Cómo vivir mejor con el dolor crónico

¿Qué es el dolor crónico?

Existen dos tipos de dolor: el dolor agudo se produce después de una lesión o durante una enfermedad, mejora con el tiempo y se trata de forma diferente al dolor crónico. El dolor crónico es diferente. Dura seis meses y a menudo más, incluso años.

El dolor crónico:

- ✓ puede o no tener una causa específica;
- ✓ dura mucho tiempo, pero puede variar según el día;
- ✓ no desaparece, incluso con tratamiento;
- ✓ puede interrumpir el sueño, lo que hace que usted esté cansado e irritable;
- ✓ puede causar depresión y ansiedad;
- ✓ puede tensar los músculos, lo que provoca más dolor;
- ✓ puede hacer que usted interrumpa o reduzca sus actividades diarias;
- ✓ interfiere con la vida doméstica, el trabajo, los pasatiempos y las relaciones con sus amigos y familiares.

Control del dolor crónico

La buena noticia es que existen muchas maneras de ayudar a controlar el dolor crónico. A menudo, utilizar varios métodos en conjunto es la solución más útil. (Consulte la tabla en la página 2).

Los estudios han demostrado que las estrategias como el ejercicio, la relajación y el cambio de los patrones de pensamiento negativos pueden ayudar a las personas a controlar mejor el dolor crónico. Estas estrategias pueden utilizarse además de terapia física, medicamentos, complementos y otros tratamientos. Cambiar de un médico a otro con la esperanza de encontrar una cura puede ser frustrante, tanto para usted como para sus médicos. Ser flexible y desempeñar un papel activo en su atención puede ayudarlo a lograr un mayor control de su vida.

¿Está pensando en tratamientos alternativos?

Algunos estudios demuestran que los siguientes tratamientos pueden ayudar a controlar el dolor crónico:

- La **acupresión** utiliza presión suave y efectiva en las partes adecuadas del cuerpo. Puede ayudar a aliviar el dolor, la tensión y las molestias.
- La **acupuntura** implica insertar agujas delgadas en partes específicas del cuerpo para estimular la recuperación. Puede brindar alivio a corto plazo del dolor crónico en la región inferior de la espalda y del dolor crónico de cuello, y también sirve para tratar la migraña y los dolores de cabeza de tensión.
- La **biorregulación** es un método que le enseña a controlar las funciones corporales de las que normalmente no es consciente, como la temperatura de la piel, el ritmo cardíaco o la presión arterial. Debe practicar en su hogar entre consultas.

© 2008, The Permanente Medical Group, Inc. Reservados todos los derechos. Regional Health Education.

- **Las plantas medicinales y los complementos alternativos** son de venta libre y su calidad y pureza varían mucho. Hable con su médico o farmacéutico antes de tomar algún complemento alternativo para asegurarse de que no existan riesgos, lo que incluye interacciones con sus medicamentos. Las farmacias de Kaiser Permanente sólo venden plantas medicinales cuya efectividad para el tratamiento de problemas médicos específicos ha sido demostrada.

Cuándo comunicarse con Kaiser Permanente

- ✓ Si padece una enfermedad que le causa dolor crónico y que nunca fue examinado por su médico.
- ✓ Si siente un dolor nuevo o si empeora o está fuera de control.
- ✓ Si no puede dormir debido al dolor.
- ✓ Si tiene problemas para tomar sus medicamentos para el dolor.
- ✓ Si tiene preguntas acerca de sus medicamentos para el dolor.
- ✓ Si su nivel de actividad comienza a disminuir.
- ✓ Si está preocupado o ansioso por el dolor.
- ✓ Si se siente triste o si no disfruta de las cosas como alguna vez lo hizo.

Consejos útiles para controlar el dolor crónico

Mida su ritmo:	Si siente dolor al día siguiente de realizar actividades, intente: ▪ Dividir las tareas de mayor tamaño en tareas pequeñas ▪ Alternar las actividades difíciles con las fáciles ▪ Hacer ejercicios de relajación
Relájese:	Los ejercicios como la respiración lenta y profunda, la meditación y las imágenes guiadas pueden ayudar a controlar el dolor. Obtenga más información en la página principal de su médico en **kp.org/mydoctor** (en inglés): ▪ A la izquierda de la pantalla haga clic en **Podcasts** en **Healthy Living Resources**. ▪ Seleccione **Health Journeys Guided Imagery Programs: *Ease Pain: Relieve Stress*** (alivie el dolor y el estrés).
Ejercicio:	El ejercicio diario ligero puede reducir el dolor crónico. Los músculos más fuertes ayudan a tener mayor movilidad y a ser más independiente. También puede ser una distracción agradable. Aprenda ejercicios para fortalecer la espalda en la página principal de su médico en **kp.org/mydoctor** (en inglés): ▪ A la izquierda de la pantalla haga clic en **Videos**. ▪ Elija los videos, **Spine Care Exercises** (ejercicios para el cuidado de la columna vertebral).
Piense positivamente:	Los pensamientos pueden afectar el humor, las actividades y el dolor. Al ser consciente de sus patrones de pensamiento, puede trabajar en pensar más positivamente.

© 2008, The Permanente Medical Group, Inc. Reservados todos los derechos. Regional Health Education.

Consejos útiles para controlar el dolor crónico *(continuar)*

Realice actividades agradables:	Mirar una película, leer un libro, escuchar música o pasar tiempo con un amigo a veces puede ser una distracción eficaz del dolor.
Siga su plan de medicamentos:	Trabaje con su médico/enfermera especializada o con el equipo para el control del dolor crónico a fin de desarrollar un plan de medicamentos. No aumente ni reduzca los medicamentos sin hablar con su médico/enfermera especializada.
Deje de fumar y disminuya el consumo de cafeína de todas las fuentes. Evite suplementos alimenticios, descongestivos y plantas medicinales que contengan efedrina.	Estos estimulantes pueden hacer que las partes del cuerpo que ya están adoloridas se tensionen, lo que puede aumentar el dolor. También pueden afectar el sueño. Reducir su consumo puede ayudarlo a sentirse mejor.
Prepárese para los ataques repentinos:	Los ataques de dolor repentinos son comunes. Cree y utilice un plan de acción para controlar el dolor cuando esto ocurra.
Busque apoyo:	Manténgase en contacto con su familia, sus amigos o su comunidad. Incluir a sus seres queridos en la atención del dolor crónico puede ayudarlo a controlarlo mejor.

* * * * *

Recursos adicionales:

- Visite nuestro sitio Web en **kp.org.** para acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, clases sobre salud, etc.
- Menos dolor, más vida. ¿Interfiere el dolor crónico con el sueño, el humor, las actividades físicas, el trabajo y las relaciones con sus familiares y amigos? Recupere el control con nuestro programa en línea HealthMedia® Care™ for Pain. Visite **kp.org/pain** (en inglés) y comience hoy mismo.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación de la Salud local para obtener información, programas u otros recursos sobre salud.

Lecturas recomendadas (en inglés)

- *Managing Pain Before It Manages You,* Margaret Caudill, MD, PhD
- *Mayo Clinic On Chronic Pain,* David W. Swanson, MD, editor.

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 de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmaceuta.

© 2008, The Permanente Medical Group, Inc. Reservados todos los derechos. Regional Health Education.