

Viviendo con Dolor Crónico

Unos días son mejores que otros para Cee Cee Ceman, que sufre de fibromialgia. Cuando tiene recaídas, tiene dolor en todos los músculos y huesos.

"De repente sientes que te aventaron un ladrillo en la cabeza y lo único que quieres hacer es acostarte y no hacer nada. Pero no puedes hacer eso. Tienes que seguir moviéndote lo más que te sea posible."-Cee Cee, Paciente

El ejercicio, medidas de relajamiento y de reducción de estrés, como yoga restaurativo, pueden ayudar a las personas que sufren de dolor crónico, como la fibromialgia.

"Es algo bueno pues la meditación es parte de esto. De manera que si no puedo hacer los movimientos, no voy a ser muy dura conmigo misma. Si antes podía hacer esto con las piernas y ahora solo puedo hacerlo hasta aquí, cuando menos estoy tratando de hacer algo."-Cee Cee, Paciente

Cee Cee prefiere los cambios de estilo de vida, a tomar medicamentos para tratar su dolor crónico.

"Así que hago lo posible para hacer cosas como tejer para distraer mi mente. Algo más que sólo ver la TV. Es ser un poco más activa. Y hago caminatas."-Cee Cee, Paciente

"Motivamos a que sean tan activos como les sea posible. Un área que utilizamos con frecuencia, es la terapia acuática, ésta es hacer fisioterapia en una alberca de agua calientita. Así que la terapia de agua o acuática, es una muy buena opción para nuestros pacientes."- Dr. Sarah Endrizzi, Directora de la Clínica para el Dolor

La inflamación con frecuencia está asociada con el dolor crónico. Ayuda también mantener un peso saludable y comer bien. Se recomiendan muchas frutas y vegetales, pescados, carnes magras. Controlando la cantidad de sodio o sal que coma y bebiendo agua en lugar de bebidas azucaradas, también puede mantener baja la inflamación.

"Han hecho una muy buena investigación sobre la manera en que una dieta anti-inflamatoria ayuda el dolor crónico. De manera que nos enfocamos en esto también."- Dr. Sarah Endrizzi, Directora de la Clínica para el Dolor

"No quiero que me controle. Quiero tomar control. Así que he aprendido mucho sobre las dietas anti-inflamatorias. Tienes un equilibrio del Ph en el cuerpo. Bebe mucha agua con limón, agua caliente y agua fría. Muchos aceites buenos -pescado, salmón, el bacalao negro es increíble. Lo que introduzco en mi cuerpo puede hacer una diferencia."-Cee Cee, Paciente

Otro tip que ayuda para el dolor crónico, es no fumar.

Viviendo con Dolor Crónico

"La nicotina de hecho puede empeorar su dolor. Entonces recomendamos mucho que los pacientes dejen de fumar." - Dr. Sarah Endrizzi, Directora de la Clínica para el Dolor

El dolor crónico puede hacer que sea difícil dormir, pero si se cansa demasiado puede empeorar su dolor. Trate de acostarse a la misma hora siempre, y eliminar cualquier "pantalla" que tenga en la recámara. La luz de las TVs, teléfonos y tabletas, puede interferir con dormir bien. Cambios de estilo de vida, como el ejercicio, las técnicas de reducción de estrés y la alimentación saludable, también pueden romper el ciclo vicioso y ayudarlo a regresar a las actividades diarias que disfruta hacer.