

Guía del Manejo del Dolor

... para las personas que viven con dolor crónico

El problema del dolor persistente o crónico puede ser difícil de entender y controlar día a día. La Guía del Manejo del Dolor le brinda 12 consejos y habilidades para ayudarle a controlar su dolor.

Reconocimientos

Este recurso ha sido adaptado por Diversity Health & Pain Management, del Hospital Príncipe de Gales, con permiso de la “Guía del Manejo del Dolor” escrito por Peter Moore (www.paintoolkit.org).

Peter es una persona con dolor crónico.

Traducciones financiadas por la Fundación del Hospital Príncipe de Gales y el Distrito Sanitario Local del Sudeste de Sydney.

Revisado | Enero de 2013

Contenido

¿Qué es el dolor persistente o crónico?		4
Consejo 1	Aceptar que tiene dolor crónico... y seguir adelante	7
Consejo 2	Involucrarse: estableciendo un equipo de apoyo	8
Consejo 3	Marcar un ritmo	8
Consejo 4	Aprender a priorizar y planear el día	10
Consejo 5	Marcarse objetivos y planes de acción	10
Consejo 6	Ser paciente con uno mismo	11
Consejo 7	Aprender técnicas de relajación	11
Consejo 8	Ejercicios y estiramientos	12
Consejo 9	Mantener una agenda y verificar su progreso	14
Consejo 10	Tenga un plan en caso de recaídas	15
Consejo 11	Trabajo de equipo	17
Consejo 12	Seguir adelante... adaptando la guía a la rutina diaria. Poner en práctica los consejos del 1 al 11	18
Recursos		19

¿Qué es el dolor persistente o crónico?

El dolor persistente (a veces denominado crónico o de largo plazo) es un dolor que continua por tres meses o más, y podría no responder al tratamiento médico estándar. Su control para muchas personas podría ser incapacitante y frustrante. Puede además afectar las relaciones con la familia, amigos y colegas del trabajo. A veces, el personal de cuidado de la salud le dice a las personas con dolor crónico, después de una evaluación:

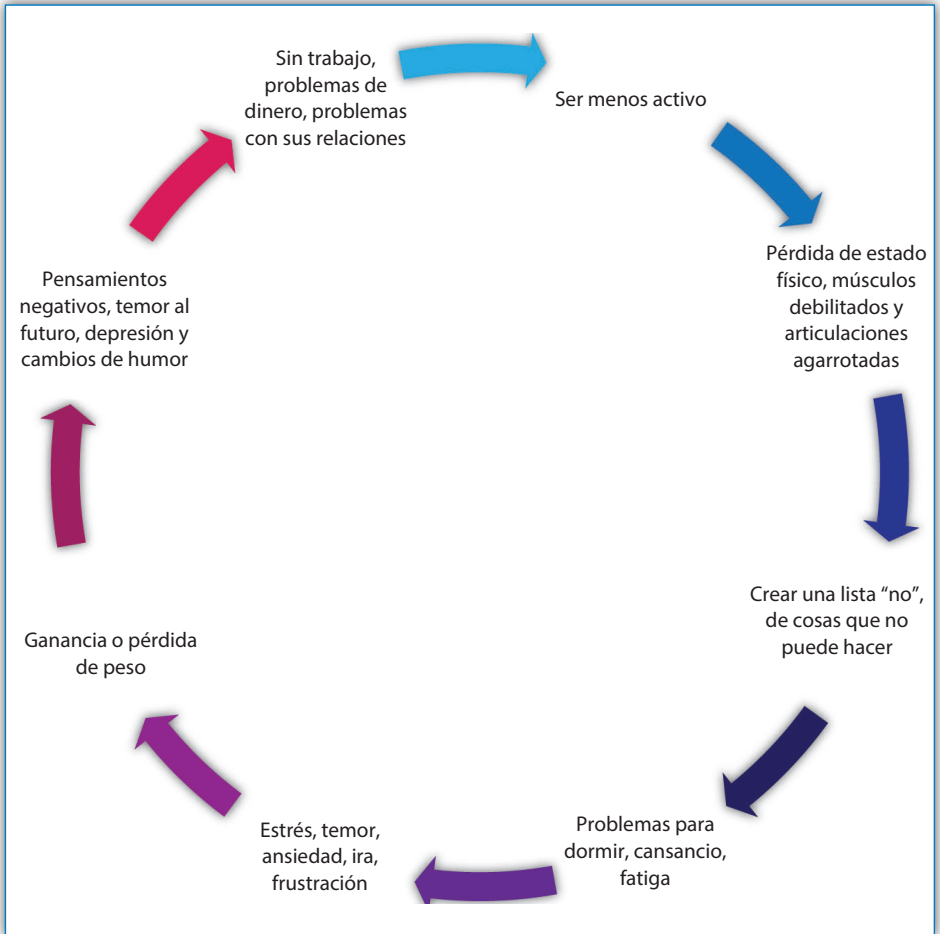
“Me temo que tiene un problema de dolor crónico o de larga duración. Va a tener que aprender a convivir con el mismo”.

¿Es el dolor crónico un problema en Australia?

La respuesta escueta es “sí”, de modo que no está usted solo. La investigación demuestra que una de cada cinco personas en Australia sufre de dolor crónico. La ocurrencia del dolor crónico se espera aumente a medida que la población australiana envejece (*Blyth FM et al. Chronic pain in Australia: a prevalence study. Pain 2001; 89: 127-134*).

El ciclo del dolor crónico

Las flechas también pueden ir en dirección contraria a las agujas del reloj. Por ejemplo, un tiempo sin trabajar puede llevar a pensamientos negativos y a temor al futuro, lo que puede resultar en estrés y ansiedad.



¿Se siente atrapado en un ciclo vicioso de dolor crónico?

Si es así, hágase las siguientes tres preguntas:

1. ¿Está más activo en los días buenos que en los malos?
2. ¿Es usted una persona que obtiene resultados más altos que los que se esperan de usted?
3. ¿Es una persona que desea complacer a los demás? ¿Le cuesta decir “NO” a los demás cuando le piden hacer algo?

¿Se puede ver reflejado en el ciclo vicioso del dolor crónico y se identifica con las tres preguntas anteriores? Si es así, esta Guía para el Manejo del Dolor es para usted.

¿Se ha convertido en una persona “no lo puedo hacer”?

Una persona “**no lo puedo hacer**” es alguien que ha intentado llevar a cabo o participar en tareas de todos los días, tales como ir a trabajar, realizar las tareas del hogar, arreglar el jardín, practicar algún deporte, salir de vacaciones, ir al cine, comer fuera o participar en actividades familiares, pero que, debido al dolor, ha dejado de hacerlas, parcial o totalmente. Cuando esto ocurre, es normal que la confianza en uno mismo disminuya. ¿Le resulta familiar? Si ha llegado a este punto, debe detenerse y hacer algo al respecto.

Incorporando y poniendo en práctica estas técnicas, usted volverá a ser una persona “lo puedo hacer”, pero podría llevar su tiempo, por lo que, por favor, sea paciente consigo mismo.

Entonces ¿Por qué necesito controlar mi dolor? Después de todo, visito al profesional a cargo de mi salud. ¿No se supone que de esto ya se encargan ellos?

Muchas personas con dolor crónico consultan al profesional de la salud por tratamiento, ayuda y apoyo. Pero, ¿Se ha puesto a pensar cuántas horas a lo largo de un año la pasa con su profesional de la salud?

En promedio, las personas con problemas de salud (incluyendo el dolor), pueden pasar apenas unas pocas horas por año en contacto con un profesional del cuidado de la salud. La mayor parte del tiempo usted se encuentra solo. Por lo que es muy importante aprender técnicas de control del dolor e incorporarlas a la vida diaria.

Su siguiente pregunta podría ser: **“¿Cómo puedo involucrarme más, y por dónde comienzo?”** Tener las habilidades y técnicas puede ser útil. Es como un mecánico de automotores que tiene muchas herramientas en su caja de herramientas para reparar y mantener automóviles. Las personas con dolor también necesitan disponer de una selección de herramientas para ayudarles a manejar con éxito su dolor.

Podría no necesitar utilizar todas las herramientas de la guía, pero como cualquier buen mecánico, es mejor tener una variedad de herramientas listas para ser utilizadas siempre y cuando se necesiten. El autocontrol del dolor crónico no es tan difícil como puede llegar a pensar, de modo que vamos a comenzar por consultar la primera herramienta o consejo de la guía de autocontrol del dolor.



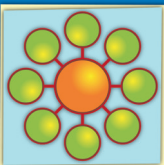
Consejo 1

Aceptar que tiene dolor crónico... y seguir adelante

La aceptación es el consejo más importante de su guía de autocontrol del dolor.

La aceptación no significa rendirse sino reconocer que necesita tener un mayor control sobre cómo puede uno efectuar el autocontrol de su propio dolor.

La aceptación es como abrir una puerta: una puerta que se abre a oportunidades de autoayuda. La llave que necesita para abrir esta puerta no es tan grande o pesada como uno piensa. Todo lo que tiene que hacer es tener ganas de utilizarla y tratar de hacer las cosas de modo diferente.



Consejo 2

Involucrarse: estableciendo un equipo de apoyo

El control exitoso del dolor requiere conseguir ayuda y apoyo de otras personas. Pregúntele al profesional de la salud, amigos, familia y compañeros de trabajo acerca de colaborar más juntos, formando un equipo. Averigüe si existen grupos de apoyo en su comunidad a los que pueda unirse. Estos grupos podrían ser útiles para identificar más destrezas de autoayuda.



Consejo 3

Marcar un ritmo

Marcar un ritmo a sus actividades diarias es una de las claves principales en el autocontrol de su dolor. Necesita marcar un ritmo en su trabajo y otras actividades diarias. ¿Se identificó con el ciclo del dolor? ¿Tiende a hacer más cosas que las que puede hacer, o a descansar demasiado, volverse inactivo y perder tono muscular?

Marcar un ritmo significa:

- hacer una pausa antes de necesitarla a lo largo del día,
- planificar sus actividades,
- dividir las tareas grandes en porciones más pequeñas y hacerlas poco a poco, no quiera abarcarlas todas de golpe.

Ejemplos de marcar sus actividades diarias

- En lugar de planchar un gran volumen de ropa toda junta, hágalo en un período de varios días, por ej.: disponga de dos o tres montones para planchar: uno de ropa urgente, otro no tan urgente y uno de ropa *“lo puedo dejar para finales de la semana”*.
- En lugar de una salida semanal grande de compras, haga varios viajes más cortos a las tiendas durante la semana.
- Divida las compras entre más bolsas, para que no tenga que levantar y cargar bolsas pesadas. Recuerde pedirle al personal que le ayuden a llevar las bolsas hasta su auto. Consiga que alguien, como un familiar o un vecino, le ayude a levantar y llevar las bolsas a su casa.
- Considere comprar por internet, y solamente tendrá que guardar las compras una vez que se las entreguen en su casa.

Si se detiene a pensar lo que intenta hacer, antes de hacerlo, habrá menor probabilidad que tenga una recaída que empeore su dolor.

Recuerde que marcar un ritmo es *“hacer una pausa antes de necesitarla más tarde”* y espaciar sus actividades.



Consejo 4

Aprender a priorizar y planear el día

Priorizar y planificar su día es una herramienta esencial. Haga una lista de cosas que le gustaría hacer, pero recuerde ser flexible. Es una forma estupenda de marcarse un punto de partida.

Por ejemplo:

- Lunes de mañana: pasar la aspiradora a la sala y hacer un par de pausas para marcarse un ritmo.
- Lunes de tarde: preparar la cena. Hágalo sentado si fuera necesario.
- Martes de mañana: ir a nadar, encontrarse con un amigo para tomar un café/té, y practicar algo de relajación cuando llegue a casa.
- Martes de tarde: escriba un plan de actividad para el día siguiente.



Consejo 5

Marcarse objetivos y planes de acción

Es útil tener un objetivo al que apuntar. Quizás pueda implementar un simple plan de acción por hora, día o semana. Si no está seguro, siempre pida consejo a su profesional de la salud. También puede aprender más sobre cómo establecer objetivos y planificar acciones cuando concurra a un programa de autocontrol.

Consejo 6

Ser paciente con uno mismo

Tome las cosas lentamente pero con firmeza. Podría llevarle algunas semanas o meses ver cambios o mejoras. Cuando comience a sentirse mejor podría querer ponerse al día en actividades que había dejado de lado. No caiga en la tentación de llegar a extremos, de lo contrario sus posibilidades de tener una recaída podrían aumentar. Un buen dicho dice *"toma las cosas un día a la vez"*. Y también: pida ayuda y apoyo de los demás cuando lo necesite.



Consejo 7

Aprender técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son muy importantes para los músculos del cuerpo y para liberar la mente. Relajarse puede consistir en:

- leer un libro
- Escuchar música
- Trabajar en el jardín
- Encontrarse con amigos para tomar un café/té
- Ir al cine o a un restaurante
- Respirar con el abdomen (su profesional de la salud le puede enseñar cómo hacerlo)
- Meditar
- Bailar
- Caminar

Cuidado del cuerpo

Cuidar de todo el cuerpo es muy importante, por eso piense en:

- Comer alimentos saludables
- Dormir solamente de noche y evitar las siestas cortas durante el día
- Lavarse y asearse diariamente



Consejo 8

Ejercicios y estiramientos

Muchas personas con dolor temen practicar ejercicios en caso de que causen más problemas. Sin embargo esto no es cierto. Los estiramientos y ejercicios de hecho disminuyen el dolor y la sensación de incomodidad; además, preparan el cuerpo para otras actividades. Pueden fortalecer los músculos débiles y le hará sentirse mejor. Recuerde empezar de a poco y aumentar suave y gradualmente.

Si está con dolor, recuerde que los músculos de baja forma o subutilizados duelen más que los que están tonificados. Hable con su fisioterapeuta o entrenador personal sobre un programa de estiramientos y ejercicios hechos a su medida, que pueda practicar regularmente y con seguridad. Esto le ayudará a aumentar su nivel de confianza así como su tono y fuerza muscular y articular. Recuerde nadar (o simplemente caminar de un lado a otro dentro de la piscina) que es un ejercicio de bajo impacto y es bueno si tiene problemas con las articulaciones. Otros tipos de ejercicio que podría considerar son tai chi, yoga o pilates.

Razones por las cuales los estiramientos y ejercicios son buenos para usted:

- Contribuyen a mejorar y mantener la buena salud en general
- Mejoran el sistema cardiovascular: corazón, pulmones y vasos sanguíneos
- Incrementan la fuerza muscular
- Mejoran la flexibilidad
- Aumentan la resistencia y vitalidad
- Aumentan los niveles de los bloqueadores naturales del dolor del sistema nervioso (llamados endorfinas), que ayudan a controlar el dolor
- Ayudan a controlar el peso
- Ayudan a mejorar la calidad del sueño
- Ayudan a mantener el equilibrio y la coordinación
- Reducen la fatiga y aumentan la energía
- Reducen la tensión muscular, el estrés y la depresión
- Ayudan a combatir la depresión y la ansiedad
- Ayudan a mantener un punto de vista positivo
- Ayudan a prevenir el estreñimiento
- Contribuyen a ser más sociable

Asegúrese de que su instructor sea competente y tenga experiencia para enseñar a personas con dolor crónico.

Le deberían alentar a hacer ejercicios a un ritmo adecuado para usted.



Beber agua

El agua es esencial para una vida saludable, por lo que beber abundante agua es importante para todos. Es incluso más importante si está haciendo ejercicios físicos, por eso asegúrese de estar adecuadamente hidratado antes, durante y después del ejercicio.



Consejo 9

Mantener una agenda y verificar su progreso

Mantener una agenda de su progreso le ayudará a ver la distancia a la que ha llegado, y los logros que ha conseguido. Esto le ayudará a ampliar su éxito. También es útil anotar lo que no le sirvió, para que pueda aprender de estas experiencias. Muchas veces aprendemos más de los errores que de los éxitos conseguidos.

Intente anotar cada día algún progreso alcanzado para demostrarse a sí mismo que está auto-controlando positivamente su dolor. Se ha demostrado que hacer esto aumenta la confianza que las personas tienen en sí mismas.



Consejo 10

Tenga un plan en caso de recaídas

¿Es realista pensar que nunca tendrá una recaída?

La respuesta sencillamente es “no”.

Desarrollar un plan de acción frente a recaídas es bueno para el autocontrol del dolor. Anote aquello que considera provocó su recaída y qué fue lo que le ayudó a superarla. Esta es información útil para cuando experimente otra.

Recuerde que si es una persona que hace más de lo que se espera de usted, es fácil olvidarse de marcar un ritmo y descansar lo necesario y podría experimentar una recaída. Por lo tanto, lo primero que hay que hacer es **no dejarse llevar por el pánico**, pero mucha gente se deja llevar.

Las recaídas son, por lo general, el resultado de intentar abarcar demasiado, hacer más de la cuenta, ya sea por la presión de los demás, o porque olvida que tiene problema de dolor. No se enfade consigo mismo, es usual tener recaídas de vez en cuando.

Si no está seguro sobre cómo elaborar un plan en caso de recaídas, pregúntele a su médico o a un profesional de la salud.

Ejemplos de un plan de recaídas

- ***Priorice sus responsabilidades***

Tómelo con calma. Divide las tareas en porciones más pequeñas. Tómese descansos entre medio. Reduzca sus actividades hasta que la recaída se pase. Sea amable consigo mismo. Diga “no” a pedidos innecesarios hasta que se sienta mejor. Que ni el temor ni el orgullo le impidan pedir ayuda.

- ***Tome su medicación si piensa que la necesita***

Siga o solicite el consejo de su médico o farmacéutico sobre la medicación y cuándo tomarla. Si necesita tomar la medicación de forma regular, piense en formas de acordarse de tomarla. Muchas personas simplemente olvidan de tomarla. Use notas adhesivas, una alarma, o que alguien se lo recuerde. Por favor recuerde que tomar una medicación si tiene dolor músculoesquelético (dolor de espalda, piernas, brazos, cuello, etc.) puede enmascararlo y animarle a hacer más.

- ***Para el dolor músculoesquelético (dolor de espalda, piernas, brazos, cuello, etc.)***

Aplíquese calor y/o hielo de la forma que le sea más cómoda. Para aliviar el dolor inicial, podría aplicarse compresas de hielo envueltas en toallas húmedas durante cinco minutos cada hora durante los dos primeros días. Para evitar quemaduras a la piel causadas por el hielo, asegúrese siempre de tener algún tipo de tela entre su piel y el hielo. No se recomienda que se recueste sobre una compresa de hielo.

Las personas con problemas reumáticos podrían preferir aplicar calor en lugar de hielo.

- ***Tómelo con calma***

Disminuya brevemente sus actividades normales, recuéstese por un corto rato y relájese, pero no demasiado tiempo. El descanso en cama debilita rápidamente la fuerza muscular. Se pierde un 1% al día del total del vigor muscular si se vuelve inactivo. Recuerde que manteniéndose activo y en movimiento puede efectivamente acelerar su recuperación.

- ***Trate de comenzar a ponerse en movimiento suavemente***

Recuerde mantener un ritmo. Comience por estirarse y moverse con suavidad, lo antes posible, para recuperar la elasticidad normal.

- **Relajación**

Usar la relajación es otra buena forma de manejar una recaída. Acepte además la situación de que está experimentando una recaída, que tal como vino se irá.



Consejo 11

Trabajo de equipo

El trabajo de equipo entre usted y su proveedor del cuidado de la salud es vital. Controlar su dolor no es una “calle de una sola dirección” y no es realista, por parte del proveedor de su salud, resolverlo totalmente por usted.

Usted tiene también una parte importante que jugar. Confeccione una lista de preguntas a hacerles a sus proveedores de salud. Junto con ellos puede implementar un plan de acción. Este plan puede ayudar a todos a rastrear su progreso.

Preguntas útiles a efectuar

- _____

- _____

- _____



Consejo 12

Seguir adelante... adaptando la guía a la rutina diaria. Poner en práctica los consejos del 1 al 11

Podría preguntarse, ¿tengo que hacer de estos consejos una práctica diaria? La respuesta escueta es **“sí”**.

Así como una persona con diabetes tiene que tener su tratamiento y mantener su dieta diariamente, su tratamiento consiste en planear y priorizar, pautar, establecer objetivos de acción semanales o de largo plazo, relajarse, hacer ejercicios, mantenerse activo en general, y hacerse responsable de su dolor. Si bien seguir adelante es difícil para muchas personas, pero no tanto como uno cree, una vez que haya establecido una rutina para usted. Al igual que cepillarse los dientes, el autocontrol de su dolor se convertirá en un hábito para usted. Haga que los demás se involucren y haga que el autocontrol del dolor sea algo divertido.

¿Qué tres cosas he aprendido acerca del manejo de mi dolor?

1. _____

2. _____

3. _____

Recursos útiles

- Video You Tube: Understanding Pain: What to do about it in less than five minutes? (Entendiendo el dolor: ¿Qué hacer al respecto en menos de cinco minutos?)
www.youtube.com/watch?v=4b8oB757DKc
La transcripción del video está disponible de **http://www.apsoc.org.au/pdfs/HIPS_Pain_Video_Transcript_201109.pdf**
- Australian Pain Society, Tel. 02 9016 4343,
www.apsoc.org.au/links.php
- Chronic Pain Australia. Tel. 1800 218 921,
www.painaustralia.org.au
- Pain Australia Facebook: **www.facebook.com/pages/Chronic-Pain-Australia/113469682042024**
- Australian Pain Management Association.
Tel. 1300 340 357,
www.painmanagement.org.au/home
- La biblioteca de su localidad tendrá información útil (acceso a internet, libros, DVDs, CDs) sobre otras iniciativas de salud, locales y comunitarias.

Programas de autocontrol

En algunas zonas, los programas de autocontrol los ofrecen voluntarios capacitados que a menudo tienen ellos mismos un problema crónico de salud (incluyendo dolor) pero que han aprendido a convertirse en buenos autoayudas. Por información diríjase a **www.healthinsite.gov.au/topics/self_management_of_chronic_diseases**



Health
South Eastern Sydney
Local Health District