

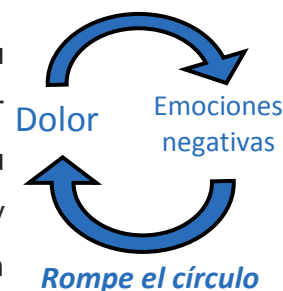
Manejo del dolor de largo plazo

A veces, el dolor no se va con medicamentos u otros tratamientos. El dolor que dura muchas semanas o meses se llama dolor de largo plazo o crónico. Después de una lesión de médula espinal, este tipo de dolor generalmente es causado por el daño de los nervios o la médula espinal. Cuando la médula espinal no se cura bien, este dolor puede durar meses o incluso años. Este artículo le enseñará algunos consejos útiles para manejar el dolor crónico.

El dolor es una experiencia que ocurre en el cerebro. Con práctica, puede aprender a desplazar la atención de esa experiencia. Probando diferentes estrategias, puede aprender a controlar el dolor en lugar de dejar que este le controle a usted. Esto le permitirá continuar con su vida diaria.

Dolor y estado de ánimo

El dolor es una experiencia desagradable y emocional. Puede afectar su estado de ánimo y su motivación para hacer cosas. Puede acarrear sensaciones de estrés y emociones negativas intensas que hacen que su dolor empeore. Puede sentirse triste, ansioso, temeroso o frustrado, y muy enojado. Estos sentimientos, si no se manejan bien, pueden conducir a un círculo vicioso de dolor y emociones.



Los “medicamentos naturales” del cuerpo

El cerebro y los nervios se comunican mediante mensajeros químicos que se llaman neurotransmisores. Muchos medicamentos para el dolor actúan controlando o deteniendo las acciones de estos mensajeros. Algunas estrategias pueden reducir el dolor afectando la cantidad que el organismo produce de esos mensajeros. Cuanto más practique las estrategias para manejar el dolor, mejor se preparará su cuerpo para manejarlo. Aquí se presentan algunos de los químicos del organismo y sus acciones:

Mensajero químico	Acción
Sustancia P, prostaglandinas	Dolor
Endorfina, encefalina	Analgésico
Cortisol, adrenalina	Estrés, estado de alerta
Serotonina, dopamina	Felicidad

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

MÉDICO



Manejo del dolor de largo plazo

Relajación y manejo del estrés

El dolor puede hacerse sentir estresado y molesto. El estrés puede afectar su estado de ánimo, hacer que su cuerpo esté más tenso y empeorar el dolor. Las actividades que reducen el estrés pueden aliviar el dolor y ayudarlo a manejarlo. Las técnicas de relajación pueden ayudarlo a calmarse y a mejorar el sueño, el estado anímico, la atención y el sistema inmunitario.

Consejo: Intente cada técnica más de una vez. Entrenar la mente es como entrenar los músculos. Cada vez que practica, su mente se fortalecerá y será más fácil.

Ejercicios de respiración (respiración con el abdomen)

Los ejercicios de respiración mejoran la entrada de oxígeno, reducen el estrés y reducen la tensión muscular. Ayudan con el dolor y el sueño. El siguiente ejercicio describe una técnica de respiración con el abdomen (respiración abdominal).

1. Siéntese en una silla cómoda o acuéstese boca arriba.
2. Coloque una mano sobre la panza y la otra mano en el medio del pecho.
3. Haga respiraciones largas y lentas. Debe tratar de que el aire ingrese profundamente a la panza. Inhale con la nariz y exhale con la boca.
4. Cuando inhala, la mano que está sobre la panza debe moverse más hacia afuera que la mano que está sobre el pecho. Cuando exhala, la mano que está sobre la panza debe irse más hacia adentro que la mano que está sobre el pecho.
5. La respiración normal consiste en alrededor de 16 a 20 respiraciones por minuto. Su meta en este ejercicio es tener de seis a diez respiraciones por minuto. No contenga el aire entre las respiraciones. Puede que tenga que practicar para lograr llegar a esta cantidad tan baja.
6. Despeje su mente o use la visualización mental mientras se focaliza en la respiración lenta.
7. Propóngase hacer esto durante 20 minutos o más.

Ejercicios de visualización

Visualizar imágenes de paz y positivas en su mente puede ayudarlo a alejar su mente del dolor. Hay muchos ejemplos de técnicas de visualización. Algunas consisten en imaginar un

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

MÉDICO

Manejo del dolor de largo plazo

paisaje hermoso o remontarse a experiencias pasadas. Otras consisten en relajar partes específicas del cuerpo de a una por vez. Aprender a usar la visualización proporciona a la mente un nuevo lugar a donde ir cuando está dolorido. Puede que el dolor siga allí, pero se le presta menos atención. **Inhala azul, exhala rojo** es un ejemplo del uso de la visualización con la relajación y la respiración.

1. Sentado o acostado, cierre los ojos.
2. Cada vez que inhale, visualice en su mente que está inhalando paz y tranquilidad.
3. Cada vez que exhale, imagine que está exhalando estrés y dolor.
4. Imagine que las **emociones positivas y pacíficas son aire de color azul** que ingresa a la nariz con cada inhalación.
5. Imagine que las **emociones negativas y el dolor son aire de color rojo** que sale por su boca con cada exhalación.
6. Propóngase hacer esto durante 20 minutos o más mientras respiras con el abdomen (ver arriba).

Meditación y oración

La meditación y la oración son formas de conectarse con un poder superior, la mente o el cuerpo. Con práctica, puede llevar la mente a lugares donde el dolor está muy silencioso. Si practica una religión, es posible que la oración o la meditación sean cosas que ya hace. La meditación puede ser, pero no es necesariamente, una experiencia religiosa o espiritual. Sin embargo, puede ayudarlo a relajarse. La meditación debe hacerse mientras respira con el abdomen. Puede tener los ojos abiertos o cerrados. Puede estar sentado o acostado. Algunas formas diferentes de meditar son:

- despejar la mente
- usar la visualización mental
- usar un mantra (repetición de una palabra o frase corta en voz alta o mentalmente)

Consejo: Pruebe buscar en internet respiración, visualización o meditación. Hay muchos recursos de audio y video que le pueden guiar (por ejemplo, youtube.com).

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

MÉDICO



Manejo del dolor de largo plazo

Ejercicio y ahorro de energía

Una vida sana implica equilibrar el trabajo, el ejercicio, las tareas cotidianas, la recreación y el sueño. Hacer demasiado o muy poco de cualquiera de aquellas puede empeorar el dolor. Escuche su cuerpo y encuentre el equilibrio que funciona para usted.

Ejercicio

El ejercicio es una de las formas más eficaces para manejar el dolor de largo plazo. El ejercicio también mejora el flujo sanguíneo, la respiración y el sueño. Se puede hacer en un gimnasio, en clases de ejercicios o en su propia casa. Hay pautas respecto de cuánto ejercicio necesita después de una lesión de médula espinal. Si no ha hecho ejercicio por mucho tiempo, trabaje lentamente en pos de lograr estos objetivos. Debe intentar hacer ejercicios aeróbicos y de fuerza dos veces por semana.

- **Actividad aeróbica:** Haga por lo menos 20 minutos de intensidad moderada a fuerte. Puede hacerlo usando una silla de ruedas, pedaleando con los brazos, andando en bicicleta o con una cinta para correr con apoyo del peso corporal.
- **Entrenamiento de fuerza:** Ejercite cada uno de los principales grupos musculares haciendo tres series de 8 a 10 repeticiones. Los principales grupos musculares incluyen los brazos, los hombros, el pecho, la espalda y la parte superior e inferior de las piernas. Ejercite los músculos que pueda. Puede hacerlo con pesas, bandas elásticas, aparatos de gimnasia o estimulación eléctrica funcional.

Consejo: Participar de una clase o un grupo de apoyo puede ayudarlo a programar los horarios para hacer cosas por usted. Hay muchas opciones, incluso clases de meditación, yoga, ejercicio y *hobbies*.

Conservación de la energía

El dolor puede sacarse la energía del cuerpo. Las actividades de la vida diaria pueden resultar difíciles cuando su dolor se exagera. Buscar el equilibrio entre las actividades que aportan energía y las actividades que agotan energía puede ayudarlo a manejar el dolor. A continuación, le damos algunos trucos:

- **Planifique** sus actividades distribuyéndolas a lo largo del día y la semana.
- **Priorice** lo más importante. A veces, es posible que deba cancelar alguna actividad para realizar alguna otra.

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

MÉDICO



Manejo del dolor de largo plazo

- **Marque el ritmo** de sus tareas. No se apure. Programe descansos de 3 a 5 minutos cada hora.
- **Elimine** algunas actividades que no son importantes.
- **Delegue** dejando que otra persona realice tareas por usted.
- **Organice** su casa para que no haya mucho desorden. Mantenga las cosas importantes que usa con más frecuencia en lugares de fácil alcance.
- **Equípese** con las herramientas adecuadas para el trabajo adecuado.

Sueño

Dormir bien por la noche es un factor importante en el control del dolor. Los adultos necesitan dormir de 7 a 8 horas todas las noches. Muchas personas con dolor crónico tienen dificultad para dormir. Aquí presentamos algunos consejos que pueden ayudarlo a tener el descanso que su cuerpo necesita:

- Acostarse siempre a la misma hora para que el cuerpo se acostumbre a un patrón de sueño.
- Usar ropa cómoda y mantener una buena temperatura en el dormitorio.
- Hacer que el dormitorio sea un lugar para dormir únicamente, y no para trabajar o para actividades estresantes.
- Ponerse cómodo usando almohadas adicionales para encontrar la posición del cuerpo en la cama.
- Probar con técnicas de relajación o respiración para reducir el estrés antes de irse a la cama o en la cama.
- Leer, escribir o escuchar música suave antes de irse a la cama para ayudar a relajar la mente.

Vida sana: El primer paso para gozar de una buena salud es tener una vida sana. Tener una dieta equilibrada, hacer ejercicio periódicamente y tomar agua suficiente siempre ayuda.

Diálogo interno y técnicas expresivas

Sus pensamientos, estilo de pensar y acciones afectan su experiencia de dolor. Conocer cómo sus pensamientos y acciones responden al dolor lo ayudan a entenderlo mejor.

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

MÉDICO



Manejo del dolor de largo plazo

Encontrar formas creativas de expresar el dolor puede ayudarlo a manejarlo mejor y a encontrar soluciones saludables.

Diálogo interno

El diálogo interno consiste en una conversación con usted mismo que ocurre en su mente. Es el lenguaje de sus pensamientos y puede suceder con palabras, imágenes y sonidos. El dolor puede causar un diálogo interno negativo que afecta su estado de ánimo y motivación. El diálogo interno negativo también puede hacer que su dolor empeore o afecte sus acciones. Aprender qué provoca el diálogo interno negativo y detenerlo de forma temprana puede mejorar el modo de manejar el dolor. Cuando comprenda su diálogo interno propio, tendrá el poder de cambiar el modo en que afecta sus acciones y emociones.

Muchos de nuestros pensamientos son automáticos. Puede mejorar su diálogo interno tomando consciencia de sus pensamientos automáticos y pensando alternativas. Un buen ejercicio es hacer un [registro de diálogo interno](#). Puede intentarlo para el dolor o para otros eventos de su vida. Tómese su tiempo cuando realice este ejercicio.

- **Evento:** Piense en su dolor. Anote solo los hechos sobre su dolor (no las suposiciones).
- **Emociones:** Anote las emociones que su dolor se hace sentir (por ejemplo, irritación, estrés, enojo, tristeza, ansiedad, miedo, etc.).
- **Pensamientos automáticos:** Anote todos los pensamientos (diálogo interno) que tiene cuando siente dolor. Sea lo más sincero posible. Puede llevarse algunos minutos.
- **Verificación de la realidad:** Hágase preguntas sobre sus pensamientos.
 - ¿Hay otras formas de mirar esta situación?
 - ¿Qué tengo miedo que ocurra?
 - ¿Qué hechos me indican que sucederá este resultado?
 - ¿Hay hechos que no concuerdan con esta conclusión?
 - ¿Qué recursos tengo para afrontar la situación?
 - ¿Tuve solo fracasos en el pasado o hubo veces en las que tuve éxito?
 - A veces no me va tan bien como quisiera, pero otras veces sí. ¿Qué diferencias hay entre esos momentos?
- **Pensamientos alternativos:** Anote pensamientos alternativos que podría tener sobre la situación. ¿Cómo podría ver el evento de forma más racional?

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

MÉDICO



Manejo del dolor de largo plazo

Técnicas expresivas

Algunas técnicas lo ayudan a ordenar sus pensamientos sobre el dolor. Encontrar diferentes formas de expresarse sobre el dolor lo puede ayudar a entenderlo mejor. Expresar su dolor de formas creativas saca la experiencia de su mente y la lleva al mundo exterior. Le da algo a qué apuntar. Esto puede ayudarlo a usted y a otros a entender mejor su dolor. Una forma de intentar esto es escribiendo. Otra forma que puede probar para expresar su dolor es a través del arte, como la poesía, la pintura y el canto. Compartir su trabajo con otras personas también puede ser una forma de ayudarlas a entender lo que está pasando. Un ejercicio simple es el [ejercicio de collage](#). Para este ejercicio, necesitará: revistas viejas, una superficie grande de papel o cartón, tijera y pegamento en barra.

1. Recorte una serie de imágenes de revistas viejas. Las imágenes no deben contener palabras.
2. Seleccione imágenes que ilustren lo siguiente:
 - Quién es
 - Su dolor
 - Cómo maneja su dolor
3. Pegue las imágenes sobre la superficie de papel.
4. Tómese tiempo para reflexionar sobre el producto terminado. Compártalo con amigos o familiares.

Consulte con un profesional

En ocasiones, es posible que sienta que necesita hablar con un profesional sobre su dolor y sus problemas. Los psicólogos y los trabajadores sociales están capacitados para ayudarlo con sus pensamientos y acciones. Pueden ayudarlo a analizar sus pensamientos y conducta. Pueden ayudarlo a encontrar nuevos disparadores de su dolor que no habías advertido. Asimismo, pueden hacerle recomendaciones sobre cómo cambiar sus pensamientos y conductas para manejar mejor el dolor.

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

MÉDICO