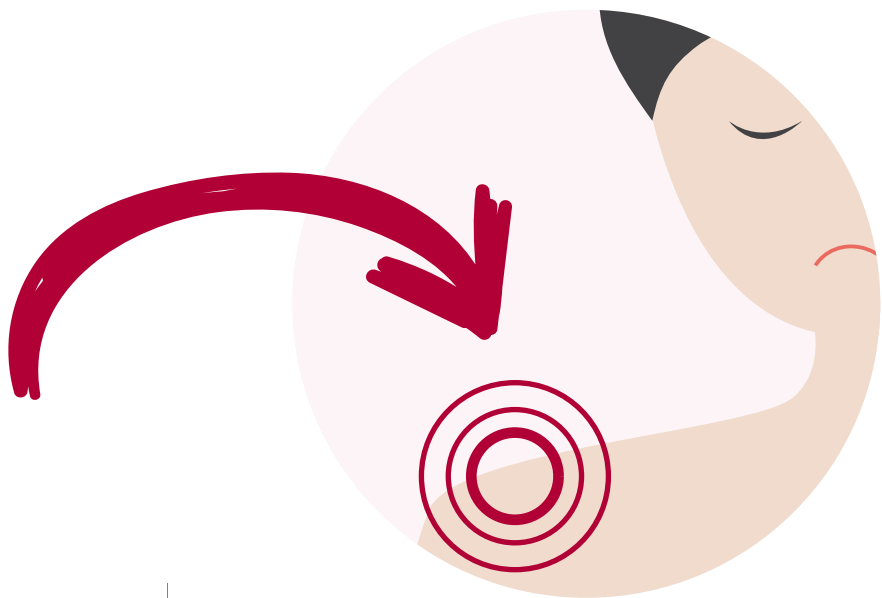


Guía del Dolor

Unidad del Dolor Crónico



ribera salud grupo



HOSPITAL UNIVERSITARIO
DEL VINALOPÓ
Departamento de salud del Vinalopó

¿Qué es el dolor?

El dolor es un síntoma (como la fiebre, la tos, etc.), una señal de aviso de nuestro cuerpo, que nos ayuda a detectar que hay un problema o lesión.

Distinguimos 2 tipos:

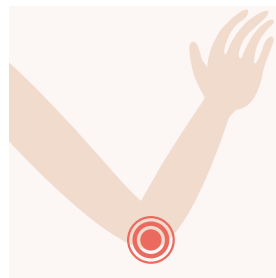
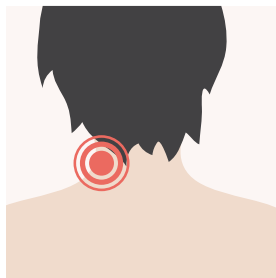
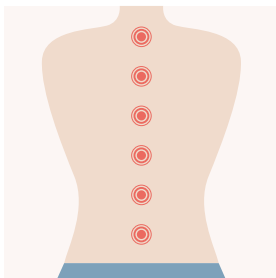
- **Agudo:** duración limitada en el tiempo con causa orgánica conocida.
- **Crónico:** Persiste en el tiempo y, en ocasiones, la causa que lo produce se desconoce, (por ejemplo, dolor lumbar inespecífico), se convierte en una enfermedad.

El dolor siempre es real y esto es porque la experiencia de dolor se produce además de por causas orgánicas, por otras psicológicas: cómo vivimos ese dolor (sufrimiento emocional) y cómo reaccionamos ante él. **Todo ello influye en que nos duela más o menos** y en cómo nos afecta en nuestras vidas.

Las Unidades de Dolor Crónico son un apoyo en el tratamiento de un sector de la población que presenta dolor crónico resistente a tratamientos convencionales. Es habitual que el paciente de nuestra unidad haya sido tratado previamente con diversos tratamientos farmacológicos o de rehabilitación sin conseguir disminuir o eliminar su dolor y por eso precise de nuestro servicio.

¿Cómo afecta a nuestra calidad de vida?

- Numerosas visitas a diferentes médicos.
- Emociones negativas: Asociamos el dolor a que algo malo pasa, y eso nos asusta.
- Nuestras relaciones sociales y familiares se repercuten: Nuestra conversación gira en torno al dolor y compartimos menos momentos agradables.
- Cambios en nuestros comportamientos: Algunas personas dejan de salir con amigos, ir al trabajo, ir al cine, a causa del dolor.



¿Cuál es el tratamiento para el dolor crónico?

1. TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO Los fármacos analgésicos pueden administrarse por vía oral, rectal, transdérmica o inyectable. Estas formulaciones se denominan de **administración sistémica**, al permitir que el fármaco circule por todo el cuerpo.

- Fármacos antiinflamatorios.
- Opiáceos.
- Medicamentos coadyuvantes.
- Anestésicos locales.

RECUERDE: Es muy importante que no se automedique, ni cambie las dosis o las tomas diarias, no debe abandonar el tratamiento ni modificar las indicaciones de su médico.

2. REHABILITACIÓN/EJERCICIO FÍSICO.

3. TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO (Radiofrecuencia, Bloqueos, TENS, bombas intratecales, estimuladores medulares).

4. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA.

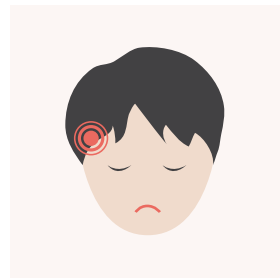
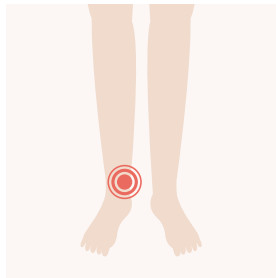
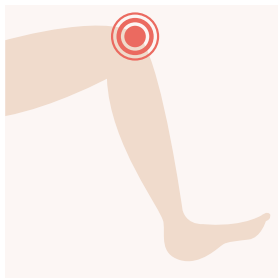
Una parte de la población que vive con dolor en ocasiones debe buscar el alivio del mismo en base a una combinación de estos 4 puntos y no limitarse solo a uno de ellos.

Guía de autoayuda del dolor

Consejo 1: Afronte positivamente el dolor crónico y seguir adelante es el primer paso. Aceptarlo es como abrir una puerta a nuestras oportunidades, que le permitirán adquirir importantes habilidades de autoayuda.

Consejo 2: Ande, muévase o haga deporte (si su médico lo aconseja), es un gran “antídoto” contra el dolor. Aunque duela en los inicios, irá notando una evolución y mejoría progresivamente, no desista.

Consejo 3: Márquese un ritmo en las actividades diarias, ésta es una de las claves del éxito en el manejo de su dolor. Para ello necesitará comenzar por marcarse unas determinadas pautas a la hora de realizar su trabajo y otras actividades de su día a día.



Guía de autoayuda del dolor

Consejo 4: Sea paciente consigo mismo. Haga las cosas a ritmo lento pero seguro.

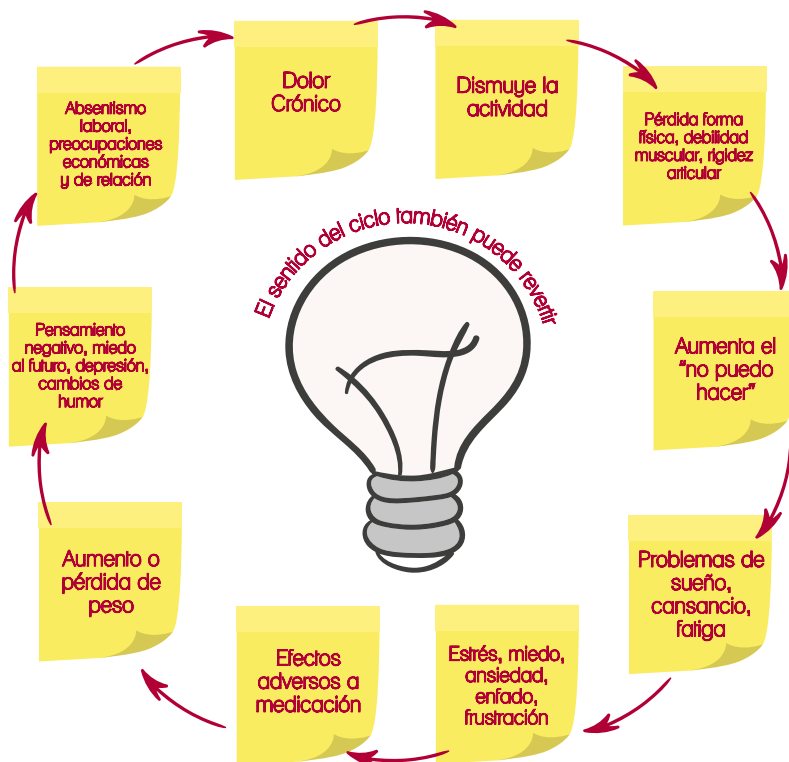
Consejo 5: Aprenda técnicas de relajación. Relajarse consiste en: leer un libro que le guste, escuchar música, quedar con amigos a tomar café, ir al cine o a un restaurante, bailar si su estado se lo permite, pasear, meditar de forma positiva....

Consejo 6: Tenga un plan ante posibles recaídas. Anote todo aquello que considere que provocó su recaída y de aquello que le ayudo a superarlo. Para evitar recaídas no olvide realizar ejercicios de estiramientos antes y después de sus actividades físicas y recuerde:

- Mantenga la calma.
- Administre las medicinas meticulosamente.
- Disminuya el ritmo de actividades hasta que el dolor desaparezca.
- Realice descansos suficientemente amplios y dedique un tiempo a la relajación.
- Distribuya las tareas que pueda hacer.
- No tema pedir ayuda a otras personas.

Consejo 7: Trabaje en equipo. El trabajo en equipo entre su médico, su enfermera y usted es esencial.

Ciclo del dolor crónico



QUE EL DOLOR NO
CONTROLE TU VIDA,
APRENDE A CONTROLARLO
TÚ A ÉL.

¡PUEDES HACERLO!



ribera salud grupo



HOSPITAL UNIVERSITARIO
DEL VINALOPÓ
Departamento de salud del Vinalopó

Departamento de Salud del Vinalopó
Hospital Universitario del Vinalopó
Calle Tónico Sansano Mora, 14, 03293
Elche (Alicante)
www.vinaloposalud.com