

Consejos para vivir con dolor crónico

RECOMENDACIONES prácticas



Sociedad Iberoamericana
de Información Científica



Consejos para vivir con dolor crónico

A continuación se brindan una serie de consejos que pueden ser de utilidad para ayudar al paciente a vivir con dolor crónico.

Aprender a respirar profundamente o a meditar para ayudar a la relajación

La respiración profunda y la meditación son técnicas que ayudan al cuerpo a relajarse, lo que puede aliviar el dolor, al disminuir la tensión de los músculos.

Aunque hay muchas formas de meditar, el poder calmante de la repetición es la base de algunas formas de meditación. Centrarse en la respiración, ignorar los pensamientos y repetir una palabra o frase (un mantra) hace que el cuerpo se relaje. Aunque se puede aprender a meditar por cuenta propia, resulta útil asistir a una clase.

La respiración profunda también es una técnica de relajación. Se recomienda buscar un lugar tranquilo, una posición corporal cómoda y bloquear los pensamientos que puedan generar distracción. A continuación, imaginar un punto justo debajo del ombligo, respirar en ese punto y llenar el abdomen de aire. Dejar que el aire lo llene desde el abdomen hacia arriba y luego soltarlo, como si se desinflara un globo.

Reducir el estrés en la vida diaria, ya que el estrés intensifica el dolor crónico

Los sentimientos negativos, como la depresión, la ansiedad, el estrés y la ira, pueden aumentar la sensibilidad del cuerpo al dolor. Si se aprende a controlar el estrés, es posible encontrar cierto alivio del dolor crónico.

Diversas técnicas pueden ayudar a reducir el estrés y promover la relajación. Entre ellas, escuchar música relajante y tranquilizadora puede levantar el ánimo y hacer más llevadera la vida con el dolor crónico. Existen grabaciones de relajación especialmente diseñadas para tal fin. La relajación por imágenes mentales (también llamada imágenes guiadas) es una forma de evasión mental que puede ayudarlo a sentirse tranquilo. Consiste en crear imágenes tranquilizadoras y pacíficas en la mente. La relajación muscular progresiva es otra técnica que promueve la relajación.

Impulsar el alivio del dolor crónico con las endorfinas naturales del ejercicio

Las endorfinas son sustancias químicas del cerebro que ayudan a mejorar el estado de ánimo, al tiempo que bloquean las señales de dolor. El ejercicio tiene otro efecto que permite reducir el dolor, ya que al fortalecer los músculos, ayuda a evitar nuevas lesiones y más dolor. Además, el ejercicio puede ayudar a mantener el peso corporal, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y controlar los niveles de azúcar en sangre, algo especialmente importante si se padece diabetes. Consultar con el médico para que indique una rutina de ejercicios adecuada para cada caso individual. Si se padecen algunos trastornos como la neuropatía diabética, hay que tener cuidado con el tipo de actividades que se realizan. En estos casos, también es importante la consulta médica, ya que el profesional puede aconsejar sobre las mejores actividades físicas a nivel individual.

Reducir el consumo de alcohol, que puede empeorar los problemas de sueño

El dolor dificulta el sueño y el alcohol puede empeorar los problemas de sueño. En ese sentido, beber menos alcohol o no hacerlo en lo absoluto puede mejorar la calidad de vida de los pacientes con dolor crónico.

Unirse a un grupo de apoyo. Conocer a otras personas que viven con dolor crónico

Cuando uno se reúne con personas que tienen dolor crónico y están en la misma situación, pueden entender lo que le sucede y uno se siente menos solo. También, es posible beneficiarse del conocimiento de estos grupos para afrontar el dolor. Además, considerar la posibilidad de buscar un profesional de la salud mental.

La depresión es frecuente en las personas con dolor crónico. Recibir asesoramiento puede ayudar a aprender a afrontar mejor al dolor y a evitar los pensamientos negativos que empeoran el dolor. Todo esto, redundando en una actitud más saludable. Pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.

No fumar (puede empeorar el dolor crónico)

Fumar puede empeorar los problemas de circulación dolorosos y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer.

Hacer un seguimiento diario de su nivel de dolor y de sus actividades

Para tratar eficazmente el dolor, el médico necesita saber cómo se siente el individuo entre las consultas. Llevar un registro o diario del puntaje de dolor diario ayudará a controlar el dolor. Al final de cada día, anotar el nivel de dolor en la escala de dolor del 1 al 10. Anotar también las actividades que se realizaron ese día. Es importante llevar este cuaderno de registro en cada consulta médica, para que el médico pueda entender cómo el paciente vive con el dolor crónico y el nivel de funcionamiento físico.

Aprender biorretroalimentación para disminuir el dolor de las migrañas y las cefaleas tensionales

Por medio de la biorretroalimentación es posible controlar conscientemente varias funciones corporales. Hay pruebas sólidas acerca de que la biorretroalimentación funciona y no es una técnica difícil de dominar. Consiste en llevar unos sensores que permiten oír o ver ciertas funciones corporales como el pulso, la digestión, la temperatura corporal y la tensión muscular. Las líneas onduladas y los sonidos de los monitores adjuntos reflejan lo que ocurre en el cuerpo. De esta manera, es posible aprender a identificar y controlar esas líneas y sonidos. Después de unas cuantas sesiones, la mente logra entrenar al sistema biológico para que aprenda las habilidades necesarias.

Recibir masajes para aliviar el dolor crónico

El masaje puede ayudar a reducir el estrés y aliviar la tensión. Se utiliza por las personas que viven con todo tipo de dolor crónico, tales como el dolor de espalda y cuello.

Seguir una dieta saludable

Consumir una dieta bien equilibrada es importante. Ayuda al proceso digestivo, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, mantiene el peso estable y mejora los niveles de azúcar en sangre. Para llevar una dieta baja en grasas y sodio, elegir frutas y verduras frescas; arvejas y guisantes secos cocidos; panes y cereales integrales; queso, leche y yogur bajos en grasa; carnes magras.

Encontrar formas de distracción para disfrutar más de la vida y olvidar el dolor

Cuando uno se centra en el dolor, este empeora en lugar de mejorar. Por ello, se recomienda realizar una actividad placentera, que lo mantenga ocupado y pensar en otras cosas además del dolor. Es posible que no se pueda evitar el dolor, pero sí es posible tomar el control de su vida.

Copyright © Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC), 2022

Fuente: WebMD, LLC. *Tips for Living With Chronic Pain*. Revisado médicamente por Melinda Ratini, DO, MS.
Disponible en: <https://www.webmd.com/pain-management/guide/11-tips-for-living-with-chronic-pain>
[Consultado el 14 de enero de 2022]