

Control del Dolor

Ivy Phillips es valiente. Está luchando contra el cáncer por tercera vez.

"Tomo una sola pastilla al día, y una infusión de 30 minutos que hago cada dos semanas."

La quimioterapia es uno de varios tratamientos que Ivy ha tenido a través de su jornada. Y así como sus tratamientos han variado, también ha sucedido con los efectos que han provocado. Algo que ha tenido repetidamente, es -dolor.

"He tenido varios tipos de dolor, en lugares como los hombros, o mis caderas, sabes, dolor en las muñecas y dedos."

El dolor del tratamiento del cáncer puede ser algo como: Neuropatía -hormigueo, adormecimiento, o a veces una sensación de ardor en las manos, brazos, piernas y pies y úlceras en la boca, cortaditas o lesiones en la lengua y encías. El cáncer en sí también puede causar dolor. Por ejemplo: cuando un tumor presiona contra los nervios o un órgano en el cuerpo, o cuando el cáncer invade los huesos.

La buena noticia es que, en la mayoría de los casos, el dolor se puede controlar -o cuando menos mejorar.

"Nunca permitas que te digan que tienes cáncer y que eso es parte del cáncer y que tienes que sufrir. Casi siempre hay algo que se puede hacer."

Con frecuencia medicinas conocidas por "Opioides" para el dolor severo del cáncer. Funcionan al reducir las señales que son mandadas al cerebro. Los opioides son muy fuertes y pueden formar hábito; así que normalmente se usan solo por períodos cortos de tiempo.

"Por ejemplo, el dolor postoperatorio. Con frecuencia se recetan los opioides con el entendimiento que en pocos días la persona va a dejarlos gradualmente y cambiarlos por otras medicinas menos fuertes."

Si te recetan opioides, es importante que no dejes de tomar el medicamento de repente, porque podrías tener una reacción de abstinencia. El cuerpo necesita tiempo para ajustarse, con una reducción de dosis gradual. Para el dolor que no es severo, es posible que tu doctor recomiende otras medicinas, incluyendo las conocidas por AINES.

"Los antiinflamatorios no esteroideos, como implica su nombre, reducen la inflamación. Y muchas causas del dolor del cáncer son de origen inflamatorio, así que éstos ayudan. Y también usamos acetaminofén, que no es un antiinflamatorio, pero es medicina contra el dolor, y a veces usamos una combinación de ambos."

Ten cuidado si tomas varias medicinas a la vez. Esto aumenta tu riesgo de reacciones a medicamentos, incluyendo falta de apetito, sentirte cansado o menos alerta, confusión y alucinaciones, depresión y ansiedad. También podría conducir al abuso de sustancias. Si te preocupa que te hayan recetado varias medicinas a la vez o que te vuelvas adicto, consulta a tu profesional médico o un especialista en el dolor.

También puedes mejorar ciertos tipos de dolor si aplicas calor con un cojín eléctrico o usando una bolsa de hielo. Pero recuerda que hay situaciones en las que el calor o el frío no se deben usar.

Control del Dolor

"Si te han dado terapia de radiación, asegúrate de consultar al terapeuta de radiación antes de usar frío o calor, ya que podría provocar efectos adversos."

Otras opciones para mejorar el dolor incluyen: meditación, ejercicios de relajamiento y respiraciones, masajes y acupuntura. Pero, al igual que con la terapia de frío y calor, hay casos en los que se deben evitar los masajes y la acupuntura.

"No debes molestar el área que ha sido operada recientemente. Por supuesto no debes de aplicar la acupuntura en un área que ha recibido radiación. Así que le debes mencionar todo esto al doctor, pero son potencialmente muy buenos tratamientos para el dolor del cáncer."

Por último, podría ser de ayuda si mantuvieras un "diario del dolor". Escribe cuando tienes el dolor, usando la escala del 1 al 10, anota si es severo, y lo que hiciste para controlarlo. Puede ayudarte a ti y a tu equipo médico a identificar lo que funciona mejor para mantenerte cómodo si se anotan estas cosas y se lleva un control.

"No temas en ser claro, y trabaja con tu doctor para obtener el mejor alivio posible de tu dolor. Puedes mejorar tu vida y hacer que sea más fácil luchar contra el cáncer."