequeñas
- alternar las actividades más pesadas con las más fáciles
- practicar ejercicios de relajación diariamente

Use el ejercicio: El ejercicio diario suave puede efectivamente disminuir en vez de aumentar el dolor persistente. Fortalece los músculos que lo ayudan a ser más activo e independiente. También puede ser una distracción placentera.

Revise sus patrones de pensamiento: Preste atención a sus patrones de pensamiento. Los pensamientos pueden influir sobre su estado de ánimo, actividades y también sobre su dolor. Al notar estos patrones de pensamiento, usted puede intentar cambiar sus pensamientos negativos, tales como: *no puedo disfrutar nada a causa de este dolor*. Aprenda a centrarse más en lo positivo: *Aunque estoy sufriendo dolor, disfruto al hablar con mis amigos*.

Distráigase con actividades placenteras: A veces, ver una película entretenida, leer un buen libro, escuchar música o pasar el tiempo con un amigo, puede ser un modo poderoso para distraerlo del dolor.

Tome sus medicamentos: Trabaje con su doctor u otro profesional de la salud para desarrollar un plan con respecto a su medicación. No aumente o disminuya su medicación sin antes hablar con su profesional médico.

Reduzca el consumo de tabaco, cafeína, y otras bebidas o hierbas estimulantes (por ejemplo ginseng, ma huang/effedra, guaraná y yerba mate). Estos estimulantes pueden causar tensión en las partes de su cuerpo que ya están doloridas y pueden aumentar el dolor. También pueden turbar su sueño. Eliminarlos gradualmente, puede ayudarlo a sentirse mejor.

Trate los ataques de dolor: Los ataques son comunes y pasarán con el tiempo. Es una buena idea planificar para enfrentar los ataques. Haga una lista de ideas de lo que funciona mejor para usted. Por ejemplo, un ejercicio de relajación puede ser útil. Puede también pensar en usar hielo los primeros tres días y luego calor o hielo en lo sucesivo.

¿Pensando en alternativas?

Suplementos: Varios suplementos dicen ser eficaces en el tratamiento del dolor crónico. Sólo unos pocos tienen alguna investigación científica que sugiera que tienen algún efecto. Los suplementos de glucosamina y condroitina parecen ayudar a disminuir el dolor de mediano a moderado en el caso de la osteoartritis de la rodilla y de la cadera. Antes de tomar cualquier suplemento, hable con su farmacéuta o con su profesional médico para asegurarse de que no representen un riesgo para usted, incluidas las interacciones con sus otros medicamentos. Las hierbas y suplementos se venden sin receta y varían ampliamente en calidad y pureza. Kaiser Permanente sólo ofrece las categorías de hierbas para las cuales exista alguna evidencia que demuestre que las hierbas pueden ser eficaces para tratar ciertas afecciones médicas.

Acupuntura: Hay alguna evidencia de que la acupuntura puede ser útil en el manejo de algunos dolores crónicos, particularmente en afecciones músculo-esqueléticas. La acupuntura es un antiguo método chino de insertar agujas finas en el cuerpo en puntos específicos para estimular la curación. Estos puntos pueden ser estimulados también por otros métodos tales como un masaje de acupresión.

Bioretroalimentación: Hay alguna evidencia de que la bioretroalimentación puede ser útil en el manejo de algunos casos de dolores de cabeza como las migrañas. La bioretroalimentación es una herramienta terapéutica que mide sus procesos fisiológicos, tales como la temperatura, el ritmo de respiración, la tensión muscular y el ritmo cardíaco. El monitoreo de esos procesos puede ayudarle a aprender cómo obtener un nivel específico de relajación. Requiere de práctica en casa entre visitas al consultorio.

Para mayor información:

Para mayor información sobre los modos de manejar el dolor crónico, hable con su profesional médico.

La mayoría de los centros o departamentos tienen Especialistas en Medicina del Comportamiento o Educadores de Salud Clínica quienes pueden ayudarle a manejar su afección de dolor crónico. Pregunte a su profesional médico o enfermera especializada para ver si estos profesionales están disponibles en su centro médico de Kaiser Permanente. También puede...

- Conectarse con nuestro sitio Web en **members.kp.org** para tener acceso a enciclopedias de salud y de medicinas, programas interactivos, boletines de anuncios, clases de salud y mucho más.
- Consultar su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.

- Contactar el Departamento de Educación para la Salud de su centro.
- Escuchar los mensajes grabados del Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Pida una Guía del teléfono de la salud en su Centro o Departamento de Educación para la Salud o baje una copia de mebers.kp.org (Busque "Healthphone").

Lecturas recomendadas

Managing Pain Before it Manages You por Margaret Caudill, MD, PhD

Mayo Clinic on Chronic Pain, Editor: David W. Swanson, MD

Llame a Kaiser Permanente si:

- ❖ Tiene una afección de dolor crónico que nunca ha sido evaluada por su doctor.
- ❖ Tiene un nuevo dolor o empeora la condición de su dolor crónico.
- ❖ Comienza a aumentar el uso de su medicación para el dolor.
- ❖ Su nivel de actividad comienza a declinar.
- ❖ Aumenta su ansiedad.
- ❖ Aumenta su depresión.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional del cuidado de salud. Si tiene problemas o preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor o con otro profesional de la salud. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; cualquier producto similar puede ser usado.