



Cómo Vivir Mejor con Dolor Crónico

El dolor que dura 3 meses o más se llama dolor crónico o persistente. Puede producirse en cualquier parte del cuerpo. El dolor puede relacionarse con lo siguiente:

- Lesiones
- Inflamación
- Problemas en el sistema nervioso (dolor neuropático)
- Problemas hormonales

¿Qué causa el dolor crónico?

El dolor crónico a menudo tiene varias causas. A veces no hay una causa específica. Sus pensamientos y estados de ánimo pueden afectar la manera en que experimenta y controla el dolor.

¿Cómo afecta el dolor al cerebro?

Cuando tiene una enfermedad o lesión, determinados nervios envían señales de dolor a su cerebro. Si estas señales perduran durante semanas, meses o incluso años, usted desarrolla dolor crónico. El dolor continúa durante mucho tiempo después de que la enfermedad o lesión original ha sanado.

El dolor crónico puede desencadenar preocupación, frustración y miedo. Esto puede llevar a otros problemas, como:

- Dificultad para dormir
- Poca energía y falta de actividad
- Irritabilidad
- Depresión
- Aumento del dolor
- Aislamiento de otras personas

Su vida en el hogar, su trabajo, sus pasatiempos y sus vínculos con familiares y amigos pueden verse afectados.

¿Cómo puedo manejar el dolor crónico?

Existen métodos para encontrar un equilibrio entre la mente y el cuerpo que pueden ayudarle a reentrenar el cerebro para manejar el dolor. Es posible que tenga que probar varios métodos distintos hasta encontrar uno que funcione. Estos pueden ayudarle incluso si está tomando medicamentos. Se sentirá mejor y quizás necesite menos medicamentos.

Podemos recomendarle uno o más de los siguientes métodos:

- Terapia cognitivo-conductual (TCC) para reconocer y reducir los pensamientos autocríticos y poco útiles.
- Atención plena y reducción del estrés para disminuir las hormonas del estrés y del dolor.
- Prácticas con movimientos suaves para aliviar las molestias y aumentar el disfrute. Entre estos métodos se incluyen taichí, yoga, Pilates, Método Feldenkrais y caminatas con atención plena.
- Fisioterapia para crear un programa de ejercicios personal. Este puede incluir movimientos suaves, mecánica corporal y modulación del ritmo.
- Acupuntura para estimular las sustancias químicas del cuerpo que reducen el dolor naturalmente (endorfinas). Se colocan agujas finas y estériles en la piel en áreas específicas del cuerpo. En lugar de agujas, se puede aplicar presión suave (acupresión).
- Biorretroalimentación para reducir la tensión muscular y mejorar el flujo sanguíneo.

Tenemos recursos para ayudarle. Si está interesado en nuestro Programa de Manejo del Dolor, pídanos que lo refiramos.

¿Qué más puedo hacer para manejar el dolor?

Controle su ritmo

Si siente dolor el día después de hacer actividades específicas, aprenda a controlar su ritmo. Puede hacer lo siguiente:

- Dividir las tareas grandes en tareas más pequeñas.
- Alternar actividades fáciles y difíciles.
- Hacer ejercicios de relajación.

Aprenda habilidades de relajación, meditación de atención plena y reducción del estrés

La respiración lenta y profunda, la meditación y la visualización guiada pueden ayudarle. Como miembro de Kaiser Permanente, puede aprender estas habilidades a través de las siguientes herramientas:

- Aplicaciones myStrength y Calm en kp.org/appsautocuidado.
- Audiomeditaciones para la salud en kp.org/podcasts (haga clic en “Español”).

Pruebe movimientos suaves y fisioterapia

Hacer movimientos suaves todos los días le ayuda a reducir el dolor. Tener músculos fuertes le ayuda a moverse y ser independiente. Mantenerse activo le ayuda a distraerse del dolor. Consulte kp.org/mydoctor (haga clic en “Español”), donde encontrará videos sobre movimientos suaves y ejercicios para manejar el dolor de espalda, rodilla u hombro.

Tenga pensamientos positivos

Los pensamientos afectan el estado de ánimo, las actividades y el dolor. Si presta atención a sus patrones de pensamiento, puede elegir pensamientos positivos más a menudo.

Haga actividades placenteras

Vea una película, lea un libro, escuche música, adopte un nuevo pasatiempo o dedique tiempo a estar con amigos. Estas pueden ser maneras eficaces de distraerse del dolor.

Cumpla con su plan de medicamentos

Trabaje con su médico, enfermero con práctica médica o equipo de manejo del dolor para elaborar un plan de medicamentos. No aumente ni disminuya la dosis de sus medicamentos sin hablar antes con ellos.

Coma alimentos saludables todos los días

Comer alimentos saludables puede mejorar su salud general, ayudarle a manejar el peso, aumentar su nivel de energía, reducir la inflamación y promover la sanación.

Prepárese para las crisis

Las crisis de dolor son comunes. Cree y use un plan de acción para manejarlas.

Cuándo debe llamarnos

Hable con su médico de atención primaria si el dolor afecta su capacidad para trabajar, mantenerse activo y disfrutar la vida. Le preguntaremos si lo evaluó o trató un especialista y si tiene lo siguiente:

- Dolor que no había tenido antes, que está empeorando o que está fuera de control.
- Dificultades para dormir debido al dolor.
- Preocupación o ansiedad a causa del dolor.
- Depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental.
- Inquietudes o preguntas en relación con las opciones de tratamiento, incluidos los medicamentos para el dolor.