

CONSEJOS

para pacientes con

DOLOR CRÓNICO



Sociedade Galega
da Dor
e Coidados
Paliativos



INTRODUCCIÓN

El principal objetivo de los pacientes con dolor crónico es recuperar su funcionalidad y su calidad de vida. En la mayoría de los casos, su rutina diaria se ha visto interrumpida.

Además del tratamiento con medicamentos, el (auto)control del dolor es una parte importante de cara al manejo crónico de su patología. Por ello, existen una serie de recomendaciones que le pueden ayudar a controlar mejor el dolor.



EJERCICIO



**DIETA
ANTIINFLAMATORIA**



**SUEÑO
RELAJACIÓN**



**APOYO
PSICOLÓGICO**

Junto con la información que hay en esta guía, la mejor fuente de información, y la más fiable, son los propios médicos, enfermeras y especialistas que le atienden.

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Si tiene por costumbre practicar algún deporte, no deje de hacerlo salvo que esté contraindicado por su médico.

En caso de que su estilo de vida sea más sedentario, procure salir a caminar una hora al día. De esta forma, su cuerpo estará más oxigenado. Además, el ejercicio le ayudará a eliminar el estrés que conllevan las limitaciones que le genera el dolor.

¿CÓMO CAMINAR?

- 1 De forma constante. Sin prisas.
- 2 Por lugares agradables.
- 3 Respirando de forma profunda de vez en cuando.
- 4 Por zonas planas y con terreno firme.
- 5 Tome sus descansos.



Además, su médico le podrá aconsejar los ejercicios más adecuados para su patología.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Comer bien significa tener una alimentación variada y equilibrada para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita para combatir cualquier enfermedad.

Estos nutrientes incluyen proteínas, grasas, hidratos de carbono, agua, vitaminas y minerales.

Además, algunos nutrientes y suplementos podrían ayudar a aliviar el dolor o reducir su intensidad y, por tanto, a mejorar la calidad de vida. Entre ellos destacan la vitamina E, la vitamina D y el ácido lipoico, presentes en:



¿QUÉ ALIMENTOS NOS PODRÍAN AYUDAR?

- **Proteína vegetal:** berenjena, brócoli, ajo, zanahoria o remolacha entre otras.
- **Ácidos grasos insaturados ricos en omega 3:** frutos secos, pescado azul, aguacate, o aceite de oliva.
- **Hidratos de carbono de absorción lenta:** arroz integral, quinoa, patata, cereales integrales o legumbres.
- **Vegetales de hoja verde:** tomates, verduras o crucíferas, como brócoli o coles de bruselas.
- **Semillas:** el lino, la calabaza o la chía.
- **Frutas recomendables:** ideal comer 2-3 piezas al día como mínimo, como sandía, piña, cerezas, fresas, frutos rojos, etc.
- **Carnes blancas:** pollo o pavo, preferiblemente de buena calidad y ecológico.
- **Espicias recomendables:** son potentes antiinflamatorios la cúrcuma, el jengibre o la canela.
- **Bebidas aconsejables:** agua de buena calidad. La hidratación es básica para eliminar toxinas, limpiar el organismo y favorecer la absorción y transporte de los nutrientes. 1,5 litros mínimo al día. Infusiones tipo té verde, te macha, cola de caballo, cúrcuma, etc.
- Mejorar la flora intestinal, que es el reservorio que nos ayuda a tener un sistema inmunitario saludable con **prebióticos** (alimentos que favorecen la multiplicación de bacterias beneficiosas), y **probióticos** (bacterias beneficiosas), como el kéfir, potente antiinflamatorio.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS A EVITAR O DISMINUIR?

- **Proteínas animales**, como las carnes rojas, particularmente los alimentos altamente procesados, los embutidos.
- **Ácidos grasos saturados**, como son los fritos o los lácteos, particularmente la leche de vaca que es un alimento muy completo pero que es un alimento proinflamatorio. Eso no quiere decir que una persona sin estas patologías no tome leche, si no que en personas con propensión a cronificar sus dolencias sería recomendable evitarlo o reducir su consumo. Productos ultra-procesados.
- **Hidratos de carbono de absorción rápida**, como el azúcar refinado, la repostería en general, o las harinas refinadas, así como los cereales ricos en azúcar y el arroz blanco, entre otros.
- **El gluten**. Respecto a esto, existe algo de controversia, sin embargo, muchos estudios indican que eliminar o restringir el gluten de las dietas favorece los procesos digestivos y mejora la inflamación crónica. Aunque no seamos alérgicos, hay personas sensibles al gluten. El gluten está presente en el trigo y sus derivados como el pan y la pasta, existen alternativas saludables.
- **Alcohol, el café, los zumos envasados, las bebidas azucaradas con gas y los helados.**





SUEÑO Y RELAJACIÓN

Si cree que ya no volverá a descansar, se equivoca. Con determinación y constancia, el sueño y el descanso volverán a instaurarse en su vida.

Unos minutos diarios de meditación, yoga o mindfulness pueden ayudar a relajar la mente. De esta forma, afrontará más tranquilo las limitaciones que le produce su dolor.

Piense que el objetivo es recuperar su calidad de vida previa. Aclarar cualquier duda sobre su enfermedad y las repercusiones que el dolor crónico tiene sobre su vida es fundamental para que el proceso de recuperación se desarrolle de la mejor manera posible.



HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLE

- **Duerma a horas regulares:** respete la misma hora de acostarse y la misma de levantarse.
- Cree un **ambiente tranquilo** para dormir.
- **Haga ejercicio regularmente:** evite el ejercicio vigoroso cuatro horas antes de dormir.
- **Evite la cafeína** seis horas antes de acostarse.
- **Evite los excesos por la noche:** sobre todo el alcohol.
- **No fume:** la nicotina es un estimulante y aunque parece que le relaja, tardará más tiempo en conciliar el sueño y se despertará con más frecuencia.
- **Cene ligero:** evite las grasas y picantes durante la noche y en general no consuma alimentos dos horas antes de acostarse.
- **Evite dormir durante el día:** si hace siesta, límitela a 30 minutos y hágala a la misma hora.
- **Realice actividades relajantes antes de dormir:** dese un baño caliente, escuche música tranquila o haga meditación para relajar la mente y el cuerpo.
- **No se angustie si no puede dormir:** levántese y haga algo relajante hasta que sienta sueño de nuevo.

Los remedios naturales, como las infusiones de tila o valeriana, pueden ayudarle a estar más relajado. Si está muy nervioso/a y le cuesta dormir, puede pedir consejo en su farmacia, donde tiene algunos relajantes suaves sin receta. En caso de que su nivel de ansiedad sea mayor, consulte con su médico. Le podrá recetar un medicamento más específico.



APOYO PSICOLÓGICO

No olvide que el buen humor y las actitudes positivas alejan al dolor de nuestras vidas.



Puede encontrar más información en:

DOLOR.
com

**ESCANEE EL QR PARA
ACCEDER A DOLOR.COM**

También puede descargar nuestra app
exclusiva para profesionales sanitarios



DOLOR.COM

Ante cualquier duda consulte
a su médico responsable



Sociedade Galega
da Dor
e Coidados
Paliativos



00000000000000