

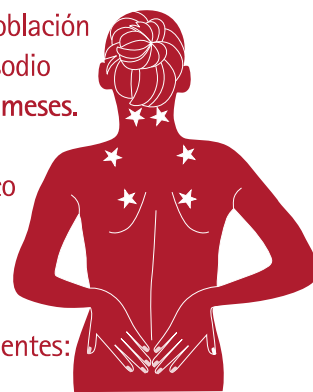


Consejos para conocer el dolor crónico



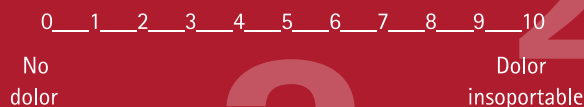
Un problema frente al que no hay que resignarse

Según un estudio de la Sociedad Española del Dolor (SED), el 23,4 por ciento de la población española adulta sufre dolor crónico y tres de cada diez afectados han sufrido algún episodio de depresión. También según la SED, el dolor crónico es aquel que persiste más de tres meses. Se trata de un dolor penetrante y sostenido que puede ser persistente (como en el caso de la artritis o el cáncer) o intermitente (como en el caso de la migraña). El dolor crónico puede estar originado bien por una enfermedad crónica (artrosis, fibromialgia) o por otra causa desconocida; en cualquier caso, lejos de aceptar el dolor con resignación, el paciente debe consultarlo con un sanitario y fijarse como objetivo la supresión total o, al menos, parcial del dolor. Un tratamiento correcto y completo debe incluir tres vertientes: psicológica, física y farmacológica.



Recomendaciones

APRENDA A VALORAR SU DOLOR para poder manejarlo mejor, conseguir un adecuado control y establecer el tratamiento idóneo. Uno de los instrumentos más utilizados es la escala visual numérica, que consiste en marcar en una línea horizontal el punto que cree que se corresponde con la intensidad de su dolor:



TOME SU MEDICACIÓN tal como se la haya prescrito su médico o recomendado su farmacéutico. No aumente, reduzca o combine su medicación sin consultarles antes.

TRATE DE APRENDER TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: ejercicios como la respiración lenta y profunda, la meditación y las imágenes mentales guiadas pueden ayudarle a controlar su dolor.

INTENTE REALIZAR A DIARIO EJERCICIO SUAVE Y MODERADO en lugar de hacer ejercicio vigoroso ocasional. El ejercicio reduce el dolor en las articulaciones y la rigidez e incrementa la flexibilidad, la fuerza de los músculos y la resistencia. Empiece despacio, con ejercicios simples y no supere sus límites.

CAMBIE EL RITMO DE SUS ACTIVIDADES. Intente combinar las tareas pesadas imprescindibles con otras que le requieran menos esfuerzo.

PIENSE EN POSITIVO. Los pensamientos influyen directamente sobre su estado de ánimo, actividades y también sobre su dolor. Intente cambiar siempre los pensamientos negativos por otros positivos.

REDUZCA EL CONSUMO DE TABACO, CAFEÍNA Y OTRAS BEBIDAS O HIERBAS ESTIMULANTES. Estas sustancias pueden causar tensión en las partes de su cuerpo que ya están doloridas y pueden aumentar el dolor.

ACEPTE Y APRENDA A CONVIVIR CON SU DOLOR: aceptar la situación es el primer paso para lograr un mejor manejo de su situación. Puede ayudarle la elaboración de un *diario del dolor* en el que anote qué le hace mejorar o empeorar, qué medicamentos ha tomado y cómo está funcionando su tratamiento.

APÓYESE EN FAMILIARES Y AMIGOS CUANDO SE SIENTA MÁS TRISTE. Los que están a su alrededor pueden hacerle pasar mejor esos malos momentos.

Escalera analgésica según OMS

DOLOR LEVE MODERADO	Analgésicos no opioides +/- Coadyuvantes	DOLOR MODERADO INTENSO	Opioides débiles +/- Analgésicos no opioides +/- Coadyuvantes	DOLOR INTENSO	Opioides potentes +/- Analgésicos no opioides +/- Coadyuvantes
----------------------------	---	-------------------------------	---	----------------------	--

Preguntas frecuentes

¿Por qué me duele?

El dolor es una alerta del organismo, que nos avisa cuando algo no funciona de forma adecuada. En caso de lesión en cualquier tejido del organismo se genera una inflamación en la zona dañada con aparición de calor y rubor y se estimulan los receptores del dolor, que envían señales al cerebro y éste las traduce en sensación dolorosa.

¿Por qué no se me quita definitivamente?

Suele ser difícil identificar la causa que origina el dolor, e incluso, aunque se haya identificado, en muchas ocasiones no es posible su eliminación total, aunque sí podemos controlarlo. Por lo tanto el paciente deberá aprender a afrontar su situación sin resignarse y contrarrestar las limitaciones que genera.

¿Puedo tomar otras pastillas para el dolor además de las que ya tomo?

Si está tratando su dolor crónico con analgésicos prescritos por su médico o recomendados por su farmacéutico y los resultados no son satisfactorios deberá acudir a su médico para que según el tipo de dolor y sus características (localización, intensidad, causa y duración) valore su estado de salud y le prescriba, si es posible y pertinente, otras alternativas farmacológicas.

¿Los analgésicos tienen efectos secundarios?

Sí, como cualquier otro medicamento, los analgésicos pueden tener efectos secundarios a corto o a largo plazo y deben usarse con precaución. En cualquier caso, no es conveniente que se automedique sin el consejo de su médico o farmacéutico.

¿Hay algo además de los medicamentos que me pueda aliviar?

La realización de ejercicio suave y de actividades relajantes en la vida cotidiana, así como la corrección de las malas posturas corporales, pueden ayudarle a aliviar su dolor.

¿Los analgésicos enganchan?

Aunque este tipo de medicamentos no provoca adicción en su sentido más estricto, la reaparición constante del dolor suele acarrear un consumo abusivo de los mismos que sí puede provocar consecuencias no deseadas. Si este es su caso consulte a su médico o farmacéutico.

¿Durante cuánto tiempo debo tomar la medicación para el dolor?

Cada caso exige una estrategia particular en función del tipo y origen del dolor crónico y del estado de salud del paciente. Aunque un tratamiento a corto plazo puede ser una opción eficaz para algunas personas, podría no resultar efectivo en otras.

¿Me iría bien la aplicación de calor o frío en la zona afectada?

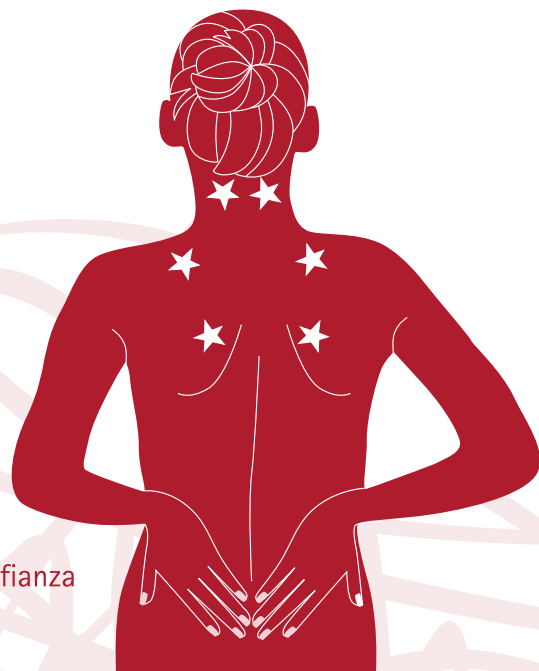
El calor bloquea la transmisión de las señales de dolor al cerebro, disminuye el malestar, reduce la rigidez muscular y tiene efecto relajante. El frío es antiinflamatorio y mejora el dolor y el espasmo muscular. Puede probar ambas opciones por separado o incluso combinadas.

¿Por qué me duele más en los días húmedos y fríos?

Los cambios en la presión barométrica hacen que el organismo sea más sensible a los dolores. A su vez, con las bajas temperaturas se contraen los músculos y, al ejercer éstos mayor presión sobre las articulaciones, se incrementa el dolor.

¿Por qué me dicen los profesionales sanitarios que debo perder peso?

Porque cuando hay sobrepeso obligamos mucho tanto a las articulaciones como a los huesos, que tienen que hacer más esfuerzo. Por tanto, nos cuesta más movernos y el hacerlo puede ser más doloroso.



Si quiere más información puede consultar a su farmacéutico de confianza