

¿Sufre de dolor crónico?

Controlar el dolor crónico es más que un desafío. Puede convertirse en una batalla de todos los días. El dolor crónico puede ser causado por diversas afecciones crónicas o lesiones físicas. El dolor continuo puede agravar otros problemas de salud, causar daño al cuerpo y, si no es tratado correctamente, puede afectar su salud física, emocional y social.

Muchas personas que tienen dolor pueden verse bien por fuera, pero por dentro las cosas pueden ser diferentes. Describir su dolor de manera efectiva puede ayudar a su familia, sus amigos y al equipo de atención de la salud a entenderlo y ayudarlo. A continuación se enumeran algunas maneras de describir su dolor:

- ✚ Use palabras específicas y descriptivas. ¿Su dolor es sordo (no punzante), palpitante, persistente o punzante?
- ✚ Hable sobre lo que desencadena su dolor. ¿Qué hace que su dolor empeore? ¿El movimiento, el estrés o el momento del día?
- ✚ Nombre actividades (en su trabajo, en su casa y en el juego) que ahora evita porque el dolor le impide hacerlas.
- ✚ ¿Cuánto ejercicio es capaz de hacer y cuál es su rango de movimiento?
¿Cuánto puede caminar antes de que necesite descansar o sentarse?
- ✚ ¿Puede cargar cosas como solía hacerlo, o el dolor le impide levantar cosas?
- ✚ ¿Su dolor le interrumpe el sueño o hace difícil que concilie el sueño?



Si tiene dolor, sabe que el dolor puede paralizarlo de repente. Aprenda cómo ser su mejor aliado mientras transita el camino hacia el alivio del dolor. Estos son algunos consejos útiles para que tenga presente en su camino:

- ✚ **¡No tenga miedo de hablar!** Solo usted conoce la magnitud de su dolor y cómo afecta su calidad de vida.
- ✚ **Busque tratamiento temprano y conozca sus opciones de alivio.** Hay diversos medicamentos y terapias no basadas en medicamentos con eficacia. Algunos ejemplos son la



disponibles para controlar el dolor
fisioterapia, el yoga, la

meditación, los masajes terapéuticos y la acupuntura. Generalmente se utilizan en combinación con medicamentos. Consulte a su proveedor de atención médica sobre las maneras de aprender a relajarse y sobrellevar dolor. Su dolor puede empeorar si usted se siente estresado, deprimido o ansioso.



✚ **Fije metas realistas con su proveedor de atención médica.** Concéntrese en las actividades diarias que más desea volver a hacer, como dormir, trabajar, hacer ejercicio, cuidar a un niño o disfrutar sus relaciones sexuales. Comience con las metas más fáciles primero.

✚ **Comuníquese a sus proveedores los medicamentos recetados y de venta libre, vitaminas y suplementos que usa,** la dosis y la frecuencia con la que los toma. También cuénteles sobre otros hábitos de salud personales (p. ej., fumar tabaco, consumir alcohol) que pueden interferir en el tratamiento del dolor y aumentar los niveles de dolor.

✚ **Complete un diario del dolor.** Anote la frecuencia y la intensidad de su dolor. Use palabras descriptivas, como agudo, opresivo, palpitante, punzante o sensible. También anote cómo está funcionando su plan de tratamiento y qué hace que su dolor empeore o se alivie.

✚ **Escriba todas las preguntas o inquietudes que tenga antes de cada cita.** Escriba sus preguntas e inquietudes en un anotador antes de su cita. Asegúrese de comunicarle a su proveedor si hay algo que no entiende. Además, cuénteles si su dolor persiste o empeora entre citas.



✚ **Identifique un compañero de dolor.** Este familiar o amigo confiable puede ser su persona de apoyo, especialmente los días de dolor intenso. Llévelo a sus citas médicas para que lo ayude a tomar notas, hacer preguntas y recordar lo que se dijo.

✚ **No se exija demasiado.** Conozca sus límites y busque maneras de disfrutar la vida. Incluso las pequeñas distracciones pueden ayudar.

✚ **Fije metas de control del dolor y cúmplalas.**

✚ **Sepa que habrá días buenos y días malos, y planifique en consecuencia.**

✚ **Busque grupos de apoyo y programas educativos** en su área o en Internet. Para obtener más información sobre el control del dolor, comuníquese con:

- The American Pain Foundation al 888-615-PAIN (7246) www.painfoundation.org
- American Pain Society al 847-375-4715 o en Internet en www.ampainsoc.org
- Health and Healing NY al 877-620-9999 o en Internet en www.healingchronicpain.org

Los análisis en los que se basa esta publicación se 500-2010-NW003C, llamado "Organización de la red de Disease Network Organization Number 3), patrocinado (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS), conclusiones y opiniones expresadas, y los métodos necesariamente la política de CMS.



realizaron bajo el Número de contrato HHSM-enfermedad renal terminal número 3" (End Stage Renal por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid Departamento de Salud y Servicios Humanos. Las utilizados en el documento pertenecen al autor. No reflejan