

Su Plan de Tratamiento para el Dolor Crónico

"Ser diagnosticada con artritis reumatoide a los 35 años, fue algo terrible."-Sue, Paciente

Terrible y doloroso. Sue Schneeberg dice que cuando se recrudece su artritis, el dolor puede variar de leve a agudo como si tuviera un caso severo del flu.

"Lo peor es que se me hinchán las manos y los dedos. Mis rodillas y mis tobillos se inflaman y es difícil subir y bajar muchas veces. En las mañanas, cuando me despierto, me siento muy "rígida".-Sue, Paciente

"La mayoría de las enfermedades crónicas como la artritis, necesitan ser controladas. Y la pregunta es, qué debe hacer para manejar esta condición toda la vida?"- Dr. Michael Miller, Doctor de Adicción a las Medicinas

El doctor de Sue le ha recetado dos medicamentos, incluyendo una inyección cada 2 semanas, para tratar de controlar su artritis y el dolor que le provoca. También ha encontrado que puede hacer ciertas cosas ella sola para mejorar el dolor.

"Solo trato de tomar tiempo para mí, aunque sea un baño prolongado en regadera. Quiero hablar con mi doctor la próxima vez, sobre mi intención de empezar a hacer yoga, porque sé que el yoga es bueno para estiramientos de articulaciones y también mantenerlas sanas."-Sue, Paciente

El yoga ha sido algo bueno del plan de manejo del dolor de Cee Cee Ceman's. Ella sufre de fibromialgia y cuando tiene recaídas, tiene dolor generalizado en los músculos y huesos.

"Lo que yo hago se conoce por yoga restaurativo, con éste solo haces cinco poses en una hora."-Cee Cee, Paciente

No existe una sola medicina para tratar la fibromialgia, así que Cee Cee usa un enfoque holístico, una combinación de ejercicio sencillo, comer mucho pescado y vegetales, y hasta beber agua con limón o té para desintoxicarse. Ella dice que su saludable estilo de vida, mejora su estrés y su dolor, la mayoría de los días.

"Sientes el relajamiento, el movimiento de tus músculos, y es algo que te hace sentir poder, que estás cambiando tu cuerpo, en lugar de que tu cuerpo te cambie a ti."-Cee Cee, Paciente

Tener dolor crónico puede resultar en depresión o también dificultad para dormir.

"Es un ciclo, si tiene dolor, no duerme bien, y cuando no duerme bien esto provoca que empeore el dolor."- Dr. Sarah Endrizzi, Directora de la Clínica para el Dolor

Su Plan de Tratamiento para el Dolor Crónico

Para que pueda dormir, trate de acostarse a la misma hora todas las noches, y no tenga pantallas en su recámara. La luz azul de las TVs, teléfonos celulares o tabletas, pueden mantenerlo despierto o interrumpir su sueño. Si piensa que puede estar deprimido, hable con su profesional médico. La terapia o medicinas pueden ayudar. La fisioterapia, terapia ocupacional o de comportamiento son otros tratamientos posibles para el dolor crónico.

"Debe tratar varias cosas hasta que encuentre algo que le funcione."-Sue, Paciente

Necesita encontrar un plan de tratamiento para que pueda hacer lo que quiere hacer aún con dolor crónico. Consulte a su profesional médico.

"Lo mejor es tener un plan de tratamiento claro, saber cuáles son las metas, y evaluar los resultados."- Dr. Michael Miller, Doctor de Adicción a las Medicinas