

Viviendo con Dolor Crónico

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

"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 posible."

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

"Es bueno pues la meditación es parte de ésto. 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, al menos estoy tratando de hacer algo."

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

"Intento hacer cosas como tejer para distraer mi mente. No sólo ver la TV. Es ser un poco más activa. Y salgo a caminar."

"Motivamos a que sean activos lo más posible. Un área que utilizamos mucho es la terapia acuática, es hacer fisioterapia en una alberca de agua calentita. La terapia de agua o acuática, es muy buena opción para nuestros pacientes."

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

"Han hecho una buena investigación sobre la manera en que una dieta antiinflamatoria ayuda al dolor crónico. Por eso nos centramos en esto también."

"No quiero que me controle. Quiero tomar el control. Aprendí mucho sobre las dietas antiinflamatorias. 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 hace una diferencia."

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

"La nicotina de hecho puede empeorar tu dolor. Entonces recomendamos mucho que los pacientes dejen de fumar."

El dolor crónico hace que sea difícil dormir, pero si te cansas demasiado puede empeorar tu dolor. Trata de acostarte a la misma hora siempre, y eliminar cualquier "pantalla" que tengas en la recámara. La luz de las TVs, teléfonos y tabletas, puede evitar que duermas bien.

Cambios de estilo de vida, como el ejercicio, las técnicas de reducción de estrés y la alimentación saludable, también rompen el ciclo vicioso y te ayudan a regresar a las actividades diarias que disfrutas hacer.

Si tomas opioides recetados para el dolor crónico, 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.