

# Tratamiento del Dolor Crónico

El dolor crónico es un hecho de la vida para Sue Schneeberg. Ella sufre de artritis reumatoide, y cuando tiene una recaída, le duelen todas las articulaciones del cuerpo.

*"Es agotador. Es honestamente, como si tuviera flu."*

El dolor es tan fuerte, que con frecuencia Sue tiene problemas para dormir, y eso empeora aún más su dolor.

*"Tomo ibuprofeno o naproxeno, y espero que me quite suficiente dolor para poder dormir, pero casi siempre estoy tan exhausta que me quedo dormida de todos modos, y me levanto toda rígida, como si me hubiera pasado una aplanadora por encima."*

Para las personas con dolor crónico, los buenos hábitos para dormir pueden ayudar.

*"Trata de acostarte a la misma hora y despertarte a la misma hora, Esto ayuda a tener buenos patrones de sueño."*

Algo más que recomiendan los especialistas del dolor, es no tener "pantallas" en la recámara.

*"No televisiones, no celulares. Esa luz azul puede mantenerte despierto y hasta interrumpir el sueño profundo. No vas a descansar cuando duermas."*

Si los tips sencillos para dormir no te ayudan, es posible que tu profesional médico sugiera un estudio para ver si otros problemas como apnea del sueño pueden ser la causa. Para John Zemler, el dolor crónico de una variedad de lesiones, le dificulta caminar. No ayudó cuando un accidente empeoró todo.

*"Mi agujeta se atoró en una escalera eléctrica hace 15 meses. No me di cuenta. Me caí, me lastimé el nervio del hombro, y es "otro ladrillo" en la pared."*

El dolor molesto de John era deprimente. Le dificultaba hasta tener un lápiz en la mano para hacer el arte que tanto ama.

*"Ya no aguantaba más después de seis meses, y fui a Emergencias. Me inyectaron en el hombro un antiinflamatorio que ayudó mucho."*

Las inyecciones o los relajantes musculares son las opciones de tratamiento que se pueden considerar para alguien que tenga dolor crónico.

*"Tendemos a usar medicamentos no opioides. Incluyendo intervenciones inyecciones o procedimientos centrados en el dolor. Incluyen fisioterapia y terapia ocupacional. También la salud conductual."*

La terapia conductual es una forma de cambiar tu enfoque y alejarte del dolor, con la ayuda de un profesional de salud mental.

*"Es importante que los pacientes establezcan objetivos para poder hacer actividades o metas de trabajo, lo que sea importante para ellos; y después ayudarlos a establecer expectativas realistas sobre cómo van a lograr esas metas."*

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.



# Tratamiento del Dolor Crónico

Técnicas de relajamiento, yoga, acupuntura, y otras alternativas de terapias pueden también ayudar a mejorar el dolor crónico.

*"He escuchado que además de yoga, los ejercicios en el agua son muy buenos para las articulaciones pues no ponen tanta presión en éstas. Así que estaba pensando hacerme miembro de un gimnasio o algo así."*

Si tienes dolor, es importante que examines todas las opciones de tratamiento. Vivir con dolor crónico puede causar ansiedad, depresión y puede empeorar si no se trata.

*"Definitivamente sabemos que la depresión y la ansiedad empeoran el dolor, y el dolor provoca depresión y ansiedad. Es un tipo de círculo vicioso que tratamos de romper con el paciente."*

Cada persona, cada condición va a requerir un plan distinto de tratamiento, y es posible que incluya una variedad de terapias o técnicas. Si los opioides recetados para el dolor crónico son parte de tu plan de tratamiento, solo debes tomar la 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.

La clave es hablar con el profesional médico, examinar diferentes opciones y encontrar la manera de mejorar tu dolor crónico para que puedas hacer las cosas que quieras hacer.