

Tu Plan de Tratamiento para el Dolor Crónico

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

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 hinchan 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".

"La mayoría de las enfermedades crónicas como la artritis necesitan ser controladas. Y la pregunta es, ¿qué hay que hacer para manejar esta condición toda la vida?"

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."

Hacer yoga ha sido algo bueno del plan de manejo del dolor de Cee Cee Ceman. 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 este solo haces cinco poses en una hora."

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. Dice que su estilo de vida saludable mejora su estrés y su dolor, la mayoría de los días.

"Sientes el relajamiento, el movimiento de tus músculos, y es algo que te empodera, que estás cambiando tu cuerpo, en lugar de que tu cuerpo te cambie a ti."

El dolor crónico puede provocar depresión o también dificultad para dormir.

"Es un ciclo, si tienes dolor, no duermes bien, y cuando no duermes bien esto provoca que empeore el dolor."

Para poder dormir, trata de acostarte a la misma hora todas las noches, y no tengas pantallas en tu recámara. La luz azul de las TVs, teléfonos celulares o tabletas, pueden mantenerte despierto o interrumpir tu sueño.

Si piensas que puedes estar deprimido, habla con tu profesional médico. La terapia o medicinas pueden ayudar. La fisioterapia, terapia ocupacional o de comportamiento son otros tratamientos posibles para el dolor crónico.

"Debes tratar varias cosas hasta que encuentres algo que funcione."

Necesitas encontrar un plan de tratamiento para poder hacer lo que quieres hacer aún con dolor crónico. Consulta a tu profesional médico. Si tomas opioides recetados para el dolor crónico, solo debes tomar la

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Tu Plan de Tratamiento para el Dolor Crónico

cantidad recetada por tu profesional médico. Si te preocupa una adicción a los opioides, busca ayuda. Visita [hhs.gov/opioids](https://www.hhs.gov/opioids) para más información.

“Lo mejor es tener un plan de tratamiento claro, saber cuáles son las metas, y evaluar los resultados.”

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

