

VIVIR BIEN CON EL DOLOR CRÓNICO



GUÍA DE MANEJO DEL DOLOR



LA FUNDACIÓN DEL DOLOR DE ESTADOS UNIDOS

VIVIR BIEN CON EL DOLOR CRÓNICO

UNA GUÍA EDUCATIVA



TABLA DE CONTENIDOS

	¿Qué es el dolor crónico?	2
	Causas, factores de riesgo y diagnóstico	5
	Introducción al manejo del dolor	8
	Opciones de tratamiento	10
	Estrategias de autogestión	13
	Bienestar emocional	17
	Acerca de la Fundación del Dolor de Estados Unidos	20

La información proporcionada en este folleto es únicamente con fines educativos. No pretende ser utilizada como asesoramiento médico profesional, diagnóstico o tratamiento. La Fundación del Dolor de Estados Unidos no respalda ningún tratamiento específico o enfoque de tratamiento. Para preguntas o inquietudes específicas, consulte a su médico. Las referencias, citas y fuentes encontradas en este folleto pueden ubicarse en uspainfoundation.org/pain/lwwcp.



¿Qué es el dolor crónico?

El dolor es la señal de advertencia del cuerpo de que algo no está bien. Cuando el dolor aparece por primera vez, los pacientes y sus proveedores de atención médica trabajan juntos para ver si pueden identificar y abordar la causa subyacente y eliminar el dolor. Pero para muchos, el dolor asociado con una condición, enfermedad o lesión no puede detenerse. Con el tiempo, estos pacientes pueden ser diagnosticados con dolor crónico. Los objetivos del tratamiento luego cambiarán de resolver el dolor a reducirlo y manejarlo.

El dolor se considera típicamente crónico cuando persiste o recurre durante más de tres meses. En muchos casos, el dolor crónico puede durar años o toda la vida. A menudo, el dolor crónico se convierte en el problema clínico único o predominante para los individuos, independientemente de su origen. Algunas condiciones de dolor pueden diagnosticarse a través de pruebas, por lo que según los síntomas del paciente,

puede ser necesario realizar una evaluación diagnóstica. Pero independientemente de la causa del dolor, aún no sabemos qué hace que el dolor agudo se convierta en crónico ni el o los mecanismos neurobiológicos específicos del dolor en el cuerpo humano.

El dolor se puede sentir como:

- Ardor
- Punzadas
- Adolorido
- Pulsante
- Y muchas otras sensaciones

Estas sensaciones pueden ocurrir en cualquier parte del cuerpo. Pueden variar de leve a severo, intermitente a continuo, y de distracción a incapacitante. El dolor crónico se considera una enfermedad en sí misma, creando cambios notables en el sistema nervioso y cerebral.



Puede ser desafiante manejar el dolor crónico de manera efectiva, especialmente cuando es severo. No hay un enfoque único para todos en el tratamiento. Cada persona con dolor responde de manera diferente a diversas terapias, incluso cuando tienen la misma condición o lesión.

Trabajando junto con los proveedores de atención médica, la mayoría de las personas con dolor necesitarán participar en un proceso de prueba y error para encontrar un plan de tratamiento que funcione para ellos. El plan debe ajustarse a medida que evoluciona la salud del individuo.

Típicamente, el manejo exitoso del dolor requiere un enfoque multidisciplinario y multimodal, combinando terapias para mejorar la calidad de vida y aumentar la función.

Es importante destacar que el dolor crónico afecta mucho más que la salud física. La experiencia del dolor crónico abarca aspectos físicos o sensoriales, cognitivos, emocionales y sociales, afectando el equilibrio general y la experiencia de vida de un individuo.

El dolor impacta todos los aspectos de la vida de un individuo, incluida su capacidad para trabajar, participar en actividades sociales o recreativas, e incluso completar actividades diarias como ducharse o preparar una comida.

Comprensiblemente, el dolor y sus limitaciones asociadas también pueden afectar la salud mental, causando tristeza, estrés, miedo, frustración y enojo significativos. Es por eso que la atención integral y multidisciplinaria, abordando tanto el cuerpo como la mente, es tan importante.

El dolor crónico es desafiante en muchos aspectos. Pero vivir una vida feliz, plena y productiva sigue siendo posible, incluso con dolor.

Sea paciente consigo mismo/a mientras aprende a enfrentar el dolor, celebre las pequeñas victorias y priorice su salud y bienestar. Más importante aún, recuerde: **¡No está solo/a!**

Dolor crónico en Estados Unidos



- El **24.3% de adultos** estadounidenses viven con dolor crónico.
- El **8.5% de adultos** estadounidenses viven con dolor crónico de alto impacto, o dolor que limita frecuentemente las actividades de la vida o el trabajo.
- Las estimaciones del dolor crónico pediátrico van desde el **11% hasta el 38%** de los niños menores de 18 años.
- Hay **52.4** nuevos casos de dolor crónico por cada 1,000 personas cada año, una tasa más alta que la de varias otras condiciones de salud comunes, incluyendo la diabetes, la depresión y la presión arterial alta.
- 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 en Estados Unidos cuesta hasta **\$635 mil millones anualmente** en costos directos de atención médica, productividad perdida y pagos por discapacidad.
- A partir de 2018, el **96%** de las escuelas de medicina en Estados Unidos no requerían que los estudiantes tomaran cursos sobre medicina del dolor.
- Las personas con dolor crónico tienen al menos **el doble de riesgo** de suicidio en comparación con aquellas sin dolor crónico.

La Fundación del Dolor de Estados Unidos realiza regularmente encuestas sobre temas críticos en el dolor crónico. Consulte los resultados en uspainfoundation.org/surveyreports.



Causas, factores de riesgo y diagnóstico

Muchos factores pueden aumentar su riesgo de dolor crónico. Estos factores pueden ser ambientales o biológicos e incluyen:

- Genética
- Edad
- Ser asignado mujer al nacer
- Haber tenido cirugía
- Tener sobrepeso u obesidad
- Estrés o trastornos del estado de ánimo
- Trauma previo

Las condiciones de dolor más comunes son el dolor de espalda, la artritis y los trastornos de migraña y cefaleas. Sin embargo, hay cientos de condiciones que pueden causar dolor a largo plazo.

Diagnóstico

Actualmente, no hay pruebas confiables que puedan medir objetivamente el dolor, aunque los clínicos típicamente confían

en pruebas diagnósticas para determinar la causa del dolor e identificar una estrategia de tratamiento adecuada. Los clínicos que diagnostican estas condiciones también dependen de la descripción del paciente sobre su dolor, por lo que el respeto mutuo, la confianza y la honestidad son esenciales. El tipo de dolor determina qué herramientas diagnósticas son apropiadas.

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

- Análisis de sangre
- Imágenes, como RM, rayos X, tomografías computarizadas o ecografías
- Inyecciones diagnósticas
- Electromiografía (usada para evaluar la salud y función muscular)
- Pruebas de conducción nerviosa (usadas para evaluar la salud y función nerviosa)
- Evaluaciones neurológicas
- Evaluaciones de movilidad y fuerza
- Pruebas genéticas

Consejos para el manejo del dolor

- **Comienzo pequeño.** Si sus niveles de dolor lo permiten, comience con opciones de tratamiento de bajo riesgo y no invasivas, como la terapia física y enfoques conductuales como la terapia de aceptación y compromiso, antes de pasar a intervenciones más invasivas. Si bien los medicamentos, las inyecciones y las cirugías pueden ser componentes vitales del manejo del dolor, conllevan riesgos y efectos secundarios. Especialmente cuando se trata de procedimientos invasivos, siempre obtenga una segunda opinión.
- **Investigue.** Utilice internet o su biblioteca local para investigar sobre su condición y tratamientos basados en evidencia. Asegúrese de verificar que la información sea confiable. Las agencias gubernamentales, organizaciones dirigidas por pacientes y sitios reconocidos como WebMD y Healthline suelen ser buenos recursos. La educación es especialmente importante si su condición es rara: su médico puede no tener el tiempo o los recursos para investigar los matices de su enfermedad.
- **Aproveche al máximo las visitas médicas.** Lleve una lista de preguntas y piense cuidadosamente en cuáles son sus objetivos para su cita. No sea tímido/a al hablar por usted mismo/a y sus necesidades. Si es posible, pida a un familiar o amigo que le acompañe. Ellos pueden ayudar a abogar por usted y tener un segundo par de oídos para absorber toda la información de su médico o ayudar a tomar notas puede ser útil.
- **Manténgase organizado/a.** Manejar problemas de salud complejos puede ser un trabajo de medio tiempo o incluso de tiempo completo en sí mismo. Considere comenzar una carpeta o archivo con todo en un solo lugar para ayudarle a manejar sus recordatorios de citas, resultados de pruebas, opciones de terapia y detalles del seguro. Recuerde también que tiene derecho a solicitar sus registros médicos y resultados de pruebas de cualquier proveedor que vea.

Consejos para el manejo del dolor

- **Priorice su salud mental.** Muchas personas con dolor están tan ocupadas tratando de manejar su salud física que se olvidan de cuidarse emocionalmente. Pero el dolor crónico puede afectar su estado de ánimo y niveles de estrés, y a su vez, sus emociones y estrés pueden afectar su dolor crónico. Hable con su proveedor de atención sobre formas de mitigar el impacto emocional del dolor, como conectarse con un grupo de apoyo o un psicólogo o consejero de dolor experimentado.
- **Sea persistente.** No se rinda si su compañía de seguros niega una opción de tratamiento o dice que un especialista no está en la red. Pida a su clínico que le ayude a apelar la decisión, o apélela usted mismo/a. Además, muchos estados tienen oficinas de defensa de la salud que pueden ayudar con problemas de seguros. Intente comunicarse con ellos para obtener asistencia si su apelación no tiene éxito.
- **Investigue programas especializados.** Grandes centros médicos y hospitales a veces ofrecen programas inmersivos de manejo del dolor para pacientes internados u hospitalizados. Estos programas pueden ayudar a iniciar su plan de tratamiento y brindarle una variedad de recursos para manejar el dolor. La duración de los programas puede variar de una a ocho semanas.
- **Considere los ensayos clínicos.** Si tiene dificultades para encontrar un tratamiento que funcione, considere unirse a un ensayo clínico. Estos estudios de investigación a menudo brindan a los pacientes acceso a terapias de vanguardia no disponibles para el público en general. Sin embargo, la novedad de estas opciones de tratamiento hace que sea aún más importante estar al tanto de los posibles riesgos, efectos secundarios e interacciones con sus otros tratamientos.



Introducción al manejo del dolor

Cada persona con dolor es única; un tratamiento que funciona bien para un individuo puede causar una reacción adversa en otra persona. Las personas con dolor a menudo atraviesan un largo proceso de prueba y error para identificar qué funciona mejor para ellos.

Si bien es fácil frustrarse cuando una opción terapéutica no funciona, no se rinda; pruebe algo diferente.

Una vez que reciba un diagnóstico de dolor crónico o haya vivido con dolor durante más de seis meses, es buena idea conectarse con un especialista en dolor. Los médicos de atención primaria pueden ayudar a manejar el dolor, pero idealmente, un especialista en dolor estará involucrado en su tratamiento. Aunque los clínicos en especialidades como neurología y ortopedia también pueden ofrecer algunas opciones de manejo del dolor, es importante tener a alguien en su equipo que sea un experto en el dolor en sí mismo.

Independientemente del tipo de proveedor que vea, al comenzar a explorar opciones de alivio, recuerde que es poco probable que un tratamiento solo maneje adecuadamente su dolor. Un enfoque multidisciplinario y multimodal que combine varios tratamientos es típicamente el más efectivo.

Por ejemplo, si la medicación, la terapia física y las inyecciones proporcionaron alguna medida de reducción del dolor, combinar estos tratamientos puede llevar a una disminución general del dolor aún mayor, lo que a su vez lleva a un impacto significativo y positivo en la calidad de vida y el funcionamiento diario.

Si está buscando una clínica o centro de dolor de calidad, intente encontrar uno que enfatice la atención multidisciplinaria. Además de los especialistas en manejo del dolor, un buen centro de dolor empleará una variedad de proveedores, como psicólogos o psiquiatras, trabajadores sociales clínicos, expertos en medicina del sueño, nutricionistas y terapeutas físicos y ocupacionales.

Si bien un especialista en dolor experimentado tendrá muchas sugerencias de tratamiento, es importante educarse sobre las diversas estrategias y técnicas disponibles para aliviar el dolor, incluidas las técnicas de autogestión. La lista de opciones de tratamiento que comienza en la página 10 es un buen lugar para comenzar.

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



Cuando esté navegando por el camino para encontrar tratamientos útiles, el apoyo y la comunidad de otras personas que comprenden cómo es vivir con dolor pueden marcar la diferencia entre perseverar y rendirse. Visite **[painconnection.org](https://www.painconnection.org)** para unirse a uno de los grupos de apoyo gratuitos de la Fundación del Dolor de Estados Unidos.





Opciones de tratamiento

Comparta esta lista con su clínico. Hable con él/ella sobre qué opciones pueden tener sentido para su situación única. En la medida de lo posible, comience con opciones de bajo riesgo y no invasivas primero, y siempre considere terapias en combinación entre sí.

Técnicas de autogestión

- Modificación de actividad o marcar el ritmo
- Dispositivos o tecnologías de asistencia
- Dieta y nutrición
- Movimiento
- Meditación y atención plena
- Higiene del sueño (desarrollar hábitos que promuevan un sueño saludable y constante)
- Técnicas de reducción del estrés

Terapias restaurativas

- Trabajo corporal (como cuidado quiropráctico o terapia de puntos gatillo)
- Punción seca
- Programas de ejercicio
- Terapia de flotación
- Terapia de calor y frío
- Cinta de kinesiología
- Terapia de masaje
- Terapia ocupacional
- Medicina osteopática
- Terapia física
- Terapia en piscina o acuática
- Entrenamiento postural
- 10 • Terapia de tracción

Opciones de salud complementaria e integradora

- Acupresión
- Acupuntura
- Aromaterapia
- Terapia artística, musical, de danza y equina
- Medicina ayurvédica
- Terapia craneosacral
- Terapia con ventosas
- Productos herbales y vitamínicos
- Hipnosis
- Reflexología
- Reiki
- Tai Chi
- Medicina tradicional china
- Yoga



Opciones de tratamiento

Enfoques de salud mental y conductual

Abordar el impacto psicológico y psicosocial del dolor no significa que su dolor no sea real. Pero el estrés exagera el dolor, y a su vez, el dolor intensifica el estrés.

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

Medicamentos

Las categorías de medicamentos a continuación están asociadas con el alivio general del dolor; sin embargo, muchos otros medicamentos específicos para enfermedades tratan la condición que puede haber causado el dolor crónico, y por lo tanto, pueden ayudar a aliviar algo del dolor (por ejemplo, inhibidores del péptido relacionado con el gen de la calcitonina para la migraña o medicamentos inmunosupresores para trastornos autoinmunes). Algunos medicamentos para el dolor pueden combinar medicamentos individuales de múltiples categorías a continuación (por ejemplo, acetaminofén más hidrocodona, que es un analgésico opioide). Los medicamentos pueden administrarse de diversas formas, por ejemplo, oralmente, intravenosamente o tópicamente. Los medicamentos pueden ser recetados o estar disponibles sin receta médica.

- Acetaminofén
- Antidepresivos
- Antiepilépticos
- Corticosteroides
- Anestésicos locales y tópicos

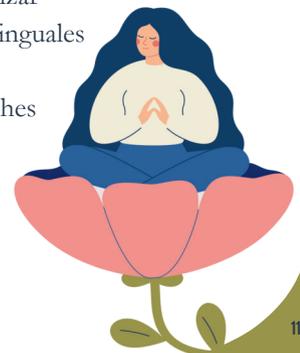
Medicamentos

- Alimentos médicos
- Relajantes musculares
- Antagonistas de los receptores de N-metil-D-aspartato
- Bloqueadores de los canales de calcio tipo N
- Antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) como ibuprofeno o naproxeno
- Agonistas y antagonistas opioides
- Analgésicos opioides

Cannabinoides

Estos productos pueden incluir cannabidiol (CBD) o tetrahidrocannabinol (THC), también conocido como cannabis medicinal. Los cannabinoides menos comunes que están presentes en algunos productos incluyen cannabinal (CBN), cannabigerol (CBG), cannabichromene (CBC), Delta-8 THC y Delta-9 THC; estos productos aún están siendo investigados en cuanto a su efectividad para el dolor. Si bien el CBD es legal a nivel federal, el cannabis medicinal, Delta-8 y Delta-9 no lo son, y las leyes varían de un estado a otro. Debe investigar las leyes en su estado y discutir estas opciones de tratamiento con su médico. Hay una variedad de formas de administrar estos productos para el alivio del dolor.

- Concentrados/extractos
- Comestibles y píldoras
- Flor (consumir cogollos crudos)
- Aceites
- Fumar y vaporizar
- Aerosoles sublinguales
- Tinturas
- Tópicos y parches



Opciones de tratamiento

Dispositivos de neuromodulación y estimulación externa

- Terapia de oscilación profunda
- Dispositivo de estimulación eléctrica H-Wave
- Terapia de impulsos de alta frecuencia
- Terapia de luz infrarroja
- Estimulación de corriente interferencial
- Terapia con láser
- Estimulación eléctrica neuromuscular
- Estimulación eléctrica de nervios percutáneos
- Terapia de campo electromagnético pulsado
- Terapia Scrambler
- Estimulación eléctrica nerviosa transcutánea
- Terapia de ultrasonido
- Estimulación del nervio vago



No hay una solución fácil para el dolor crónico.

Sin embargo, existen una amplia gama de terapias y estrategias que pueden ayudar a reducir su gravedad y su impacto en su 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, para acceder a esta lista en línea y crear un plan de dolor personalizado y imprimible.

Procedimientos intervencionistas

Inyecciones, bloqueos e infusiones

- Inyecciones epidurales
- Bloqueos facetarios
- Inyecciones de ácido hialurónico
- Inyecciones articulares
- Infusiones de ketamina, lidocaína y otros
- Bloqueos de la rama medial
- Inyecciones de OnabotulinumtoxinA
- Bloqueos de nervios periféricos
- Inyecciones de plasma rico en plaquetas
- Terapia con células madre
- Bloqueos de nervios simpáticos
- Inyecciones de puntos gatillo

Procedimientos de neurolisis

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

Dispositivos implantados

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

Cirugías y procedimientos

- Hay muchas cirugías y procedimientos que pueden ayudar a tratar varios tipos de dolor crónico. Cuando las opciones de tratamiento menos invasivas no han ayudado, la cirugía puede ser una buena opción para discutir con su proveedor médico.



Estrategias de autogestión

Junto con el manejo tradicional del dolor, las estrategias de autogestión pueden ayudar a reducir los niveles de dolor y su impacto en su calidad de vida.

No subestime su capacidad de tener un impacto en su salud.

Modificación de actividad o marcar el ritmo

Modificar o reemplazar sus actividades puede parecer obvio. Aun así, puede ser difícil ajustarse cuando está acostumbrado/a a hacer las cosas de cierta manera. Puede llevar muchos años comprender completamente las limitaciones de su cuerpo y los disparadores específicos del dolor, y luego encontrar estrategias para trabajar con ellos o alrededor de ellos. Sea paciente consigo mismo/a mientras explora los límites de su cuerpo y sus capacidades.

Sus necesidades individuales variarán. Tal vez necesite acostarse durante 10 minutos cada dos horas. Puede encontrar que puede dar un paseo de 30 minutos, pero necesita permitirse 30 minutos de descanso antes y después.

Tal vez necesite un escritorio de pie en lugar de uno sentado para trabajar en su computadora cómodamente. A medida que conozca las nuevas limitaciones de su cuerpo, tenga en cuenta que hay un delicado equilibrio entre obtener un descanso y recuperación adecuados y mantener su fuerza, movilidad y resistencia tanto como sea posible.

Ejercicio

Aunque es difícil ponerse en movimiento cuando se tiene dolor crónico, comenzar con algún nivel de movimiento, por mínimo o limitado que sea, es importante. Aquí hay cuatro razones clave para moverse:

- **Fuerza, flexibilidad y resistencia.** El dolor crónico puede afectar negativamente a los tres, lo que a su vez aumenta su dolor y nivel de discapacidad.

- **Protección de las articulaciones y órganos.** El exceso de peso corporal ejerce presión sobre sus articulaciones, músculos y órganos.
- **Salud cardiovascular.** La actividad insuficiente puede provocar afecciones cardiovasculares discapacitantes, desde intolerancia ortostática hasta enfermedad cardíaca.
- **Endorfinas.** El ejercicio aeróbico, o ejercicio que aumenta su ritmo cardíaco, produce endorfinas, las sustancias químicas que hacen que se sienta bien y disminuyen el estrés. Reducir el estrés le permite manejar mejor el dolor e incluso puede ayudar a disminuir el dolor mismo.

Comience poco a poco e incremente la intensidad de su entrenamiento según lo permita su cuerpo. Cualquier movimiento o ejercicio, por mínimo que sea, es mejor que nada: ¡haga lo mejor que pueda! Algunos ejemplos de ejercicio suave incluyen yoga, Tai Chi, ejercicio acuático, caminata y andar en bicicletas reclinadas. Dicho esto, consulte a su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicio para asegurarse de que sea apropiado para usted y evite el ejercicio que aumente su dolor.

Higiene del sueño

Se estima que entre el 50% y el 88% de las personas con dolor crónico tienen dificultades continuas para dormir. Los estudios muestran que el sueño inadecuado puede exacerbar el dolor, creando un ciclo difícil de romper. Aquí hay algunos consejos para obtener 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-vigilia en su cuerpo. Ayude a reforzar la hora de acostarse estableciendo una rutina de relajación. Considere meditar, leer o escuchar música relajante. Además, puede fomentar sus ritmos circadianos naturales asegurándose de exponerse lo suficiente al sol durante el día (lo que puede incluir bombillas de luz diurna o terapia de luz) y limitando la exposición a la luz por la noche.
- **Cree un entorno de descanso.** Encienda ruido blanco, use tapones para los oídos, invierta en ropa de cama cómoda y mantenga la temperatura de la habitación fresca. Trate de evitar el uso de dispositivos electrónicos (TV, teléfonos inteligentes, tabletas) al menos 30 minutos antes de acostarse.
- **Controle lo que come y bebe.** Los productos con cafeína, azúcar, nicotina o cualquier otro estimulante deben evitarse al menos cuatro a seis horas antes de planear irse a dormir. Incluso el alcohol, que inicialmente le hace sentir cansancio, dificulta tener un sueño de alta calidad.
- **Limite las siestas.** Dormir la siesta durante el día puede interferir con el sueño por la noche, así que limite las siestas necesarias a 30 minutos y déjese al menos cuatro horas entre una siesta y la hora de acostarse. Además, incluso el ejercicio suave durante el día ayuda a cansar su cuerpo y puede fomentar un mejor sueño por la noche.

¿Aún está luchando? Consulte a su médico sobre reunirse con un especialista en sueño.



Reducción del estrés

El dolor aumenta el estrés y el estrés aumenta el dolor. Pero puede romper este ciclo tratando proactivamente de reducir el estrés tanto como sea posible. Reducir el estrés, a su vez, puede mejorar su capacidad para manejar el dolor. Incluso puede ayudar a aliviar el dolor mismo.

Algunos ejemplos de estrategias y técnicas de reducción del estrés incluyen:

- Meditación
- Técnicas de relajación como ejercicios de respiración, relajación muscular progresiva, imágenes visuales/guidadas y atención plena
- Terapia musical, artística o de danza
- Escritura en un diario
- Ejercicio
- Grupos de apoyo
- Espiritualidad
- Consejería y terapia

En general, reducir el estrés con el dolor crónico también requiere:

- Adaptar su ritmo para permitir un descanso y recuperación suficientes
- Aprender a decir no y poner su salud en primer lugar
- Enfocarse en las cosas que puede hacer y no en lo que no puede
- Comunicarse claramente con sus seres queridos sobre sus necesidades y desafíos
- Dejar de sentirse culpable y avergonzado/a por el dolor

Para obtener más consejos sobre cómo manejar el estrés cuando tiene dolor, busque un psicólogo, terapeuta o grupo de apoyo en su área.

Dieta y nutrición

Una dieta equilibrada es vital para mantener la salud y obtener nutrientes esenciales que respalden su bienestar general. Algunas personas encuentran que ciertos tipos de dietas disminuyen su dolor, como una dieta antiinflamatoria, dieta vegetariana o vegana, dieta paleo, dieta sin gluten u otras.

Independientemente de si sigue un conjunto específico de pautas alimentarias, aquí hay algunos principios dietéticos clave para la salud general:

- Coma tantas verduras y frutas como sea posible
- Limite los alimentos azucarados y procesados
- Evite los alimentos con grasas trans y grasas saturadas
- Coma más alimentos que tengan grasas "buenas", como pescado, aguacates, nueces y aceite de oliva
- Manténgase hidratado/a

Si desea ayuda adicional con su dieta, considere reunirse con un dietista con licencia.

Conexión social

Las personas con dolor a menudo se sienten aisladas y solas. Conectar con otros es importante, aunque el dolor y las limitaciones resultantes, como no poder conducir o salir de casa, pueden dificultarlo.

En la medida de lo posible, intente no dejar que el dolor le impida participar en relaciones significativas. Comuníquese con sus seres queridos sobre sus desafíos y necesidades para que puedan comprender en qué actividades aún puede participar y ofrecer apoyo. Si está buscando comunidad, considere tratar de encontrar un grupo centrado en un pasatiempo o interés que disfrute, como tejer o la música. Muchos de estos grupos ahora están en línea, lo que le permite desarrollar relaciones incluso si no puede salir de casa. Puede unirse a una institución religiosa local, si eso le interesa, o hablar y ofrecerse como voluntario/a por una causa en la que cree. Incluso socializar durante solo una hora a la semana puede marcar la diferencia.

El apoyo de pares puede ser particularmente útil.

La Fundación del Dolor de Estados Unidos ofrece grupos de apoyo virtual gratuitos a través de su programa Conexión del Dolor. Puede encontrar más información en [painconnection.org](https://www.painconnection.org).

Ahora es más fácil que nunca encontrar grupos de apoyo en línea. Puede utilizar la web para encontrar un grupo de apoyo dedicado específicamente a personas con su condición, incluso muchas enfermedades raras.





Bienestar emocional

El dolor crónico, especialmente el dolor severo, puede tener un impacto enorme en su salud emocional. La investigación ha demostrado que las personas con dolor tienen significativamente más probabilidades de experimentar ansiedad, depresión y pensamientos suicidas. Recuerde que no es atípico/a, demasiado sensible o débil por experimentar angustia emocional debido al dolor.

Esta angustia emocional es una respuesta normal y razonable al dolor físico y sus limitaciones asociadas.

Desafortunadamente, a pesar de los efectos psicosociales ampliamente reconocidos del dolor, el cuidado de la salud mental a menudo queda en un segundo plano en comparación con el tratamiento de los síntomas físicos. Pero los problemas de salud mental agravan el dolor crónico, y el dolor intensifica la angustia mental.

Esto no significa que el dolor esté "todo en su cabeza". Simplemente significa que la mente y el cuerpo están vinculados. Cuidar su bienestar emocional puede ayudar a mejorar su dolor, o al menos ayudarlo a enfrentarlo mejor.

Estrategias y tratamientos para la salud mental

Psicoterapia. La psicoterapia general, o terapia de conversación, puede ser útil para hacer frente al dolor. Muchos profesionales con licencia, incluidos psicólogos clínicos, psiquiatras, terapeutas, consejeros y trabajadores sociales, practican la psicoterapia. Asegúrese de encontrar un practicante con licencia, idealmente con experiencia en ayudar a personas con problemas de salud crónicos. A continuación, se presentan algunos ejemplos de tipos más específicos de psicoterapia beneficiosos para las personas que viven con dolor crónico.

Psicoterapia

- **Terapia cognitivo-conductual:** enfatiza la conciencia del pensamiento negativo para que pueda responder a los desafíos de manera más productiva y reflexiva.
- **Terapia de aceptación y compromiso:** tiene como objetivo mejorar la flexibilidad psicológica al promover la aceptación de pensamientos y emociones, fomentar la atención plena y alentar el compromiso con acciones basadas en valores.
- **Terapia psicoanalítica o psicodinámica:** explora sentimientos o pensamientos inconscientes y el impacto del pasado en el presente.

Terapia de biorretroalimentación.

Durante el biorretroalimentación, está conectado/a a sensores que brindan información sobre las funciones de su cuerpo, como la frecuencia cardíaca o la respiración. Esta retroalimentación le ayuda a identificar cómo cambios sutiles, como relajar los músculos o enfocarse en su respiración, pueden impactar esas funciones para ayudar a influir en el dolor, la depresión o la ansiedad. Un psicoterapeuta, terapeuta ocupacional o fisioterapeuta puede ofrecer biorretroalimentación.

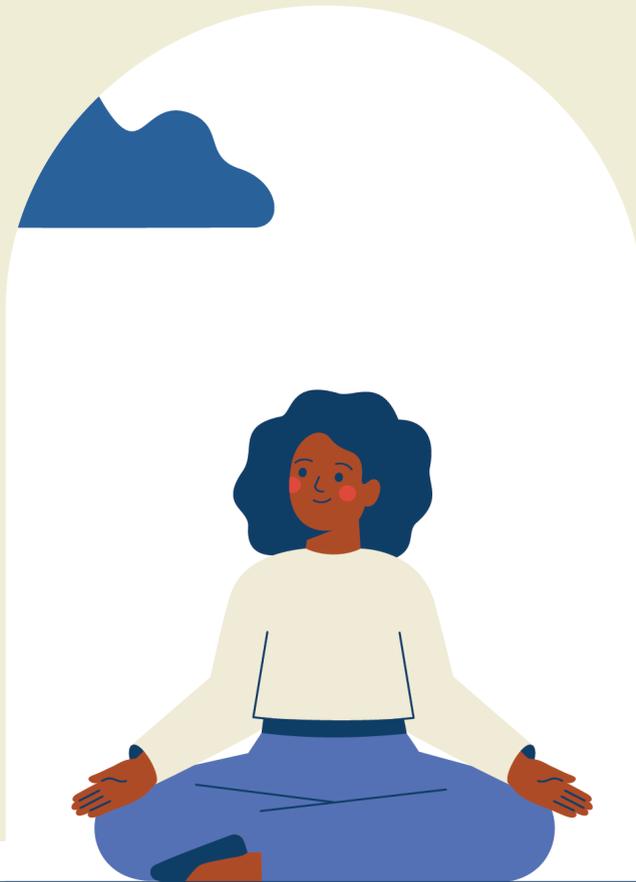
Atención psiquiátrica. La atención psiquiátrica implica el uso de intervenciones médicas, principalmente medicamentos, para tratar condiciones de salud mental.

La atención psiquiátrica debe ir de la mano con otras estrategias de salud mental. Existen investigaciones que indican una conexión fisiológica entre la depresión y el dolor crónico, y se ha descubierto que varios antidepresivos reducen el dolor crónico. Los psiquiatras y los enfermeros/as psiquiátricos/as también pueden diagnosticar condiciones de salud mental, y algunos ofrecen psicoterapia.

Apoyo de pares. Es enormemente útil conectarse con otros que entienden cómo es vivir con dolor. Los grupos de apoyo de pares a menudo proporcionan educación y habilidades para hacer frente a enfermedades crónicas y vienen en muchas formas: presenciales, en línea y por teléfono.

La Fundación del Dolor de Estados Unidos ofrece reuniones mensuales gratuitas de grupos de apoyo de pares en línea que brindan apoyo compasivo y educación basada en evidencia para ayudar a las personas a aprender sobre marcar el ritmo, la resiliencia, la adaptación y más. Los grupos son dirigidos por pares y no son grupos de terapia. Para asistir a una reunión, visite painconnection.org/support-groups.





Meditación y atención plena. La meditación y la atención plena son herramientas útiles para hacer frente al impacto emocional del dolor. Pueden ayudar a mejorar su capacidad para tolerar el dolor sin ansiedad o miedo, lo que puede empeorar el dolor. Ejemplos incluyen enfocarse en su respiración, visualización o imágenes guiadas, escaneo corporal o relajación progresiva, y practicar la gratitud. Hay muchos enfoques y filosofías para explorar.

Técnicas de reducción del estrés. Si bien la meditación y la atención plena son herramientas útiles para reducir el estrés, también existen varias otras técnicas (también discutidas en la sección anterior). Estas incluyen aromaterapia, terapia artística o expresiva, escribir en un diario, hacer ejercicio o estirarse, espiritualidad, pasar tiempo en la naturaleza y más. ¡Encuentre lo que funcione para usted!

Acercas de la Fundación del Dolor de Estados Unidos

La Fundación del Dolor de Estados Unidos es una organización nacional sin fines de lucro 501(c)(3). Nuestra misión es empoderar, educar, conectar y abogar por todas las personas que viven con una enfermedad crónica o una lesión grave que causa dolor, así como por sus cuidadores/as o compañeros/as de atención y clínicos/as.

Estamos profundamente comprometidos en ayudar a las personas a través de nuestros programas y servicios, todos los cuales son gratuitos para los pacientes, sus familias y sus proveedores. Estos incluyen:

- **Proyecto INvisible:** una revista impresa y en línea que comparte las historias personales de personas que viven con dolor crónico.
- **Abogacía estatal y federal:** luchamos por el cambio a nivel estatal y federal, abogando por un acceso directo y asequible a la atención del dolor individualizada y multidisciplinaria.
- **Conexión del Dolor:** una red nacional de grupos de apoyo de pares en línea gratuitos. Líderes voluntarios/as de pares capacitados/as organizan reuniones estatales, nacionales, diarias y de poblaciones especializadas.
- **Programa Pediátrico de Guerreros del Dolor:** sirve a niños y sus familias a través de un campamento de verano familiar, retiros profundos, programación con oradores/as expertos/as y más.
- **Construyendo su Caja de Herramientas:** una serie educativa mensual que enseña a las personas una estrategia o habilidad de manejo del dolor.
- **MyPainPlan.org:** un sitio interactivo que permite a las personas explorar más de 85 tipos de tratamientos y crear una lista personalizada para discutir con los proveedores médicos.
- **Banco de historias:** una herramienta para compartir su historia en línea.
- **Red de Voluntarios/as:** sensibiliza sobre el dolor crónico, ofrece educación y recursos, y aboga por el cambio en todos los niveles gubernamentales.
- **Meses de concientización:** promueve una mayor comprensión de temas específicos relacionados con el dolor a través de actividades, eventos e iniciativas durante el Mes de Concientización sobre el Dolor en septiembre y KNOWvember en noviembre.



**Obtenga más información en
uspainfoundation.org.**

Este folleto educativo fue creado con el apoyo de Kenvue. La Fundación del Dolor de Estados Unidos desarrolló independientemente el contenido sin revisión de su patrocinador. Esta información es solo para fines educativos y no debe usarse como sustituto de consejos de un profesional de la salud.



U.S. PAIN FOUNDATION

LA FUNDACIÓN DEL DOLOR DE ESTADOS UNIDOS