

# Tratamiento del dolor crónico

Sentir dolor constante puede resultar agotador. Puede que tenga dificultades para trabajar, dormir o hacer las tareas cotidianas. Sin embargo, puede aprender a controlar el dolor, sentirse mejor y recobrar el control de su vida.

## ¿Qué es el dolor crónico?

El dolor crónico es una afección médica grave. Suele definirse como un dolor que dura más de 3 meses. Esto incluye el dolor que siente con regularidad, incluso aunque aparezca y desaparezca. Puede deberse a una lesión o a un problema de salud continuo. O puede deberse a un síndrome de dolor crónico, como la fibromialgia. En ocasiones, el dolor persiste y no logra encontrarse la causa.

## El dolor debe tratarse

Tiene derecho a recibir tratamiento para el dolor. El dolor crónico que no se trata puede afectar la salud en general. Puede producir depresión, ansiedad, ira y cambios en la personalidad. También puede interferir con el trabajo, el sueño, las relaciones y otros aspectos comunes de la vida. Quizás no se pueda eliminar el dolor por completo. Pero sí se lo puede reducir a un nivel que usted pueda sobrellevar.

## Su papel en el tratamiento

El proveedor de atención médica trabajará de cerca con usted a fin de elaborar un plan para controlar el dolor. Sin embargo, depende de usted ponerlo en práctica. El control del dolor crónico se hace principalmente a través del manejo personal. Eso significa que usted desempeña un papel activo en el cuidado. También es importante que obtenga el apoyo de familiares y amigos.

## La planificación del tratamiento

El proveedor de atención médica buscará primero si hay alguna causa del dolor que pueda tratarse. También evaluará la intensidad del dolor. Para eso, puede pedirle que califique el dolor usando una escala del 1 (dolor leve) al 10 (dolor intenso). El proveedor le pedirá que describa el dolor. Por ejemplo, ¿el dolor es agudo o sordo? ¿Es constante o intermitente? Es posible que le pidan llevar un registro del dolor. Este consiste en un diario en el que hará un seguimiento del dolor. De esta manera, podrá identificar los factores que empeoran el dolor. Usted y el proveedor de atención médica pueden elaborar un plan para prevenir y sobrellevar el dolor todos los días. En algunos casos, puede que lo deriven a una clínica o a un programa especial para el tratamiento del dolor. El plan de tratamiento puede incluir lo siguiente:

- Medicamentos
- Terapias complementarias
- Terapias que trabajan sobre la armonía entre el cuerpo y la mente
- Otros tratamientos médicos
- Actividad física

## Medicamentos

Es muy probable que los medicamentos formen parte del plan de tratamiento. El proveedor evaluará cuáles son los mejores medicamentos para el dolor. Pueden ser medicamentos de venta libre o recetados. Es posible que necesite usar más de 1 medicamento. Puede llevarle algo de tiempo encontrar el mejor medicamento o una combinación de medicamentos para el dolor. Tome todos los medicamentos según le hayan indicado. Los analgésicos pueden usarse de muchas maneras. Puede tomar medicamentos del siguiente modo:

- Todos los días para "anticiparse" al dolor y mantenerlo bajo control
- En los momentos en que el dolor sea más intenso que lo habitual
- Antes de las actividades que tienden a causarle dolor
- Para disminuir la sensibilidad al dolor

Los medicamentos para el dolor crónico incluyen lo siguiente:

- Medicamentos antinflamatorios no esteroideos (AINE) para el dolor causado por la hinchazón y la inflamación. El proveedor puede recetarle un tipo de AINE llamado inhibidor de la COX.
- Paracetamol
- Anticonvulsivos para tratar el dolor en los nervios llamado neuropatía
- Antidepresivos para tratar la neuropatía
- Relajantes musculares para los espasmos musculares
- Medicamentos tópicos. Se colocan sobre la piel.
- Opioides, o narcóticos, para tratar el dolor intenso. Estos son medicamentos muy fuertes que pueden aliviar ciertos tipos de dolor. Con frecuencia, se los utiliza por períodos breves. El proveedor hará un seguimiento detallado del tratamiento si toma opioides para reducir el riesgo de adicción.

## Terapias complementarias

Son tratamientos que pueden usarse junto con la atención médica para ayudar a aliviar el dolor. Busque un profesional acreditado con experiencia en el tratamiento del dolor crónico. Hable con el proveedor de atención médica acerca del uso de terapias complementarias, como las siguientes:

- Masajes
- Fisioterapia
- Acupuntura y acupresión
- Quiropráctica
- Vitaminas o suplementos a bases de hierbas
- Naturopatía

- Punción seca

## Terapias que trabajan sobre la armonía entre el cuerpo y la mente

Tanto el cerebro como el resto del cuerpo tienen que ver con la respuesta al dolor. El cerebro interpreta las señales de dolor provenientes del cuerpo. Esto significa que la mente tiene cierto control sobre cómo se procesan las señales de dolor. Las terapias que trabajan para el equilibrio entre la mente y el cuerpo pueden ayudar a modificar la manera en que el cerebro interpreta las señales de dolor. Pueden aprenderse con ayuda de un terapeuta capacitado o en una clase. Por ejemplo:

- Respiración profunda
- Distracción
- Visualización
- Meditación
- Biorretroalimentación
- Yoga

## Otros tratamientos médicos

Si los demás tratamientos no funcionan, 1 de los siguientes procedimientos o dispositivos pueden ayudarlo:

- Bloqueos nerviosos para adormecer los nervios en una zona adolorida
- Inyecciones en puntos gatillo para los músculos adoloridos
- Inyecciones de esteroides para el dolor articular
- Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (ENET) para bloquear las señales de dolor que llegan al cerebro
- Estimulación raquídea para bloquear el dolor de la columna vertebral
- Bomba intratecal implantada que contiene medicamento analgésico
- Ablación con calor, frío o sustancias químicas para destruir los nervios adoloridos

## Actividad física

Estar activo tiene muchos beneficios. Puede mejorar su capacidad de sobrellevar el dolor. También puede ayudarlo a dormir mejor y a mejorar el estado de ánimo y el estado general de salud. El proveedor de atención médica puede ayudarlo a planificar un programa de ejercicios que sea adecuado para sus necesidades. Entre ellos, se pueden encontrar los siguientes:

- Ejercicios de estiramiento y de amplitud de movimiento

- Ejercicios de bajo impacto, como caminar, andar en bicicleta, nadar y otros ejercicios en el agua
- Entrenamiento de fuerza con pesas livianas
- Usar las escaleras en lugar del ascensor
- Andar en bicicleta en lugar de usar el automóvil
- Estacionar el automóvil más lejos del destino al que se dirige e ir caminando

Es posible que tenga que evitar hacer actividades de alto impacto. Estas incluyen saltar, correr o hacer movimientos bruscos como arranques, paradas o cambios de dirección. Si hace mucho tiempo que no se ejercita o si tiene limitaciones físicas, el proveedor de atención médica podría derivarlo a un fisioterapeuta. Ese profesional puede enseñarle estiramientos y ejercicios aptos para su afección y su nivel de aptitud física.

## Haga actividad y manténgase saludable

Un estilo de vida más saludable hace que le resulte más fácil lidiar con el dolor y vivir mejor. Haga lo siguiente:

- Elija una dieta equilibrada de bebidas y alimentos saludables.
- Beba menos alcohol y cafeína.
- Acuéstese y levántese más o menos a la misma hora todos los días y descance lo suficiente.
- No deje que el dolor lo aísle de los demás. Pase tiempo con amigos y familiares.
- Mantenga la mente activa. Lea libros o tome clases.
- Si no está trabajando, haga actividades voluntarias o únase a un club o grupo social.

## Busque apoyo

Un grupo de apoyo le permite hablar con otros que también tengan dolor crónico. Los grupos de apoyo para personas con dolor crónico pueden ayudarlo a sentirse menos aislado. También pueden darle consejos para sobrellevar el dolor. Para buscar un grupo de apoyo local, contáctese con el hospital más cercano o con una clínica especializada en el tratamiento del dolor.

También puede probar con la asesoría psicológica. Con ella puede aprender habilidades y técnicas, como la visualización, para afrontar distintas situaciones. Además, puede ayudar con los problemas de estado de ánimo. Al elegir un consejero, busque a alguien que haya trabajado con personas que tienen dolor crónico.

Acuda a las consultas con el proveedor regularmente e infórmeme cómo están funcionando los tratamientos propuestos. También busque la ayuda y el apoyo de sus familiares y amigos.

Si desea más información y apoyo, comuníquese con estos grupos:

- [Academia Estadounidense de Medicina del Dolor \(American Academy of Pain Medicine\), en www.painmed.org](http://www.painmed.org)

- [Asociación Estadounidense de Dolor Crónico \(American Chronic Pain Association\), en www.theacpa.org](http://www.theacpa.org)
- [Fundación Estadounidense del Dolor \(U.S. Pain Foundation\), en www.uspainfoundation.org](http://www.uspainfoundation.org)