



Cómo manejar el dolor crónico o persistente

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

El dolor que dura 3 meses o más se llama dolor 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.

¿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 persistente. El dolor continúa durante mucho tiempo después de que la enfermedad o lesión original haya sanado.

El dolor persistente puede ocasionar 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 persistente?

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 de aceptación y compromiso (ACT) o terapia cognitivo-conductual (TCC) con un psicólogo de manejo del dolor para reconocer y reducir los pensamientos autocríticos y poco útiles.
- Fisioterapia para crear un programa de ejercicios personal.
- Prácticas de atención plena y reducción del estrés para ayudarle a ser consciente de sus reacciones habituales ante el dolor y a escoger respuestas saludables. También reaprenderá a sentir todas las sensaciones del cuerpo que no son dolorosas.
- 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.
- Acupuntura para estimular el sistema nervioso a fin de que produzca sustancias químicas que reducen el dolor naturalmente, como las endorfinas. Un acupunturista inserta una aguja fina y estéril en puntos específicos de la piel. La acupuntura funciona para varios tipos de dolor, pero no todos.

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. Usted puede:

- 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 (cambie el idioma a 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. Visite kp.org/mydoctor (cambie el idioma a español), donde encontrará videos sobre movimientos suaves y otros ejercicios para manejar el dolor.

Duerma mejor

Mejorar el sueño le ayudará a reducir el dolor. Podemos conectarle con un programa para el insomnio y otros recursos.

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 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:

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