

Lesión de la médula espinal: Control del dolor

El dolor es un problema común cuando tiene una lesión de la médula espinal. Los cambios en los neurotransmisores y el sistema nervioso en sí son comunes. El dolor, si no se controla, puede limitar sus actividades y reducir su calidad de vida. Trate de no centrarse en el dolor, pero preste atención cuando sienta malestar. Revise sus extremidades y pruebe cambiar de postura para ver si nota algún alivio. El dolor puede ser una indicación de que hay algo que no va bien. Si nota un cambio en el nivel de dolor que siente, avise a su equipo de atención médica. Ellos pueden sugerirle cambios en su plan de tratamiento según sea necesario. También podrán enseñarle técnicas para ayudarlo a lidiar con el dolor. Controlar el dolor de la mejor manera posible lo ayudará a mantenerse activo y a cuidarse lo mejor que pueda.

Tipos de dolor después de una lesión de la médula espinal

Con una lesión de la médula espinal, es probable que tenga ciertos tipos de dolor. Estos pueden incluir lo siguiente:

- **Dolor de los nervios dañados.** Este dolor suele sentirse en el sitio de la lesión o en la zona alrededor o debajo de esta. Puede causar insensibilidad, hormigueo, escozor o un dolor agudo y punzante.
- **Dolor de la médula espinal o el cerebro.** Este dolor se siente debajo del nivel de la lesión e incluye las zonas donde hay reducción o ausencia de la sensibilidad. El dolor puede sentirse como una sensación de escozor, hormigueo, congelación o una breve sacudida o descarga.
- **Dolor en los músculos, las articulaciones o los huesos.** Este tipo de dolor puede ser consecuencia de daños físicos en el momento de la lesión, desgaste o desgarros causados por el envejecimiento o la artritis, o sobreuso de los músculos. Puede tratarse de un dolor sordo o palpitante. También es posible que tenga inflamación o espasmos musculares.
- **Dolor de los órganos internos.** Puede sentirlo en el abdomen o en el pecho. Su causa suelen ser los problemas de estómago, de la vesícula biliar o de los intestinos. Es posible que tenga síntomas como cólicos, hinchazón abdominal o estreñimiento.

Tratamiento del dolor

El dolor puede y debe tratarse. Informe a su proveedor de atención médica de cualquier dolor que tenga. Y colabore con el equipo para tratar de encontrar maneras de controlar su dolor y buscar un equilibrio adecuado entre las ventajas del alivio y los efectos secundarios. Las opciones más adecuadas para usted dependerán del tipo, de la gravedad y de la causa de su dolor. Pueden incluir lo siguiente:

- Medicamentos tales como los antinflamatorios no esteroides, los relajantes musculares (miorrelajantes), anticonvulsivos, antidepresivos y narcóticos (opioides)
- Fisioterapia o terapia ocupacional, ejercicio, evaluación para el uso de silla de ruedas y modificación de las actividades

- Tratamientos de estimulación nerviosa, como estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (ENET) o estimulación de la médula espinal
- Cirugía, como la colocación de una bomba en la médula espinal para administrar medicamentos contra el dolor o contra los espasmos musculares
- Marihuana medicinal y productos derivados del cannabis, pero su disponibilidad depende de las leyes locales

Muchas personas que tienen una lesión en la médula espinal indican que algunos de los siguientes tratamientos les han resultado útiles:

- Relajación y meditación
- Distracción, visualización y actitud positiva
- Calor controlado
- Acupuntura
- Biorretroalimentación
- Hipnosis
- Masoterapia

Para vivir bien

Además de los tratamientos ya mencionados, mantenerse en buena salud puede ayudar a reducir el riesgo de otros problemas y hacer más llevadero el dolor. Siga los consejos que le hayan dado respecto a la dieta y el ejercicio. Duerma lo suficiente. Limite los malos hábitos como el consumo de alcohol y tabaco. Asista a las visitas de control con su equipo de atención médica de forma regular. La función de ellos es ayudarlo a llevar una vida sana.