Sobrellevar el dolor

Dealing with pain (Spanish)

Convivir con el dolor puede ser una de las partes más difíciles de padecer artritis. Este folleto está pensado para que quienes sufren artritis aprendan sobre el ciclo del dolor y las técnicas que pueden ayudar a sobrellevarlo.

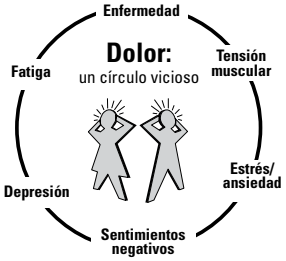
¿Qué causa dolor?

El dolor artrítico puede deberse a:

- inflamación, el proceso que causa calor e hinchazón en las articulaciones;
- daño en las articulaciones;
- tensión muscular, por tratar de proteger las articulaciones de movimientos dolorosos.

El ciclo del dolor

El dolor, el estrés, la fatiga (el cansancio) y la depresión se afectan entre sí. Por ejemplo, está comprobado que quienes se sienten deprimidos o ansiosos son más sensibles al dolor. En esos casos uno puede sentir un mayor dolor, lo cual puede ocasionar un ciclo continuo de fatiga y depresión.



© 2007, Stanford University. Reimpreso con permiso del Stanford Patient Education Research Center. http://patienteducation.stanford.edu

Lo bueno es que este ciclo de dolor puede cortarse mediante algunas de las estrategias que se describen a continuación.

¿Qué puedo hacer para sobrellevar el dolor?

El dolor puede limitar algunas de las cosas que hace, pero no tiene por qué controlar su vida. La mente cumple un papel importante en la sensación de dolor. Puede ser útil considerar al dolor una señal para tomar cartas en el asunto en lugar de tener miedo o preocuparse. Además, puede aprender maneras de sobrellevar el dolor. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra, por lo que quizás deba probar distintas técnicas hasta encontrar lo que le da mejor resultado.

Estas son algunas cosas que puede intentar:

- **Tomar medicamentos a conciencia.** Hay muchos tipos distintos de medicamentos que pueden ayudarle a controlar el dolor causado por la artritis. Su médico o farmacéutico puede ayudarle a comprender qué medicamentos son adecuados para usted y cuál es la mejor forma de usarlos.
- **Hacer ejercicio.** Está comprobado que el ejercicio periódico adecuado puede ayudar a disminuir el dolor. Además mantiene en movimiento las articulaciones, fortalece los músculos para sostener las articulaciones, reduce el estrés y mejora el sueño. Un fisioterapeuta o su médico pueden ayudarle a elaborar un programa apropiado para usted. Véase más información en el folleto *La alimentación sana y la actividad física*. Para buscar un fisioterapeuta, consulte a su médico, visite el sitio web de la Australian Physiotherapy Association (www.physiotherapy.asn.au) o busque 'Physiotherapist' (fisioterapeuta) en la guía telefónica Yellow Pages (Páginas Amarillas).
- **Aplicar frío y calor.** Aún quedan por demostrarse científicamente los beneficios del frío y del calor para la artritis. No obstante, estos tratamientos son calmantes e inocuos cuando se utilizan con precaución. El calor relaja los músculos y estimula la circulación sanguínea. Puede probar con un baño caliente de inmersión, o colocar una compresa caliente o una bolsa de agua caliente sobre la zona dolorida durante 15 minutos. El frío entumece la zona dolorida y reduce la hinchazón. Aplicar frío, por ejemplo una compresa fría, en la zona dolorida durante 15 minutos puede ser útil si la articulación se encuentra hinchada y caliente al tacto. Puede repetir los tratamientos con frío o calor a lo largo del día. Verifique que la temperatura de su piel haya vuelto a la normalidad antes de aplicarlos de nuevo, para no dañar los tejidos. Pregúntele a su médico o fisioterapeuta si le conviene más el frío o el calor.

Arthritis AUSTRALIA

- **Cuidar las articulaciones y ahorrar energía.** Cuidar las articulaciones puede contribuir a disminuir el dolor, el estrés y el cansancio. Supone hábitos simples, por ejemplo, evitar actividades que causen dolor, pedir ayuda cuando la necesite y utilizar instrumentos o accesorios especiales para facilitar las tareas. Encontrará información sobre los instrumentos o accesorios en un Independent Living Centre (Centro para la Vida Independiente). Estos centros tienen diversos instrumentos y aparatos en exhibición. Puede obtener asesoramiento, por ejemplo sobre dónde adquirirlos, ya sea en persona o por teléfono. Hay Centros para la Vida Independiente en cada capital. Entre en www.ilcaustralia.org o llame al 1300 885 886 para averiguar cuál es su centro más próximo y obtener más información.
- **Masaje.** Son escasos los estudios científicos que demuestran que el masaje reduce el dolor artrítico. Sin embargo, muchas personas que padecen artritis lo consideran un método útil para relajarse y disminuir la tensión muscular. Cerciórese de que el masoterapeuta/masajista tenga experiencia en casos de pacientes artríticos. Puede buscar un masoterapeuta idóneo comunicándose con la Australian Association of Massage Therapists en www.aamt.com.au o al 1300 138 872, o con el Institute of Registered Myotherapists of Australia en www.myotherapy.org.au o al (03) 9418 3913.
- **Acupuntura.** La acupuntura es una antigua práctica china que consiste en insertar pequeñas agujas delgadas en la piel en puntos específicos del cuerpo para bloquear la señal de dolor. Los resultados de los estudios sobre la acupuntura para tratar la artritis son variados. Sin embargo, hay quienes la consideran útil junto con otros tratamientos comprobados, como la medicación. La Australian Acupuncture and Chinese Medicine Association puede ayudarle a buscar un profesional acreditado en www.acupuncture.org.au o llamando al 1300 725 334.
- **Neuroestimulación eléctrica transcutánea (TENS)** Un aparato de TENS (una máquina pequeña que funciona a batería) aplica pulsos eléctricos muy leves para bloquear los mensajes de dolor que van desde la zona dolorida al cerebro. Esta técnica puede resultar muy útil para el dolor duradero, pero no funciona para todas las personas. Antes de adquirir un aparato de TENS, consulte a un fisioterapeuta para probarlo y aprender a utilizarlo bien.
- **Técnicas mentales**
  - **Relajación:** Las técnicas de relajación, como la respiración profunda y la visualización (imágenes mentales), pueden ayudar a aliviar el estrés y la tensión muscular. Estas técnicas requieren práctica, y es posible que deba probar varios métodos hasta encontrar uno que le dé resultado. En su Centro de Artritis o en su biblioteca más cercana encontrará muchos CD y libros que enseñan técnicas de relajación.
  - **Distracción:** Centrar la atención en otra cosa que no sea el dolor también puede ayudarle a sobrellevarlo. Por ejemplo, puede hacer ejercicio, leer, escuchar música o poner en práctica otros métodos para desviar la mente del dolor.

Comuníquese con su Centro de Artritis más cercano para obtener detalles de cursos de autocontrol que pueden enseñarle estas técnicas. También es aconsejable que consulte a un psicólogo para aprender otras técnicas mentales que le permitan sobrellevar el dolor. Para buscar un psicólogo, comuníquese con la Australian Psychological Society al 1800 333 497 o entre en www.psychology.org.au

SOLICITE AL CENTRO LOCAL DE ARTRITIS MÁS FOLLETOS INFORMATIVOS SOBRE LA ARTRITIS.

Puede no haber cura para su dolor, pero sí puede aprender a sobrellevarlo. Pruebe distintas técnicas para hallar la que le dé mayor resultado.

© Copyright Arthritis Australia febrero de 2014. Revisado mayo 2015. **Fuente:** Puede obtener una lista completa de las fuentes bibliográficas utilizadas para elaborar este folleto en su Centro de Artritis más cercano. Las siguientes entidades contribuyeron a la elaboración de este folleto informativo: Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia y Royal Australian College of General Practitioners.
Este proyecto está financiado por el Departamento de Salud del Gobierno australiano.

Descargo de responsabilidad: Este folleto fue publicado por Arthritis Australia con fines meramente informativos y no debe utilizarse en reemplazo del asesoramiento médico.