

Dolor

Cuando el dolor viene acompañado por una lesión o un problema médico nuevo, es una señal de advertencia para que preste atención a lo que está mal e intente solucionarlo. Esto se denomina **dolor agudo** y se detiene rápidamente o, por lo general, se detendrá tan pronto como se cure la lesión o enfermedad.

Cuando el dolor es muy fuerte, nos lleva a buscar ayuda médica. Algunas de las causas del dolor agudo son las cirugías, una infección, fracturas de huesos, quemaduras, cortes y problemas dentales.

Pero cuando el dolor continúa sin parar o aparece y desaparece durante mucho tiempo, ya no es una señal de advertencia. Se vuelve **dolor crónico**. El dolor crónico puede deberse a una enfermedad o lesión o, a veces, a una causa desconocida. Este tipo de dolor es a menudo difícil de tratar. Algunos ejemplos de dolor crónico son la artritis, el dolor neurálgico (neuropatía) a causa de la diabetes, VIH u otra enfermedad, dolor óseo a causa de un cáncer o una infección y dolores musculares (musculoesqueléticos) comunes como el dolor de espalda.

El dolor crónico puede volverse una enfermedad por sí solo. Padecer un dolor de larga duración, en especial cuando es grave, puede causarle mucho sufrimiento físico y emocional. El dolor que no desaparece puede interferir en el sueño, el movimiento, la alimentación, los pensamientos, los estados de ánimo y las relaciones. Si el dolor no se trata, puede tener un efecto grave en la vida de una persona.

Cómo controlar el dolor

Si padece dolor frecuente o constante, es buena idea que lleve un registro para hacer un seguimiento del dolor e informarle a su médico sobre esto en cada consulta. Incluya la siguiente información que su médico querrá saber:

- ¿Dónde siente el dolor?
- ¿Cuándo comenzó el dolor?
- ¿Este es un dolor nuevo?
- Describa cómo se siente el dolor: ¿agudo, leve, urente, punzante?

- ¿Cuándo se produce generalmente el dolor?
- ¿Hay algo que mejore el dolor?
- ¿Hay algo que empeore el dolor (el movimiento, los medicamentos)?
- ¿El dolor está interfiriendo en su vida (cuando sale, se reúne con otras personas, duerme)?
- ¿Qué medicamentos está tomando para el dolor?

Si está llevando un registro del dolor, es muy útil anotar cuán grave es. Una manera de calificar el dolor es con un número:

¿Cómo califica al dolor **en una escala de 0 a 10**, en la que 0 = Sin dolor y 10 = El peor dolor posible?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sin dolor			Dolor moderado				El peor dolor posible			

Califique al dolor al menos una vez al día. Si lo califica por la noche, use la calificación para describir cuán fuerte fue el dolor, en promedio, durante todo el día.

Tratamientos para el dolor

Hay muchas maneras seguras y útiles de aliviar y disminuir el dolor. A continuación, le mencionamos algunas:

Medicamentos

- Algunos medicamentos para el dolor, por ejemplo, aspirina, ibuprofeno (Advil, Motrin) y acetaminofén (Tylenol) son de 'venta libre' y no se necesita receta para comprarlos. Se pueden tomar en forma ocasional para el dolor leve. Le sugerimos consultar con su médico antes de tomar estos medicamentos de forma continua.
- Si tiene mucho dolor a causa de una enfermedad o lesión grave, es posible que el médico le recete un medicamento más fuerte para el dolor como un opioide,

sigue al dorso

por ejemplo, oxicodona, morfina o fentanilo. Muchas personas tienen miedo de estos medicamentos, pero si se usan adecuadamente, por lo general, son seguros.

- También es posible que el médico le recete otros tipos de medicamentos para aliviar el dolor neurálgico (neuropatía), los espasmos musculares u otros tipos de dolor.

Consejos para controlar el dolor con opioides

- Tome los medicamentos para el dolor exactamente como se los han recetado.
- Guarde los medicamentos en un lugar seguro, manténgalos fuera del alcance de los niños y póngalos bajo llave, si supone que podrían ser tomados sin permiso.
- Si presenta efectos secundarios como estreñimiento o problemas para pensar con claridad, dígaselo a su médico.
- Nunca suspenda los medicamentos de manera abrupta. Cuando esté listo para suspender los medicamentos, su médico disminuirá la dosis durante unos días.

Tratamiento para el dolor sin medicamentos

- Las técnicas como el entrenamiento de relajación, la meditación y la visualización pueden contribuir a aliviar el dolor. Pregúntele a su médico cómo aprender estas técnicas.
- Las terapias de rehabilitación incluyen fisioterapia y terapia ocupacional. Terapeutas especialmente capacitados trabajan con pacientes para enseñarles

cómo aliviar su tipo específico de dolor. Gracias a estas terapias, es posible disminuir el dolor y poder sobrellevarlo mejor.

- Las terapias alternativas y complementarias, también denominadas terapias integrales, incluyen la arteterapia, musicoterapia y terapia de movimiento; terapia de masaje; acupuntura; aromaterapia; reiki y toque terapéutico y el uso de suplementos nutricionales y herbales.
- Es posible que su médico le recomiende que pruebe uno o más de estos enfoques o lo derive a un profesional que se los pueda ofrecer. Si obtiene un tratamiento sin ayuda, debe asegurarse de informarle a su médico al respecto.

Consulte con su médico

Informarle a su médico sobre cómo se siente es una de las mejores formas de manejar el dolor. Su médico quiere saber sobre su dolor y necesita que lo ayude a averiguar qué es lo mejor para usted. Si usted está tomando medicamentos y no están controlando el dolor, dígaselo a su médico de inmediato. Es más fácil tratar el dolor antes de que esté fuera de control, que volver a controlarlo.

Considere la posibilidad de llamar o ir al médico en los siguientes casos:

- Si presenta efectos secundarios de los medicamentos como erupción cutánea, comezón, hormigueo o hinchazón.
- Si el dolor está empeorando o es grave.

Serie de educación para el paciente

Dolor

Al tratar los síntomas, usted logrará lo siguiente:

- Disfrutar de las actividades y tener más energía
- Disfrutar de los familiares y amigos
- Sentir menos estrés y ansiedad
- Dormir mejor por la noche
- Tener una mejor calidad de vida

Este material educativo fue proporcionado por el Proyecto de cuidados paliativos, una asociación entre Community Care de Brooklyn y el MJHS Institute for Innovation in Palliative Care.