

Hacer Frente al Dolor Crónico

Si está viviendo con dolor crónico, no todo se trata de la inflamación, de la molestia, ni de dolor que pulsa y otros síntomas físicos. El reto diario del dolor que dura más de 3 meses puede mantenerlo despierto de noche y provocar mucho estrés.

"Definitivamente sabemos que la depresión y la ansiedad empeoran el dolor, y el dolor provoca depresión y ansiedad. Es un círculo vicioso que tratamos de romper con el paciente." - Dr. Sarah Endrizzi, Directora de la Clínica para el Dolor

"Ser diagnosticada con artritis reumatoide a los 35 años, fue algo terrible." Uno sabe que lo normal es que una persona mayor de 60 o 70 años tenga artritis, mi abuela la tenía." - Sue, Paciente

Sue Schneeberg está aprendiendo a enfrentar la artritis, que algunos días hace que le sea difícil levantarse de la cama.

"Mi hijo de 5 años ha tenido que ayudarme a quitar la blusa para acostarme, porque no puedo levantar los brazos, tengo mucha molestia en los hombros. Puede ser deprimente pero trato de no permitirlo pues solo lo empeoraría aún más." - Sue, Paciente

Como muchos que sufren de dolor crónico, Sue se apoya en la familia y amigos para que la ayuden. Pero también ayuda si platica con otros que tienen artritis por Internet.

"Soy miembro de dos grupos distintos de artritis reumatoide en FaceBook que encontré, chateamos... pero aún con solo leer lo que las personas ponen y saber que hay apoyo disponible, es de mucha ayuda." - Sue, Paciente

"Son personas reales, hablando de lo que les sucede en la vida." - Cee Cee, Paciente

Los grupos de apoyo en línea también ayudan a Cee Cee Ceman para que supere el dolor crónico de músculos y de huesos por la fibromialgia.

"Solo tengo que buscar y escuchar lo que dicen las personas. Y después te conectas con alguien que tiene lo mismo que tienes." - Cee Cee, Paciente

Algunas personas encuentran que la medicina para tratar la depresión o la ansiedad también las ayuda a superar los retos de la vida con el dolor crónico.

"Muchas de las mismas sustancias químicas en el cerebro que tienen que ver con la depresión, también están implicadas en los patrones del dolor. Y por esta razón la medicina funciona tanto para el dolor crónico como para

Hacer Frente al Dolor Crónico

la depresión y la ansiedad."- Dr. Sarah Endrizzi, Directora de la Clínica para el Dolor

Y hay otros que encuentran maneras distintas. John Zemler ha sufrido una variedad de heridas que le provocan dolor él se pierde en su arte.

"Si detengo un lápiz como si fuera a escribir, ese dolor va a persistir y de hecho puede hacer que no pueda usar el brazo. Así que tengo uso limitado de lo que puedo hacer con el brazo. Pero de vez en cuando puedo perderme en mis dibujos y no llego a eso."-John, Paciente

John admite que el dolor crónico a veces dificulta su trabajo o hasta que salga de la casa y ha pensado en el suicidio varias veces. Pero su arte es una buena terapia.

"Si hubiera escogido lastimarme, no hubiera dibujado eso. Y no le hubiera alegrado la vida a otra persona. Así que todavía quedan dibujos en mi futuro. Que espero le den alegría a alguien."-John, Paciente

"Todos tenemos problemas ya sea fibromialgia, o enfermedades mentales o hipo, sabes? Es cómo eliges vivir con eso y afrontarlo.Cuál es la alternativa? Yo elijo despertarme. Y tratar de avanzar lo mejor que pueda hacerlo."-Cee Cee, Paciente

Si se siente ansioso o deprimido por vivir con el dolor crónico, pida la ayuda que necesita. Su profesional médico le puede recomendar terapia, grupos de apoyo o medicamentos que puedan ayudarlo.