

# Consejos para prevenir y tratar el dolor

Sociedad  
Española  
de Farmacia  
Familiar  
y Comunitaria



SEFAC

El dolor se define como una experiencia sensorial (objetiva) y emocional (subjetiva), generalmente desagradable, asociada a una lesión tisular real o potencial, o bien lo que el paciente describe utilizando esos mismos términos, sin que exista una lesión verificable. Por tanto, es una experiencia individual compleja que incluye aspectos sensoriales, emocionales y sociales. Es importante comprender que el dolor no será experimentado igual por distintas personas, puesto que los mensajes que el dolor envía a nuestro cerebro son interpretados de forma diferente. Además, nuestra experiencia individual en la vida diseña la forma en que experimentamos y expresamos dolor.

## Recomendaciones

**1 EVITAR LA AUTOMEDICACIÓN.** Pregunte siempre al farmacéutico sobre la medicación pautada por su médico o sobre cualquier medicación que no requiera prescripción médica. Está contraindicado usar dos o más antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofeno, naproxeno, diclofenaco, etc...) de manera simultánea, ya que su uso conjunto no incrementa la efectividad y en cambio aumenta la toxicidad. Es necesario tener en cuenta que el tratamiento es individual, y adaptado al tipo de dolor y su intensidad, por lo que las prescripciones médicas también son individuales y no deben ser utilizadas por otras personas, aunque pensemos que la sintomatología es similar.

Las **MEDIDAS NO FARMACOLÓGICAS SON MUY IMPORTANTES** para el manejo integral de los diferentes aspectos de las enfermedades que cursan con dolor. Mantener un estilo de vida saludable es importante para combatirlo. Esto implica el cese del consumo de tabaco, el seguimiento de una dieta adecuada, el control del peso y mantenerse siempre activos.

**3 REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA DE MANERA REGULAR,** realizando al menos treinta minutos, siempre acorde a nuestra edad y condición física. Caminar, trotar, realizar ejercicios aeróbicos, ciclismo o natación, pueden mejorar la fuerza muscular y la resistencia, la amplitud de movimiento, el equilibrio, la capacidad aeróbica y la calidad de vida. Estas actividades pueden contribuir a mejorar la intensidad del dolor y ayudar con la fatiga, la depresión y el mantenimiento del correcto peso corporal en personas con dolor crónico generalizado, osteoartritis y dolor lumbar. Hable con su profesional sanitario sobre un programa de estiramientos y ejercicios personalizados que pueda practicar con seguridad.

**4 Un DESCANSO ADECUADO** mejora la percepción del dolor, disminuyendo la ansiedad y consecuentemente la intensidad del dolor. Consulte con su farmacéutico sobre recomendaciones para mejorar el sueño.

**5** Emplee terapias basadas en **TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES.** El objetivo es reducir el impacto emocional, fomentando el automejoramiento de la enfermedad mediante la enseñanza de estrategias para hacer frente al dolor. Controlar su dolor no solo depende de su médico o de su medicación, estas técnicas pueden ser de gran ayuda para manejarlo. Aprender a detectar y controlar los pensamientos negativos es importante para intentar aprender a sustituirlos por otros más positivos.

**6** Preservar la **ACTIVIDAD LABORAL, SOCIAL Y FAMILIAR.** En ocasiones, cuando se tiene dolor persistente, se abandonan muchas de aquellas actividades que antes nos resultaban gratificantes o entretenidas. Ello fomenta estados de ánimo bajos y un peor manejo de nuestro dolor. Por ello es importante recuperar o mantener esas actividades agradables.

**7** Aprenda a planificar su día a día, marcándose pequeñas metas alcanzables y repartiéndolas de manera realista a lo largo del día. Una de las claves en el manejo del dolor es marcarse un **RITMO ADECUADO PARA LAS ACTIVIDADES DIARIAS,** realizándolas poco a poco. También es importante ponerse descansos entre las actividades para poder relajarse, se trata de buscar un equilibrio adecuado entre descanso y actividad. Esta actividad en muchas ocasiones no la tenemos en cuenta pero sirve de gran ayuda, ya que si no adaptamos nuestro ritmo cotidiano a nuestra situación, realizaremos más tareas de las que podemos, sobrecargándonos y finalizando el día muy cansados.

**8** **CONOCER BIEN LA ENFERMEDAD**, evitando información errónea. Para ello, es importante implicarse y formar parte de un equipo de apoyo que nos ayude a tener éxito en el autocontrol del dolor. Es importante que solicite a su profesional de salud información sobre la patología para eliminar cualquier duda. Infórmese de grupos de apoyo en su comunidad a los que pueda unirse y que puedan ofrecerle más herramientas de ayuda.

Desarrollar un **PLAN DE ACCIÓN FRENTE A RECAÍDAS** es bueno para el autocontrol del dolor. Recuerde que es fácil olvidarse de descansar lo necesario, lo cual puede conllevar a recaídas. Si no está seguro de cómo elaborarlo puede preguntar a un profesional sanitario como su farmacéutico.

**10** A lo largo de todo el proceso, **EL APOYO FAMILIAR Y DEL ENTORNO ES CLAVE**. Resulta especialmente importante que personas cercanas le acompañen tanto a las consultas como en el transcurso de la enfermedad. Todo ello favorecerá la evolución de la enfermedad y mejorará su calidad de vida.

La **ADHERENCIA AL TRATAMIENTO** repercute en la mejora en la calidad y esperanza de vida, así como en la efectividad de los tratamientos y en la evolución de las enfermedades. Por ello, en caso de tener alguna duda ante cualquier tratamiento, consulte a su farmacéutico.

**11**

## Preguntas frecuentes

### ¿POR QUÉ TENGO DOLOR?

El dolor puede actuar como una señal de alarma para detectar una lesión o una enfermedad, pero cuando no se puede identificar su causa y además persiste de forma continuada en el tiempo, hay que evaluarlo.

### ¿POR QUÉ EL MISMO DOLOR VARÍA SEGÚN LA PERSONA?

El dolor es una experiencia individual, los mensajes que el dolor envía a nuestro cerebro son interpretados de forma diferente. La misma afección puede provocar más o menos sufrimiento de una persona a otra, incluso puede tener respuestas diferentes en la misma persona, en función del estado concreto en el que se encuentre.

### ¿QUÉ TIPOS DE DOLOR EXISTEN?

El dolor se puede clasificar de muchas formas diferentes. Según su duración, el dolor puede ser AGUDO o CRÓNICO. El dolor agudo es normalmente de inicio repentino, de duración breve que remite cuando desaparece su causa, se le atribuye una función protectora. El dolor crónico, de duración mayor de tres meses, puede estar relacionado con la persistencia y la repetición de los episodios de dolor agudo que van parejos a la progresión de una enfermedad. No tiene función protectora, ya que no previene ni evita daños al organismo.

### ¿EL DOLOR CRÓNICO ES SOLO MOLESTIA O ALGO MÁS?

El dolor crónico afecta a todos los niveles de la vida de la persona, limita la habilidad de trabajar, disfrutar y cuidarse a uno mismo. Con el paso del tiempo, si la situación del paciente no mejora puede ocasionar incapacidades, introversión e incluso depresión.

### ¿DÓNDE PUEDO CONSEGUIR AYUDA Y CONSEJO?

En primer lugar, debería acudir a su médico de atención primaria. Si el dolor continúa y el médico lo considera necesario, podrá remitirle a un especialista en dolor o unidad de tratamiento del dolor. Las unidades de tratamiento de dolor las constituyen equipos de profesionales de acuerdo con el nivel de recursos de cada unidad, podrá asumir las necesidades del paciente o remitirlos a otros profesionales anestesiólogos, enfermeras, psicólogos, fisioterapeutas, farmacéuticos.

### ¿QUÉ TRATAMIENTOS ME PUEDEN OFRECER?

- Tratamiento farmacológico: la medicación prescrita dependerá del tipo de dolor a tratar, de manera que no se trata de igual forma el dolor provocado por una lesión nerviosa o el dolor producido por un golpe. El farmacéutico o médico le resolverán todas sus dudas respecto al tratamiento.
- Rehabilitación: los ejercicios y movimientos controlados suelen ayudar a restaurar la elasticidad de las articulaciones y los músculos mejorando así la calidad de vida.
- Apoyo psicológico: la terapia psicológica puede ayudar a sobrellevar los efectos negativos del dolor.
- Estimulación eléctrica: la sensación dolorosa puede reducirse utilizando estimulación eléctrica; se escogen estas técnicas más invasivas cuando métodos más simples no han sido satisfactorios.
- Bloqueo nervioso: son técnicas sofisticadas en las que se alcanza el nervio causante del dolor con agujas guiadas por rayos X o TAC.