

Cómo Afrontar el Dolor Crónico

Si vives con dolor crónico, no todo se trata de la inflamación, de la molestia, ni de dolor que punza y otros síntomas físicos. El reto diario del dolor que dura más de 3 meses puede mantenerte 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 tipo de círculo vicioso que tratamos de romper con el paciente."

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

Sue Schneeberg está aprendiendo a enfrentar la artritis, que unos días le dificulta hasta levantarse de la cama.

"Mi hijo de 5 años ha tenido que ayudarme a quitarme la blusa para acostarme, porque no puedo levantar los brazos, tengo mucha molestia en los hombros. Puede ser deprimente, pero trato de que no me deprima pues sé que podría empeorar todo."

Como muchos que sufren de dolor crónico, Sue se apoya en su familia y amigos. Pero también encuentra que es útil si habla por el Internet con otros que tienen artritis.

"Soy miembro de dos grupos distintos de artritis reumatoide en FaceBook que encontré; chateamos... ayuda mucho al leer lo que las personas ponen y saber que hay apoyo disponible."

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

Los grupos de apoyo en línea también ayudan a Cee Cee Ceman para superar 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 tú."

Algunas personas encuentran que la medicina para tratar la depresión o la ansiedad también las ayuda a enfrentar los desafíos de vivir con dolor crónico.

"Muchos de los mismos productos químicos en el cerebro debido a la depresión, están implicados en las mismas sendas que sigue el dolor. Y por esta razón la medicina funciona tanto para el dolor crónico como para la depresión y la ansiedad."

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, habla con tu profesional médico. Visita [hhs.gov/opioids](https://www.hhs.gov/opioids) para más información.

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

Cómo Afrontar el Dolor Crónico

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

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 forma de terapia.

"Si hubiera elegido hacerme daño, no hubiera dibujado eso. Y no hubiera alegrado la vida de otra persona. Así que todavía quedan dibujos en mi futuro. Que espero le den alegría a alguien."

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

Si te sientes ansioso o deprimido por vivir con el dolor crónico, pide la ayuda que necesitas. Tu profesional médico puede recomendar terapia, grupos de apoyo o medicamentos que puedan ayudarte.