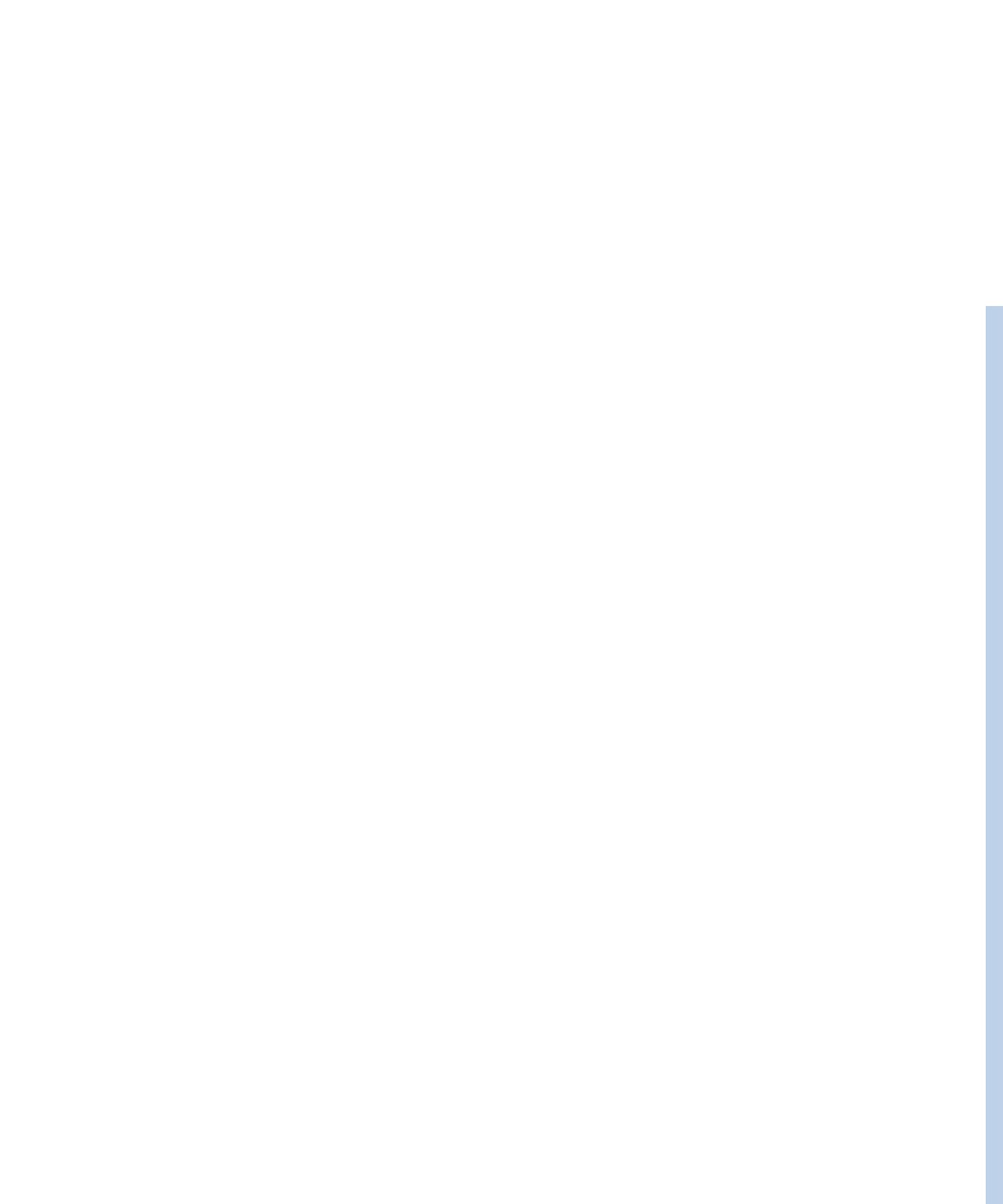


A photograph of a middle-aged man and a woman walking hand-in-hand on a sandy beach. The man is in the foreground, wearing a white button-down shirt and blue jeans, smiling broadly. The woman is slightly behind him, wearing a red polo shirt and blue jeans, also smiling. The background shows the ocean and a cloudy sky. The text is overlaid on the right side of the image.

# Vivir bien con dolor crónico

UNA GUÍA PARA EL  
MANEJO DEL DOLOR



# Vivir bien con dolor crónico

Una guía educativa



**2** ¿Qué es dolor crónico?

**4** Causas, factores de riesgo y diagnóstico

**6** Introducción al manejo del dolor

**8** Opciones de tratamiento

**10** Estrategias de automanejo

**14** Bienestar emocional

**16** Acerca de la U.S. Pain Foundation



*La información contenida en este folleto es únicamente para fines informativos y no debe considerarse como un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. La U.S. Pain Foundation no respalda ningún tratamiento o enfoque de tratamiento específico. Para obtener las citas y las fuentes de información de este folleto, visite [uspainfoundation.org/pain/lwwcp](http://uspainfoundation.org/pain/lwwcp).*



# ¿Qué es dolor crónico?

El dolor es la señal de advertencia del cuerpo de que algo no está bien. Ante los primeros síntomas, los pacientes y sus proveedores de atención médica trabajan juntos para intentar identificar y tratar la causa subyacente. No obstante, para muchas afecciones y lesiones no existe una cura médica o quirúrgica precisa. Conforme pasa el tiempo, además de otros diagnósticos o incluso sin encontrar una causa identificable, los pacientes pueden ser diagnosticados con dolor crónico. Los objetivos del tratamiento dejarán de ser la resolución del dolor y pasarán a ser la reducción y el control del mismo.

Por lo general, el dolor se considera crónico cuando persiste durante

un tiempo de tres meses o más. Sin embargo, el dolor crónico puede durar años o incluso toda la vida. Hay muchas causas posibles para este tipo de dolor, por ejemplo, las lesiones causadas por un accidente automovilístico, trastornos o enfermedades como fibromalgia y artritis.

El tipo de dolor experimentado también puede ser tan variado como las razones que lo provocan. El dolor puede sentirse como:

- Ardor
- Punzadas
- Molestias
- y muchas otras sensaciones

Estas diversas sensaciones pueden producirse en cualquier parte del cuerpo y pueden oscilar de leves a graves, de intermitentes a continuas y de molestas a incapacitantes. A la larga, el dolor crónico puede convertirse en una enfermedad en sí misma, creando cambios notables en el cuerpo, especialmente en el sistema nervioso.

Dado que cada persona con dolor es única, el control o manejo del dolor de forma eficaz puede ser todo un reto. No existe un enfoque único para el tratamiento, y el manejo del dolor suele estar dirigido a reducirlo, no a eliminarlo.

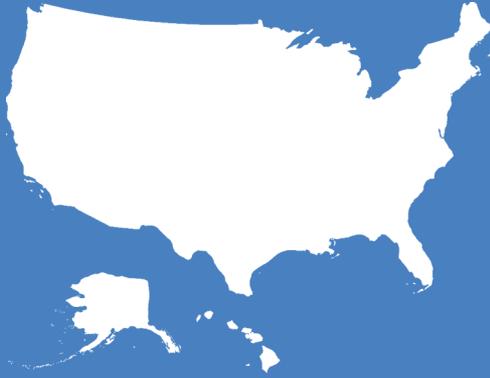
Al colaborar con los profesionales de la salud, la mayoría de

**El dolor crónico es desafiante en muchas maneras, pero aun con dolor severo es posible vivir una vida feliz, plena, y productiva.**

las personas con dolor tendrán que participar en un proceso de ensayo y error para encontrar un plan de tratamiento que les funcione. Este plan deberá ajustarse continuamente a medida que las necesidades de salud del individuo cambien y evolucionen. Normalmente, el éxito del manejo del dolor requiere encontrar una combinación de terapias multimodales y multidisciplinarias que reduzcan el dolor lo suficiente como para mejorar la calidad de vida y aumentar la funcionalidad. Es importante destacar que el dolor crónico afecta mucho más que a la salud física. Repercute en todos los aspectos de la vida de una persona, incluyendo su capacidad para trabajar, participar en actividades sociales o recreativas, e incluso realizar actividades básicas como ducharse o preparar una comida. Es comprensible que el dolor y las limitaciones que conlleva puedan provocar una gran tristeza, estrés, miedo, frustración e ira. Esta es la razón por la que una atención multidisciplinaria e integral que aborde tanto el cuerpo como la mente, es importante.

El dolor crónico es un desafío en muchos sentidos; pero aun es posible vivir una vida feliz, plena y productiva, incluso con dolor severo.

Sea paciente consigo mismo mientras aprende a sobrellevar la situación, celebre las pequeñas victorias y dé prioridad a su salud y bienestar. Y lo más importante, recuerde: **¡no está solo(a)!**



## EL DOLOR CRÓNICO EN ESTADOS UNIDOS

50 millones de adultos estadounidenses (20 % de la población) viven con dolor crónico.

Las estimaciones de dolor crónico pediátrico oscilan entre el 5 y el 38 % de todos los niños.

20 millones de adultos viven con dolor de alto impacto, o dolor que limita frecuentemente las actividades vitales o laborales. Aproximadamente el 83 % de las personas con dolor de alto impacto no pueden trabajar.

El dolor crónico es la principal causa de discapacidad a largo plazo.

El dolor representa un costo de entre 500,000 y 635,000 millones de dólares al año en concepto de gastos sanitarios, pérdida de productividad y pagos por discapacidad.

Los estudiantes de veterinaria reciben cinco veces más horas de educación sobre el control del dolor que los estudiantes de medicina.

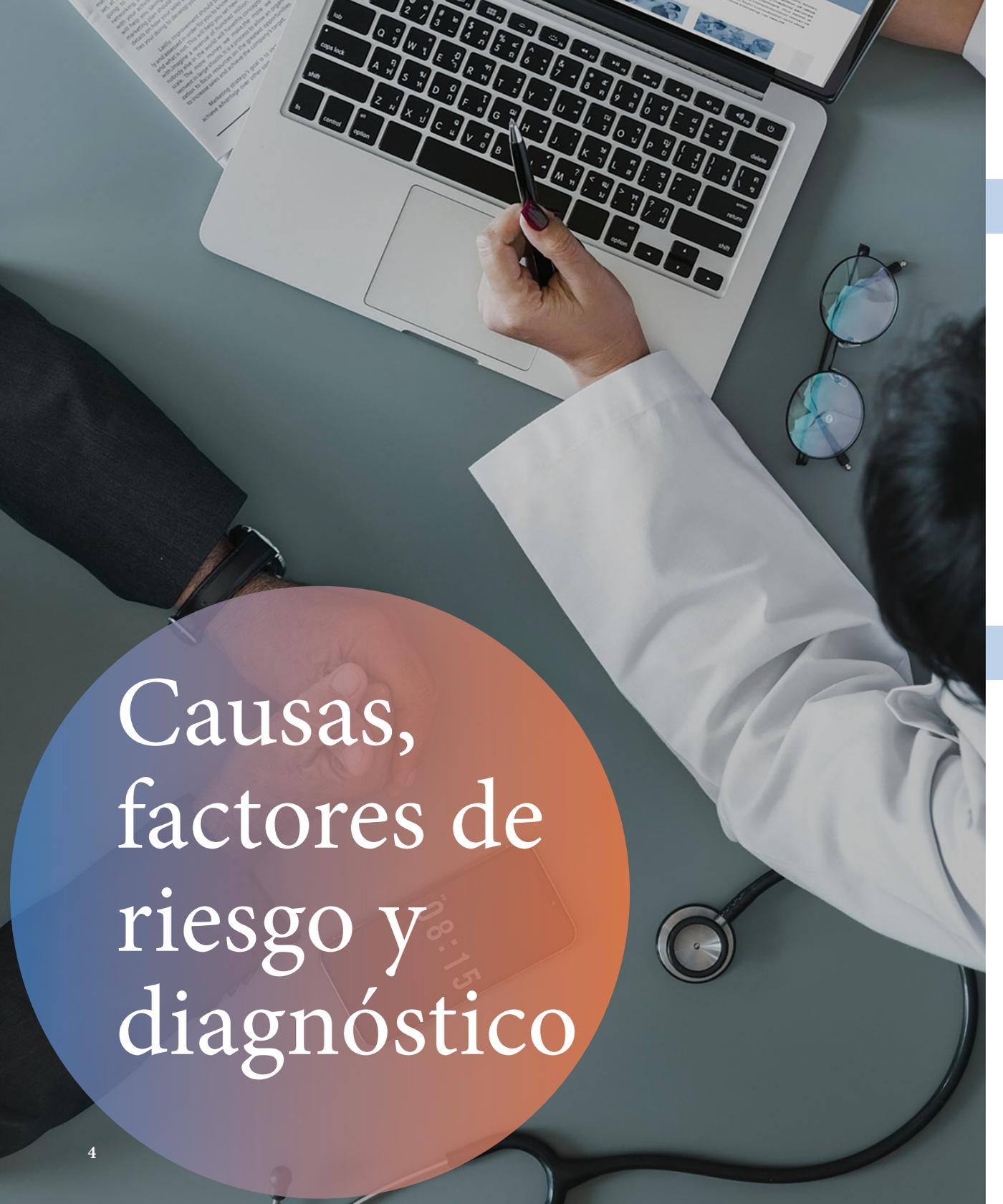
Por cada 5,714 personas con dolor severo, solo existe un especialista certificado en dolor .

Los Institutos Nacionales de Salud destinan menos del 2 % de sus fondos a la investigación del dolor.

Las personas con dolor son más propensas a experimentar depresión, ansiedad y pensamientos suicidas.

### Más datos sobre el dolor

U.S. Pain realiza periódicamente encuestas sobre temas claves del dolor crónico. Consulte los resultados en [uspainfoundation.org/surveyreports](https://www.uspainfoundation.org/surveyreports).



# Causas, factores de riesgo y diagnóstico

## CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO

Hay muchos factores que pueden aumentar el riesgo de sufrir dolor crónico. Estos factores pueden ser ambientales o biológicos, e incluyen:

- Genética
- Edad
- Ser mujer
- Haber pasado por una cirugía
- Tener sobrepeso u obesidad
- Estrés o trastornos del estado de ánimo
- Traumatismos anteriores

El dolor crónico suele ser causado por una lesión o por una enfermedad subyacente. Entre las afecciones más comunes se encuentran el dolor de espalda, artritis, migrañas, y cefaleas, pero hay cientos de afecciones que pueden causar dolor a largo plazo.

## DIAGNÓSTICO

Por el momento, no existen pruebas fiables que puedan medir el dolor de forma objetiva, aunque los investigadores están trabajando para cambiar esta situación. De momento, los médicos suelen confiar en las pruebas de diagnóstico por si es posible determinar la causa del dolor e identificar el tratamiento adecuado. Los médicos también dependen del informe del paciente sobre su dolor para el diagnóstico, por lo que el respeto mutuo, la confianza y la franqueza son esenciales.

Las pruebas que pueden ayudar a determinar o aclarar la causa subyacente del dolor incluyen:

- Análisis de sangre
- Diagnóstico por imagen, como resonancia magnética, rayos X, tomografía computarizada, ultrasonido
- Inyecciones de diagnóstico
- Electromiografía (utilizada para evaluar la salud y la función muscular)
- Pruebas de conducción nerviosa (utilizadas para evaluar la salud y la función de los nervios)
- Evaluaciones neurológicas
- Evaluaciones de movilidad y fuerza
- Pruebas genéticas

Un diagnóstico preciso es vital para un tratamiento eficaz. Su tipo de dolor suele determinar qué herramientas de diagnóstico son las adecuadas para usted.



# Introducción al manejo del dolor

Cada persona con dolor es totalmente única: un tratamiento que funciona bien para un individuo puede causar una reacción negativa para otro. Las personas con dolor suelen pasar por un largo proceso de prueba y error para identificar lo que mejor les funciona. Si bien es fácil frustrarse cuando una determinada opción terapéutica no funciona, no hay que rendirse. Lo más probable es que haya algo más que le ayude; solo tiene que seguir buscando.

En cuanto reciba un diagnóstico de dolor crónico o haya vivido con dolor durante más de tres meses, es una buena idea ponerse en contacto con un especialista en dolor. Si bien los médicos especialistas en neurología y ortopedia pueden ofrecer algunas opciones de tratamiento para el dolor, es importante contar con alguien en su equipo que sea experto en el tema del dolor. Los médicos de atención primaria también pueden ayudar a controlar el dolor, pero lo ideal es que un especialista en dolor también participe en el tratamiento.

Sea cual sea el tipo de especialista al que acuda, cuando empiece a explorar las opciones de tratamiento, recuerde que es poco probable que una sola terapia pueda controlar adecuadamente su dolor. Un enfoque multidisciplinario y multimodal que combine varios tratamientos suele ser lo más efectivo.

Por ejemplo si el medicamento logra reducir el dolor en un 20 %, la fisioterapia en un 20 % y las inyecciones en un 10 %, cuando se combinan, estos tratamientos representan una disminución global del 50 % del dolor, lo que puede tener un impacto significativo y positivo en la calidad de vida y el funcionamiento diario.

Si tiene la posibilidad de acudir a una clínica o centro del dolor, intente encontrar uno que haga hincapié en la atención multidisciplinaria. Un buen indicador es cuando el centro emplea a una serie de especialistas además de los médicos tradicionales especializados en el dolor; por ejemplo, psicólogos, trabajadores sociales clínicos, expertos en medicina del sueño, nutricionistas y/o fisioterapeutas.

Si bien un especialista en dolor experimentado tendrá muchas sugerencias para el tratamiento, es importante informarse sobre las diversas estrategias y técnicas disponibles para el alivio del dolor, incluidas las técnicas de automanejo del mismo. La lista de opciones de tratamiento de la página siguiente es un buen punto de partida.

Tenga en cuenta también que los investigadores siempre están avanzando en el descubrimiento de nuevos tratamientos. **¡No pierda la esperanza!**

## CONSEJOS PARA EL MANEJO DEL DOLOR

**Empiece con poco.** Si sus niveles de dolor lo permiten, comience con opciones de tratamiento no invasivas y de bajo riesgo, como la fisioterapia y la terapia cognitiva conductual, antes de pasar a intervenciones más serias. Si bien los medicamentos, las inyecciones y las cirugías pueden ser componentes vitales del tratamiento del dolor estas conllevan riesgos y efectos secundarios. Especialmente cuando se trata de procedimientos invasivos, busque siempre una segunda opinión.

**Investigue.** Utilice Internet o su biblioteca local para investigar su enfermedad y los tratamientos basados en la evidencia. Procure comprobar que la información sea fiable: los organismos gubernamentales, las organizaciones dirigidas por pacientes, los sitios web conocidos como WebMD y Healthline suelen ser buenas fuentes de información.

Informarse es especialmente importante si su enfermedad es poco frecuente; es posible que su médico no tenga tiempo ni recursos para investigar los matices de su enfermedad.

**Aproveche al máximo sus visitas al médico.** Lleve una lista de preguntas y piense detenidamente en cuáles son los objetivos de su cita. No tenga miedo de abogar por sí mismo y por sus necesidades. Si es posible, pida a un familiar o amigo que le acompañe,

esto podría ser útil para ayudar a defenderle, y tener un segundo par de oídos para absorber toda la información de su médico.

**Manténgase organizado.** Tratar con problemas de salud complejos puede ser un trabajo a tiempo parcial o incluso completo por sí mismo. Para ayudarle a hacer frente a sus distintas citas, resultados de pruebas, opciones terapéuticas y cuestiones relacionadas con el seguro, considere la posibilidad de crear una carpeta con todo en un solo lugar. Recuerde también que tiene derecho a solicitar su historial médico y los resultados de las pruebas a cualquier proveedor que le atienda.

**Priorice su salud mental.** Muchas personas que sufren dolor están tan ocupadas tratando de controlar su salud física que se olvidan de cuidarse emocionalmente. Pero el dolor crónico puede afectar su estado de ánimo y sus niveles de estrés, y del mismo modo, su estado de ánimo y sus niveles de estrés pueden afectar a su dolor crónico. Hable con su proveedor de atención médica sobre las formas de mitigar el impacto emocional del dolor, como conectarse con un grupo de apoyo o un consejero experimentado.

**No se rinda ante el primer obstáculo.** Si su compañía de seguros le niega una opción de tratamiento o le dice

que un especialista no está dentro de la red, no se rinda. Pídale a su médico que le ayude a apelar la decisión, o hágalo usted mismo. Asimismo, muchos estados cuentan con oficinas de defensa de la salud que pueden ayudar en cuestiones relacionadas con el seguro. Intente ponerse en contacto con ellos para que le ayuden si su apelación no tiene éxito.

### **Busque programas especializados.**

Los grandes centros médicos y hospitales en ocasiones ofrecen programas de tratamiento del dolor en régimen de internado o ambulatorio. Estos programas pueden ayudarle a dar un empujón en el manejo del dolor y proporcionarle una variedad de recursos para controlar el dolor. Los programas pueden durar una semana, mientras que otros pueden durar entre una y ocho semanas.

**Considere la posibilidad de realizar ensayos clínicos.** Si le resulta difícil encontrar un tratamiento que funcione, considere la posibilidad de participar en un ensayo clínico. Estos estudios de investigación suelen proporcionar a los pacientes acceso a terapias de vanguardia que no están disponibles para el público en general. Como cualquier tratamiento, pueden tener riesgos y efectos secundarios que hay que tener en cuenta.

# Lista de opciones de tratamiento

**Comparta esta lista con su médico. Converse con él/ella sobre las opciones que podrían tener sentido para su situación específica. En la medida de lo posible, empiece por las opciones no invasivas de bajo riesgo y considere siempre las terapias combinadas entre sí.**

## TÉCNICAS DE AUTOGESTIÓN

- Restricción o modificación de la actividad
- Dispositivos o tecnologías de ayuda
- Dieta y nutrición
- Programas de ejercicio
- Meditación y atención plena
- Higiene del sueño (creación de hábitos y un entorno que promueva un sueño saludable y constante)
- Técnicas de reducción del estrés

## TERAPIAS REPARADORAS

- Atención quiropráctica
- Punción seca
- Programas de ejercicio
- Terapia de flotación
- Terapia de calor y frío
- Cinta kinesiológica
- Terapia de masaje
- Terapia ocupacional
- Medicina osteopática
- Fisioterapia
- Terapia en piscina o acuática
- Entrenamiento postural
- Terapia de tracción

## OPCIONES DE SALUD COMPLEMENTARIA E INTEGRADORA

- Acupuntura

- Acupresión
- Aromaterapia
- Arte, música, danza y equinoterapia
- Medicina ayurvédica
- Terapia craneosacral
- Ventosas
- Productos herbales y vitamínicos
- Hipnosis
- Reflexología
- Reiki
- Medicina tradicional china

## ENFOQUES DE SALUD MENTE-CUERPO Y COMPORTAMIENTO

*Una nota sobre los enfoques mente-cuerpo: abordar el impacto psicossocial del dolor no significa que el dolor no sea real. Pero el estrés exagera el dolor y, del mismo modo, el dolor exagera el estrés. Interrumpir este ciclo es esencial para mejorar su calidad de vida.*

- Terapia de aceptación y compromiso
- Biorretroalimentación o neuroretroalimentación
- Terapia cognitivo-conductual
- Consejería
- Meditación y atención plena
- Atención psiquiátrica
- Espiritualidad
- Técnicas de reducción del estrés
- Grupos de apoyo
- Programas de realidad virtual

## MEDICAMENTOS

*Las categorías de medicamentos que se indican a continuación están asociadas al alivio general del dolor; sin embargo, hay muchos otros medicamentos específicos para una enfermedad que tratan la afección subyacente y, por tanto, alivian el dolor (por ejemplo, los inhibidores del péptido relacionado con el gen de la calcitonina para la migraña, o los medicamentos inmunosupresores para los trastornos autoinmunes). Algunos analgésicos pueden actuar a través de múltiples canales y categorías de alivio, o pueden estar formulados en combinación con otros medicamentos para dirigirse a múltiples canales. Los medicamentos pueden administrarse de varias maneras; por ejemplo, por vía oral, intravenosa o tópica.*

- Acetaminofén
- Antidepresivos
- Antiepilépticos
- Corticosteroides
- Anestésicos locales y tópicos
- Cannabis medicinal
- Alimentos medicinales
- Relajantes musculares
- Antagonistas del receptor del N-metil-D-aspartato
- Antiinflamatorios no esteroideos
- Bloqueadores de los canales de calcio de tipo N
- Analgésicos opiáceos
- Agonistas y antagonistas opiáceos

## DISPOSITIVOS DE NEUROMODULACIÓN Y ESTIMULACIÓN EXTERNA

- Terapia de oscilación profunda
- Terapia de impulsos de alta frecuencia
- Dispositivo de estimulación eléctrica de ondas H
- Terapia de luz infrarroja
- Estimulación con corriente interferencial (IFC, por sus siglas en inglés)
- Terapia con láser
- Estimulación eléctrica neuromuscular
- Estimulación nerviosa eléctrica percutánea
- Terapia de campo electromagnético pulsado
- Terapia Scrambler
- Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea
- Terapia de ultrasonidos
- Estimulación del nervio vago

## PROCEDIMIENTOS DE INTERVENCIÓN INYECCIONES O BLOQUEOS

- Inyecciones epidurales
- Bloqueos facetarios
- Inyecciones de ácido hialurónico
- Inyecciones articulares
- Bloqueos de rama medial
- Inyecciones de onabotulinumtoxinA
- Inyecciones de plasma rico en plaquetas
- Bloqueos de nervios periféricos
- Bloqueos de nervios simpáticos
- Inyecciones en puntos gatillo

## PROCEDIMIENTOS DE NEUROLISIS

- Neurolisis química
- Crioneurólisis o crioablación
- Ablación o lesión por radiofrecuencia

## DISPOSITIVOS IMPLANTADOS

- Estimulación del ganglio de la raíz dorsal
- Bomba de dolor intratecal
- Estimulación de los nervios y campos periféricos
- Estimulación de la médula espinal

## CIRUGÍAS Y PROCEDIMIENTOS

- Reparación de nervios
- Cirugía de los nervios periféricos (incluida la reubicación de injertos nerviosos, la reinervación muscular rígida y las interfaces nerviosas periféricas regenerativas)
- Captación de nervios, conexión de nervios o protección de nervios

### CREA UN PLAN CONTRA EL DOLOR

No existe un remedio fácil para el dolor crónico. No obstante, existe una amplia gama de terapias y estrategias que pueden ayudar a reducir su gravedad y su impacto en la vida. Para obtener una lista completa de estas opciones y ayudar a determinar cuál podría ser la adecuada para su dolor específico, visite nuestro sitio web, [mypainplan.org](http://mypainplan.org), para acceder a esta lista en línea y elaborar un plan contra el dolor personalizado e imprimible.

A woman with short grey hair is shown in profile, sitting in a meditative pose (Padmasana) on a purple mat. Her hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) at chest level. She is wearing a light blue t-shirt and teal leggings. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and a wooden structure. A large, semi-transparent circular graphic in shades of blue and orange is overlaid on the image, containing the text.

# Estrategias de automanejo

Conjuntamente con el tratamiento tradicional del dolor, hay una serie de estrategias de automanejo para el dolor que pueden ayudar a reducir los niveles de dolor y su impacto en la calidad de vida. **No subestime su capacidad de influir en su salud.**

## RESTRICCIÓN O MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Restringir o modificar sus actividades puede parecer obvio, pero puede ser difícil adaptarse cuando uno está acostumbrado a poder hacer ciertas cosas de una manera determinada. Pueden pasar muchos años hasta que comprenda por completo las limitaciones de su cuerpo y los desencadenantes específicos del dolor, y luego encuentre estrategias para trabajar con ellos o evitarlos. Sea paciente consigo mismo mientras explora las capacidades de su cuerpo (y sus límites).

Deberá determinar cuáles son sus necesidades individuales, pero tal vez necesite acostarse durante 10 minutos cada dos horas. O tal vez descubra que puede dar un paseo de 30 minutos, pero necesita descansar 30 minutos antes y después. Tal vez usted necesite un escritorio de pie en lugar de uno sentado para trabajar cómodamente con su computadora. A medida que conozca su cuerpo, tenga en cuenta que existe un delicado equilibrio entre el descanso y la recuperación adecuados y el mantenimiento de la fuerza, la movilidad y la resistencia en la medida de lo posible.

No tema ser creativo a la hora de adaptarse a las necesidades de su cuerpo. Investigue los dispositivos de asistencia, como los aparatos ortopédicos o las herramientas de movilidad, como los bastones. Considere también la posibilidad de utilizar tecnología de adaptación. Por ejemplo, si teclear en la computadora le resulta difícil, puede buscar un software de dictado.

Los terapeutas ocupacionales pueden ser de gran ayuda a la hora de encontrar soluciones para mantener el ritmo de sus actividades diarias y seguir haciendo las cosas que le gustan. Si trabaja, pregunte a su jefe si puede obtener una evaluación de un especialista en ergonomía. Recuerde que tiene derecho a ajustes razonables para su salud en el lugar de trabajo, incluido el trabajo a distancia, que se ha extendido y aceptado mucho en los últimos años.



## EJERCICIO

A pesar de lo difícil que es ponerse en movimiento cuando se tiene dolor crónico, es importante romper el ciclo mediante algún nivel de ejercicio, por pequeño o limitado que sea. Aquí hay cuatro razones clave para ponerse en movimiento:

1. Fuerza, flexibilidad y resistencia. El dolor crónico puede repercutir negativamente en las tres, lo que a su vez aumenta el dolor y el nivel de discapacidad.
2. Mantener un peso saludable. El exceso de peso corporal supone una carga para las articulaciones, los músculos y los órganos.
3. Salud cardiovascular. Poca actividad física puede provocar afecciones cardiovasculares incapacitantes, desde la intolerancia ortostática hasta las enfermedades cardíacas.
4. Endorfinas. El ejercicio aeróbico produce endorfinas, las sustancias químicas que nos hacen sentir bien y que reducen el estrés. La disminución del estrés le permite afrontar mejor el dolor, e incluso puede ayudar a disminuir el propio dolor.

Comience poco a poco y aumente la intensidad de su entrenamiento a medida que su cuerpo se lo permita. Cualquier ejercicio, por mínimo que sea, es mejor que nada; simplemente hágalo lo mejor que pueda. Algunos ejemplos de ejercicios suaves son el yoga, el tai chi, los ejercicios acuáticos, los paseos y las bicicletas reclinadas. Dicho esto, asegúrese de consultar a su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio para asegurarse de que es seguro para usted.



## HIGIENE DEL SUEÑO

Según las estimaciones, entre el 50 y el 100 por ciento de las personas con dolor crónico tienen dificultades continuas para dormir. Los estudios demuestran que un sueño inadecuado puede exacerbar el dolor. He aquí algunos consejos para asegurar un buen descanso nocturno a pesar del dolor.

- Establezca una rutina. Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días (incluso los fines de semana) refuerza el ciclo natural de sueño y vigilia de su cuerpo. Ayude a reforzar la hora de acostarse estableciendo una rutina para relajarse. Considere la posibilidad de meditar, leer o escuchar música relajante. Asimismo, puede fomentar sus ritmos circadianos naturales asegurándose de que recibe suficiente exposición al sol durante el día y limitando la exposición a la luz por la noche.
- Cree un entorno de descanso. Encienda ruido blanco, utilice tapones para los oídos, invierta en ropa de cama cómoda y mantenga la temperatura de la habitación fresca. Intente evitar el uso de dispositivos electrónicos (televisión, teléfonos inteligentes) durante al menos 30 minutos antes de acostarse.
- Vigile lo que come y bebe. Los productos con cafeína, el azúcar, la nicotina o cualquier otro estimulante deben evitarse por lo menos de cuatro a seis horas antes de que se planea ir a dormir. Incluso el alcohol, que al principio produce una sensación

de cansancio, dificulta la obtención de un sueño de calidad.

- ¡Cáñese! Las siestas durante el día pueden interferir con el sueño por la noche. Si es necesario, limite las siestas a 30 minutos y deje al menos cuatro horas entre la siesta y la hora de acostarse. Por otra parte, incluso el ejercicio suave durante el día ayuda a cansar el cuerpo y puede fomentar un mejor sueño por la noche.

¿Sigue teniendo problemas? Pregunte a su médico si puede consultar a un especialista del sueño.

## REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

El dolor aumenta el estrés, y el estrés aumenta el dolor. Sin embargo, puede romper este ciclo intentando reducir el estrés de forma proactiva en la medida de lo posible. Reducir el estrés puede, a su vez, mejorar su capacidad para afrontar el dolor. Incluso puede ayudarle a reducir el propio dolor.

- Algunos ejemplos de estrategias y técnicas de reducción del estrés son:
- Meditación
- Técnicas de relajación, como ejercicios de respiración, relajación muscular progresiva, imágenes visuales/guiadas y atención plena
- Terapia de música, arte o danza
- Escribir un diario
- Ejercitarse
- Grupos de apoyo
- Espiritualidad

- Consejería

En términos generales, la reducción del estrés con dolor crónico también requiere:

- Marcar el ritmo para permitir un descanso y una recuperación suficientes
- Aprender a decir que no y anteponer su salud
- Centrarse en las cosas que puede hacer y no en las que no puede
- Comunicarse claramente con sus seres queridos sobre sus necesidades y desafíos
- Dejar de lado la culpa y la vergüenza que rodea al dolor

Para obtener más consejos sobre cómo controlar el estrés cuando se tiene dolor, busque un psicólogo, un consejero o un grupo de apoyo en su zona.

## DIETA Y NUTRICIÓN

Una dieta equilibrada es la clave para mantener un peso saludable y obtener nutrientes importantes que favorezcan su bienestar general. Algunas personas descubren que ciertos tipos de dietas disminuyen su dolor, como una dieta antiinflamatoria, vegetariana o vegana, paleo, sin gluten y otras similares.

Independientemente de que siga una serie de pautas específicas en torno a la alimentación, he aquí algunos principios dietéticos clave para la salud general:

- Consuma la mayor cantidad posible de verduras y frutas frescas
- Limite los alimentos azucarados y procesados
- Evite los alimentos con grasas “malas”, como las grasas trans y las saturadas
- Coma más alimentos que tengan grasas “buenas”, como el pescado, los aguacates, los frutos secos y el aceite de oliva
- Manténgase hidratado

Si está interesado en recibir ayuda adicional con su dieta, considere la posibilidad de reunirse con un dietista autorizado.

## CONEXIÓN SOCIAL

Las personas que padecen dolor suelen sentirse aisladas y solas. La conexión con los demás es fundamental, aunque el dolor y las limitaciones resultantes (como la incapacidad de conducir o salir de casa) pueden hacer que esto sea un reto.

En la medida de lo posible, intente que el dolor no le impida entablar relaciones significativas. Comuníquese con sus seres queridos acerca de sus problemas y necesidades, para que puedan intentar ofrecerle apoyo y entender qué actividades puede seguir realizando. Si no tiene amigos o familiares cercanos, considere la posibilidad de buscar un grupo centrado en una afición, como el tejido de ganchillo o el senderismo. Si le interesa, puede unirse a una institución religiosa local o buscar un voluntariado. Incluso si solo puede socializar durante una hora a la semana, ¡es estupendo!

Concretamente, los grupos de apoyo con personas que comprendan su situación pueden ser muy útiles. Intente localizar un grupo de apoyo en su zona. La U.S. Pain Foundation ofrece grupos de apoyo virtuales (próximamente en persona) a través de su programa, Pain Connection. Puede encontrar más información en [painconnection.org](http://painconnection.org).

Gracias a Internet, ahora es más fácil que nunca encontrar grupos de apoyo en línea. A menudo, es posible utilizar la web para encontrar un grupo de apoyo dedicado específicamente a personas con su enfermedad (incluso con enfermedades raras).

Si no tiene un grupo de apoyo en su zona o no puede encontrar uno en línea, **¡considere la posibilidad de crear uno!**

**No subestime su habilidad para impactar su salud e intensidad del dolor.**



# Bienestar emocional

La U.S. Pain Foundation ofrece apoyo entre compañeros en persona y virtualmente a través de su programa, Pain Connection. Puede obtener más información en [painconnection.org](https://painconnection.org).

El dolor crónico, especialmente el dolor severo, puede tener un enorme impacto en su salud emocional. Diversas investigaciones han demostrado que las personas que sufren dolor son mucho más propensas a experimentar ansiedad, depresión y pensamientos suicidas. Recuerde que usted no es atípico, hipersensible o débil por experimentar angustia emocional a causa del dolor.

**Es una respuesta normal y razonable al sufrimiento físico y sus limitaciones asociadas.**

Por desgracia, a pesar de los efectos psicosociales del dolor, ampliamente reconocidos, el cuidado de la salud mental suele quedar en segundo plano frente al tratamiento de los síntomas físicos. Sin embargo, los niveles de estrés exacerbaban el dolor crónico, y el dolor crónico exagera los niveles de estrés. Esto no significa que el dolor se encuentre “todo en la cabeza”. Simplemente significa que la mente y el cuerpo están vinculados. Cuidar su bienestar emocional puede ayudarle a mejorar su dolor o, al menos, a sobrellevar su dolor.

## Estrategias y tratamientos para la salud mental

**Psicoterapia.** La psicoterapia general, o terapia de conversación, puede ser útil para afrontar el dolor. Hay una amplia gama de profesionales con licencia que se dedican a la psicoterapia, incluyendo psicólogos clínicos, psiquiatras, consejeros y trabajadores sociales. Asegúrese de encontrar un profesional autorizado, idealmente con experiencia en ayudar a personas con problemas de salud crónicos. Estos son algunos ejemplos de tipos de psicoterapia más específicos:

- **Terapia cognitivo-conductual.** Este tipo de terapia hace hincapié en la toma de conciencia de los pensamientos inexactos o negativos, para que pueda responder a los desafíos de una manera más productiva y reflexiva.
- **Terapia de aceptación y compromiso.** Este enfoque le ayudará a aceptar la realidad de una situación difícil y a centrar su energía en las cosas que puede controlar o cambiar.
- **Terapia psicoanalítica o psicodinámica.** Esta corriente de pensamiento explora los

sentimientos/pensamientos inconscientes y el impacto del pasado en el presente. Es uno de los enfoques más tradicionales de la terapia.

**Terapia de biorretroalimentación.** Durante la biorretroalimentación, el paciente se conecta a unos sensores que le proporcionan información sobre sus funciones corporales, como la frecuencia cardíaca o la respiración. Esta información le ayuda a identificar cómo cambios sutiles, como la relajación de los músculos o la concentración en la respiración, pueden afectar a esas funciones. La biorretroalimentación puede ofrecerla un psicoterapeuta o un fisioterapeuta.

**Atención psiquiátrica.** La atención psiquiátrica implica el uso de intervenciones médicas (en su mayoría, medicamentos) para tratar las condiciones de salud mental. La atención psiquiátrica debe ir de la mano de otras estrategias de salud mental.

**Apoyo entre compañeros.** Como se ha comentado en la sección anterior, conectar con otras personas que entienden lo que es vivir con dolor es enormemente útil. Los grupos de apoyo entre iguales suelen ofrecer educación y habilidades para afrontar la enfermedad crónica y se presentan de muchas formas: en persona, en línea y por teléfono.

**Meditación y atención plena.** La meditación y la atención plena son herramientas útiles para afrontar el impacto emocional del dolor. En un nivel básico, estas técnicas pueden suponer una distracción o un escape de los síntomas dolorosos. Pero también pueden ayudarle a mejorar su capacidad para tolerar el dolor sin ansiedad o miedo, factores que pueden empeorar el dolor. Algunos ejemplos de meditación y atención plena son la concentración en la respiración, la visualización o las imágenes guiadas, la exploración del cuerpo o la relajación progresiva y la práctica de la gratitud. Hay muchos enfoques y filosofías que explorar.

**Técnicas de reducción del estrés.** La reducción del estrés no se limita a la meditación y la atención plena. Otras técnicas (también comentadas en el apartado anterior) son: la aromaterapia, el arte o la terapia expresiva, llevar un diario, los programas de ejercicio o estiramiento, la espiritualidad, pasar tiempo en la naturaleza, etc. ¡Encuentre lo que funcione para usted!

# Acerca de la U.S. Pain Foundation



Fundada en 2006, con presencia nacional desde 2010, la U.S. Pain Foundation tiene como objetivo mejorar la vida de las personas con dolor crónico. Nuestra misión es capacitar, educar, conectar y defender a las personas que viven con enfermedades crónicas y lesiones graves, así como a sus cuidadores y médicos.

Ofrecemos numerosos programas y servicios gratuitos, entre ellos:

- Pain Connection, una red de grupos de apoyo
- INVisible Project, una revista con historias de pacientes
- Nuestro programa de defensa, que lucha por los guerreros del dolor a nivel estatal y federal
- Programa Pediatric Pain Warrior, que ofrece retiros de fin de semana y más para niños y familias
- El portal de educación sobre el dolor (PEP, por sus siglas en inglés), una serie de seminarios web educativos.
- Red de voluntarios, una comunidad de voluntarios que trabaja en la concientización.

**¡Y mucho más!**

# Johnson & Johnson

*Este folleto educativo fue creado con el apoyo de Johnson & Johnson. La U.S. Pain Foundation desarrolló el contenido sin la revisión del patrocinador. Esta información es únicamente educativa y no debe utilizarse como sustituto del consejo de un profesional de la salud.*

**Para obtener más información sobre la U.S. Pain Foundation o participar en ella, visite [uspainfoundation.org](http://uspainfoundation.org) o llame al 800 910 2462.**

