

¿Qué es el Dolor Crónico?

"Cada movimiento es muy doloroso."-Cee Cee, Paciente

"Me cuesta trabajo pararme y sentarme."-Sue, Paciente

"Siempre tengo dolor."-John, Paciente

Para las personas con dolor crónico, puede ser difícil enfrentar cada día.

"Definimos el dolor crónico como un dolor que ha durado más de tres meses. ... más de lo esperado para el tiempo normal del curso de sanación de una enfermedad o herida, o de la recuperación de una cirugía."- Dr. Sarah Endrizzi, Directora de la Clínica para el Dolor

Para John Zemler, que es profesor universitario, puede ser un reto solo levantar un lápiz para hacer el arte que tanto le encanta.

"Tengo problemas en el cuello y me falta uno que otro hueso de la parte baja de mi espalda."-John, Paciente

Las heridas de John son el resultado de los años que pasó en el ejército, y que se complicaron con una caída reciente cuando su agujeta se atoró en una escalera eléctrica.

"Cuatro desgarres en el hombro, tres en el manguito de los rotadores, uno en el labrum, compresión de nervios agravada por otra compresión de nervios previa en mi muñeca derecha. Mi dolor estaba impedido que hiciera mi trabajo. Puedo usar un teclado. Pero si hago demasiado me causa efectos residuales, mi brazo derecho deja de funcionar y no lo puedo usar para nada."-John, Paciente

"A veces el dolor crónico ocurre después de una lesión o un accidente, o una cirugía... Pero otras veces ocurre debido al proceso de una enfermedad."- Dra. Sarah Endrizzi, Directora de la Clínica para el Dolor

La artritis reumatoide es un ejemplo de proceso de enfermedad. Sue Schneeberg con frecuencia siente que su artritis interfiere en la vida diaria con su hijo pequeño.

"Hacemos planes. Vas a pasar el día con Mami, en el zoológico, me levanto y tengo tanto dolor que casi no puedo caminar, tengo que cancelar. Y se molesta, y aunque tiene solo 5 años, ha empezado a entender que su Mami tiene días buenos y días malos. Es horrible tener que romper mis promesas."-Sue, Paciente

Un día malo para Sue es totalmente agotador.

¿Qué es el Dolor Crónico?

"Cuando tengo una recaída, normalmente tengo que cancelar todo lo planeado ese día, porque me tengo que cuidar. Normalmente me da fiebre y me siento agotada. Aún las cosas que requieren de poco esfuerzo, como abrir una botella de agua, requiere tanta energía que muchas veces no lo puedo hacer. Tengo que pedirle a alguien que lo haga, porque mis manos deciden no funcionar, están inflamadas y duele doblarlas."- Sue, Paciente

Esa sensación de dolor por todos lados es algo que Cee Cee Ceman ha tenido por años, cada vez que se recrudece su fibromialgia.

"Es como si de repente te da flu y tu cuerpo te duele, tu pelo duele, todo. Lo único que quieres hacer es irte a la cama."-Cee Cee, Paciente

Aunque la fibromialgia de Cee Cee normalmente implica dolor generalizado de músculos y huesos, a veces ataca solo una parte del cuerpo, sin razón específica.

"Solo en el brazo, y pienso, tal vez estuve usando demasiado el mouse de la computadora. Nadie lo sabe. Y después desaparece y nunca regresa en el mismo lugar otra vez."-Cee Cee, Paciente

Dependiendo de la causa de su dolor crónico, hay tratamientos que pueden ayudarlo para que pueda hacer las cosas que disfruta hacer. Estos pueden incluir medicinas para el dolor, inyecciones dirigidas al dolor, fisioterapia, terapia ocupacional o de comportamiento, o tratamientos alternativos como acupuntura o masaje.

"No aseguro que una cosa sencilla que le pueda ofrecer, va a curar su dolor. Pero tengo esperanza que podamos aliviar algo del dolor, con cada una de las diferentes opciones y mejorar su nivel general de funcionamiento."- Dr. Sarah Endrizzi, Directora de la Clínica para el Dolor

No es sorprendente que las personas que tienen dolor constante se sientan cansadas, irritables, ansiosas y deprimidas, y esto de hecho puede empeorar su dolor.

"Es un tipo de círculo vicioso que tratamos de romper con el paciente."- Dr. Sarah Endrizzi, Directora de la Clínica para el Dolor

Si tiene dolor crónico, es importante que trabaje con su equipo médico para que formulen un plan para que pueda tener algo de alivio y pueda vivir la vida que quiere vivir.