

Dolor: Cómo afrontarlo y manejarlo

Pain: Coping and Managing



El dolor es la manera que tiene el cuerpo de dejarle saber que algo está mal. Las terminaciones nerviosas del cuerpo envían señales de dolor al cerebro.

¿Cuál es su experiencia?

Todos experimentamos el dolor de manera diferente. El dolor puede ser sordo o agudo, y puede ser pulsátil o percibirse como ardor. Puede moverse de una zona del cuerpo a otra.

El dolor de una lesión, de un dolor de cabeza o justo después de una cirugía suele comenzar rápidamente y durar poco tiempo.

Pero otros tipos de dolor pueden durar meses o más tiempo. Este dolor puede estar causado por una lesión que no sana o por un problema de salud, como lumbalgia, dolores de cabeza muy intensos o neuropatía diabética.

No importa por qué le duele, cuánto le duele o durante cuánto tiempo le duele, el dolor puede hacer que sea difícil trabajar, dormir o hacer actividad. El dolor que dura mucho tiempo puede quitarle alegría a su vida. Pero controlar o tratar el dolor puede ayudar.

¿Qué puede hacer para detener el dolor?

La manera en que se trata el dolor suele depender de lo que está causando el dolor, de cuánto tiempo ha tenido dolor y de lo intenso que es.

Usted y su médico pueden trabajar juntos para encontrar maneras de controlar el dolor para que usted pueda sentirse mejor y hacer más cosas por sí mismo.

Los medicamentos son una manera de tratar el dolor, pero los riesgos y los efectos secundarios pueden crear más problemas. Y a veces el dolor continúa durante más tiempo del que es posible tomar medicación en forma segura. Hay otras opciones que usted puede tener en cuenta.

Algunas ideas que puede discutir con su médico incluyen:

- **Actividad.** Al principio, quizá le parezca imposible que hacer algo de actividad pueda ser útil cuando le duele moverse. Pero hacer actividad ligera como caminar puede ser la clave para ayudar a reducir el dolor.
- **Relajación.** Tratar de relajarse es otra cosa que puede parecer difícil de hacer cuando usted tiene dolor. El estrés puede empeorar el dolor. Puede tensar los músculos, lo que puede causar dolores de cabeza y dolor en el cuello, en los hombros y en la espalda.
- **Asesoría psicológica.** A veces, el dolor es como un huésped no bienvenido que no quiere irse. Así que es posible que necesite que alguien le ayude a decidir qué hacer para vivir con él durante un tiempo. Un consejero profesional puede ayudarlo a sobrellevar el dolor, el estrés y las cosas que suceden en su vida. El asesoramiento puede ayudarlo a comprender y a sobrellevar el dolor.

Estas son solo algunas ideas para considerar. Usted y su médico pueden hablar sobre otras cosas, como la fisioterapia, la acupuntura, el masaje o incluso la hipnosis.

Con estas diferentes opciones, usted puede acabar teniendo un equipo de atención que lo incluye a usted así como a su médico, a un fisioterapeuta y a otras personas. Usted y su equipo pueden trabajar juntos para ayudarlo a sentirse mejor.

¿Cuánto tiempo dura el dolor?

Sea cual sea el plan de tratamiento que elija, trate de darle tiempo a que funcione. Algunos tratamientos pueden tardar algunos días o semanas en aliviar el dolor. Y algunas veces, su plan puede incluir una combinación de maneras de tratar el dolor. Usted y su médico pueden hablar acerca de cuánto tiempo debe continuar con un medicamento u otro tratamiento.

Incluso con tratamiento, es posible que siempre tenga una determinada cantidad de dolor. Pero el dolor no tiene por qué controlar su vida. Usted puede encontrar maneras de afrontarlo y manejarlo.

¿Qué sucede con los medicamentos?

Su médico puede recetarle medicamentos para ayudarlo a sentirse mejor. Pero recuerde que los medicamentos pueden ser peligrosos, especialmente si no los toma de la manera correcta. Su médico colaborará con usted para encontrar los tipos y las dosis adecuados de medicamentos.

El tratamiento del dolor puede volverse complicado. Por eso es una buena idea tener un solo médico que le recete todos los medicamentos y que pueda llevar un control de ellos.

Consejos de seguridad para tomar analgésicos (medicamentos para el dolor)

- Siga las instrucciones atentamente.
- Use un diario del dolor para llevar un registro del dolor.
- No comience a tomar ningún medicamento nuevo antes de hablar primero con su médico.
- Guarde los medicamentos en un lugar seguro.
- Pregúntele a su médico o farmacéutico sobre cómo deshacerse de cualquier medicamento sobrante en forma segura.

Cómo hablar con su médico

Si lo desea, utilice el espacio a continuación para anotar sus pensamientos acerca de cómo manejar el dolor. Puede llevar consigo estas ideas para hablar de ellas con su médico. O puede utilizar este espacio para tomar notas durante la siguiente visita médica. Llene este espacio como lo desee.

Mis pensamientos acerca del manejo del dolor

