



PROGRAMA EDUCACIONAL A PACIENTES CON DOLOR CRÓNICO

José Ángel Martín Gil

Licenciado en Psicología Clínica por la
Universidad Complutense de Madrid





¡Hola!

Te damos la bienvenida al **Programa educativo a Pacientes con dolor crónico.**

Se trata de un programa de atención y educación al paciente que incluye un material formativo con diferentes herramientas útiles para personas que padecen dolor crónico.

Primera edición, Septiembre 2020

Título: Programa educativo a pacientes con dolor crónico
Autor: José Ángel Martín Gil

- Depósito legal: B 10701-2020
- ISBN: 978-84-86671-87-7

Editado por Pulso ediciones, S.L.

Reservados todos los derechos mundiales. No puede reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación o transmitirse en forma alguna por medio de cualquier procedimiento, sea éste mecánico, electrónico, de fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el previo permiso escrito de los titulares del copyright.

Impreso en España.
Esta publicación se imprime en papel no ácido, norma ISO 9706.

>> Vivir con dolor

Si tienes dolor crónico, es posible que no puedas llevar una vida como la que hacías antes.

El dolor puede afectar a todos los aspectos de tu vida. Suele impedir realizar nuestro trabajo con la normalidad de antes, disfrutar de las cosas e incluso cuidar de uno mismo. Todo esto puede hacerte sentir muy culpable.

Puede que el dolor te impida dormir. Puede que te muestres irritable con tus familiares. De hecho, **es habitual sentir frustración, tristeza e incluso rabia** cuando se padece dolor crónico. Es habitual que los familiares y amigos no siempre comprendan cómo te sientes, y es posible que te encuentres muy solo al afrontar tu angustia.

Llegados a este punto, posiblemente tu médico ya haya hecho todo lo posible para ayudarte. Sin embargo, hay muchas cosas que **tú también puedes hacer para controlar el dolor con el apoyo de tu profesional de la salud, de tu familia y amigos.**

Es lógico que te preguntes: ***Pero si mis médicos ya me están tratando, ¿qué es lo que puedo hacer yo para controlar mi dolor?***

Controlar tu dolor no depende sólo de tu médico. **Tú también juegas un papel fundamental.** Se trata de un trabajo en equipo.

Quizás ahora tu siguiente pregunta sea ***“Bueno, ¿y cómo puedo implicarme más? ¿Qué puedo hacer? ¿Por dónde empiezo?”***.

Para manejar adecuadamente tu dolor puede que no necesites utilizar todas las herramientas de este cuaderno, pero como todo buen mecánico que se precie, es mejor tener a mano un gran abanico de herramientas para cuando se necesiten.

EL DOLOR CRÓNICO ES¹:

Un dolor que se **mantiene durante 3 o más meses** y que no responde al tratamiento médico habitual.

A veces el médico, después de muchos tratamientos, puede terminar diciéndote algo así: ***“Me temo que tienes dolor crónico, un dolor de larga duración. Tienes que aprender a vivir con ello.”***



¿Qué encontrarás en este cuaderno?

Información sobre el dolor

01



Consejos útiles para cuidarte más y mejor

02



Pautas para aumentar tu bienestar psicológico

03



Recomendaciones prácticas para mantener una red de apoyo

04



Sugerencias para mejorar la comunicación con tu médico

05



Esperamos que el contenido del cuaderno te resulte práctico e interesante



>> Sobre el dolor¹

No eres la única persona que sufre dolor crónico, hay muchas personas que sufren dolor durante un largo periodo de tiempo con poco o ningún alivio.

Durante la última década ha habido muchos avances en el campo de la medicina, pero desafortunadamente **todavía no existen “curas”** para muchos tipos de dolor. A pesar de ello, actualmente disponemos de diferentes tratamientos que pueden ofrecer un **alivio parcial (y en algunos casos alivio completo)**, y ciertos tratamientos que **sólo pueden ofrecerle los profesionales** de la salud que poseen conocimientos específicos para el tratamiento del dolor crónico.

Beatrice Sofaer, Ex Presidenta de la Federación Europea de Dolor (EFIC)

El dolor es una **experiencia compleja que afecta a tus sensaciones físicas, emocionales y sociales**. Es importante comprender que un mismo dolor no será experimentado de igual forma por distintas personas; esto es porque los mensajes que el dolor envía a nuestro cerebro son interpretados de forma diferente, y porque nuestra experiencia vital diseña la forma en que se experimenta y se expresa el dolor.

¿Por qué tengo dolor?

Esta suele ser una de las preguntas más frecuentes entre las personas que sufren dolor, y no es fácil de responder.

Pero, normalmente, el dolor suele ser una advertencia de nuestro cuerpo avisándonos de que algo no funciona correctamente. Es decir, la causa más común del dolor es cuando actúa como **señal de alarma** por detectar una lesión en sus tejidos o una enfermedad en nuestro cuerpo como, por ejemplo, la **lumbalgia**.



Consecuencias de sufrir dolor crónico

Tener dolor de vez en cuando ya es bastante malo de por sí, pero vivir con dolor durante largo tiempo hace que la situación **empeore**.

El **dolor suele limitar la habilidad para trabajar, disfrutar y para cuidar** de uno mismo o ayudar en el cuidado de otras personas. Muchas personas con dolor crónico quedan incapacitadas para trabajar o hacer su vida normal.

Si el tiempo pasa y no se mejora, las personas tienden a reducir su nivel de actividad e incluso deprimirse, lo que puede llevar a un cierto aislamiento social y a un empeoramiento de la calidad de vida en general.

Cronicidad

Padecer una enfermedad crónica como, por ejemplo, la lumbalgia, puede hacer que las personas lo interpreten como una enfermedad **sin solución** frente a la que no se puede hacer nada.

Pero esto no es del todo cierto.

El dolor es algo con lo que uno puede convivir durante mucho tiempo...

...Tiene tratamiento y, además, se puede llevar a cabo una serie de **cuidados continuos** que te ayudarán a mantener tu calidad de vida.

¿Puedo hacer algo para ayudarme a mí mismo?

Por supuesto que sí, ya que lo más importante es no perder la esperanza ni la voluntad. Constantemente surgen nuevas ideas y descubrimientos entre los especialistas en dolor a nivel mundial; estos suelen reunirse con cierta frecuencia para discutir acerca de nuevos tratamientos para ayudar a las personas con dolor.



Lo que puedes hacer es **mantener la actividad física y mental, aprender a relajarte, mantener la actividad social, el contacto con tu familia y amigos y confiar en tu médico.**

En las siguientes páginas de este cuadernillo encontrarás consejos útiles para cuidarte y ayudarte a ti mismo.





I. AUTOCUIDADO: Ejercicio y descanso^{1,2}

A estas alturas, ya sabes que tú también juegas un papel muy importante en el manejo de tu propio dolor, por lo que debes instaurar unos hábitos básicos de autocuidado.

El autocuidado consiste en llevar a cabo todas aquellas acciones que **favorezcan un estilo de vida saludable.**

Y, ¿qué significa “estilo de vida saludable”?

Cuando nos referimos a hábitos de vida saludables, hacemos referencia fundamentalmente a: **dieta** saludable, **abandono** de hábitos tóxicos como el tabaco y/o alcohol, adecuado **descanso** y nivel de **actividad física** adaptado a tus condiciones personales.



DESCANSO



Diversas investigaciones científicas han constatado que estos dos últimos factores, son fundamentales para el manejo del dolor:

1 ACTIVIDAD FÍSICA



Es bien sabido que el ejercicio físico mejora la función física, **reduce la intensidad** del dolor y **mejora la calidad** de vida. No obstante, los beneficios del ejercicio físico en el dolor crónico sólo son visibles a **largo plazo**, por lo que deberás tener paciencia.

La adecuada actividad física debe ser regular y de intensidad moderada pero, ¡CUIDADO!, el plan de ejercicios debe estar **personalizado**, ser **progresivo** y estar **supervisado** por un profesional, incluyendo distintos tipos de ejercicio aeróbico, de fuerza y de elasticidad dependiendo de la persona.



Todo aquel ejercicio que se realiza con una duración o intensidad excesivas, o sin tener en cuenta las características particulares de cada persona, puede tener consecuencias negativas.

Para saber más sobre el **tipo de actividad física** que es conveniente en tu caso, **consulta a tu médico**. No debes tener miedo a practicar ejercicio, un profesional de la salud puede ayudarte a establecer un plan de ejercicios adaptado a tu condición física sin que afecte, en absoluto a tu zona de dolor.



2 DESCANSO



Un descanso adecuado **mejora la percepción de la intensidad del dolor**, ya que **disminuye los niveles de tensión y ansiedad**.

Esto significa, por un lado, mantener una **adecuada higiene de sueño** para que éste sea reparador. Y, por otro lado, aprender a realizar **descansos durante el día**, que te permitan **reponer energías** y evitar terminar agotado al finalizar del día.

Es importante mantenerse **activo**, pero más importante es que aprender a **tomarse un respiro** entre actividad y actividad, y no sólo descansar sólo cuando el dolor o cansancio sean ya insostenibles.

Se trata de buscar un **equilibrio adecuado** entre descanso y actividad.

En relación al sueño, a continuación encontrarás...

Recomendaciones básicas para mejorar la calidad del sueño:

1. Irse a la cama sólo cuando se tenga sueño y realizar rutinas para inducir el sueño (leer, relajarse...).
2. Intentar levantarse y acostarse todos los días a la misma hora, incluido los fines de semana y vacaciones.
3. Evitar quedarse en cama despierto más tiempo del necesario, utilizar el dormitorio solo para dormir.
4. Evitar las siestas (no a partir de las 15h, y de 15 minutos).
5. Reducir o evitar el consumo de alcohol, cafeína y tabaco al menos 6 horas antes de la hora de acostarse.
6. Evitar las comidas copiosas antes de acostarse.
7. Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura fresca, ventilación, sin ruidos, oscuridad).
8. Evitar actividades estresantes en las horas previas de acostarse.
9. Realizar diariamente ejercicio físico moderado, preferible por la mañana.
10. Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse.

II. BIENESTAR PSICOLÓGICO^{3,4,5}

El dolor puede afectar a diferentes ámbitos de tu vida (laboral, social, familiar, etc.) y, a veces, te puede resultar difícil mantener una **actitud positiva**.

Convivir con el dolor puede suponer un cambio drástico respecto al estilo de vida y al número de actividades que realizabas anteriormente, pero no tiene por qué significar dejar de hacer lo que te gusta.

En este apartado te ofreceremos **consejos prácticos** para que afrontes la enfermedad de manera más positiva.

Consejo 1: Realiza actividades agradables



Cuando se tiene dolor crónico, a veces, **se abandonan** poco a poco muchas de aquellas actividades que antes nos resultaban **gratificantes**.

Cuando hablamos de actividades gratificantes, nos referimos a aquellas actividades que siempre nos han gustado; **que nos resultan agradables y entretenidas**.

Pueden ser actividades que hemos abandonado por culpa del dolor, o bien aquellas otras que, aunque están a nuestro alcance **no nos atrevemos a realizar por miedo a que el dolor empeore**, o simplemente nos encontramos **tristes y sin ganas** de hacer nada en especial.

Es un hecho comprobado que el abandono o la disminución de las actividades agradables fomenta la depresión. Y también está probado que, si nos sentimos tristes, manejamos peor nuestro dolor.



*Adaptación de Moix, Jenny y Kovacs, F, (eds). Manual del dolor. Tratamiento cognitivo del dolor crónico. 1ª Ed. Barcelona: Paidós; 2009.

Por eso es importante que te habitúes a **planificar tu día a día con actividades agradables**.

Por ejemplo, cada día puedes escribir una lista de cosas que desees hacer y ponerte la **meta o el objetivo** de realizar al menos una actividad de esa lista durante esa semana.

Es fundamental que te marques pequeñas **metas alcanzables** y que las tareas las repartas de manera realista a lo largo del día.

Marcarse un **ritmo adecuado** para las actividades diarias es una de las claves de éxito en el manejo del dolor. Esto consiste en saber realizar las actividades poco a poco, y no querer abarcarlas todas de golpe.

Es importante ponerse **descansos** entre las actividades para tomarse un respiro, así evitarás terminar agotado al finalizar el día. Si no adaptamos nuestro ritmo cotidiano a nuestra nueva situación, haremos más tareas de las que podemos, sobrecargándonos y finalizando el día excesivamente cansado o sin haberlo percibido como algo con lo que has disfrutado.



TAREAS ÚTILES:

Haz una lista de cosas que desees hacer, **pero recuerda ser siempre flexible**.

01 Márcate pequeñas metas y dosifica tu energía.

02 Tómate descansos entre medias. No descanses sólo.

03 Cuando tu dolor o cansancio sean ya insoportables.

04 Sé comprensivo con tu problema y con tu nueva situación.



Consejo 2: Aprende a controlar tus pensamientos negativos

Cuando se tiene dolor crónico, se suele pensar continuamente en el dolor. Aunque estos pensamientos son diferentes en función de las personas:

- Son siempre **negativos**, por ejemplo se centran en las cosas que ya no se pueden hacer (“ya ni siquiera puedo pasar la aspiradora”).
- Predicen que el dolor **no nos abandonará** jamás (“este dolor no va a desaparecer nunca”).
- Hacen **adivinaciones** del futuro sin ninguna prueba (“me quedaré inválido”).
- Suelen ser **exagerados** y catastrofistas, y hacen que veamos la vida como un desastre sólo por el hecho de sentir dolor (“mi vida es un desastre”).
- Nos convencen de que **ya no somos útiles** y de que ya no valemos como personas por el hecho de padecer dolor (“ya no sirvo para nada, con lo que yo he sido...” “soy un inútil”).

En resumen, todos estos pensamientos son automáticos (aparecen sin que nos demos cuenta), no son ciertos y nos generan gran malestar. Tanto es así que los pensamientos negativos pueden llevar a la depresión y, cuando estamos deprimidos toleramos menos el dolor.

Por eso es extremadamente importante aprender a manejar este tipo de pensamientos.

Pero, ¿cómo puedo controlar mis pensamientos negativos?

A continuación, encontrarás dos técnicas muy sencillas que te ayudarán a manejar este tipo de pensamientos.





TÉCNICA DE LAS 3 PREGUNTAS

1

¿Es totalmente objetivo lo que estoy pensando?

La técnica de las tres preguntas tiene por objetivo poner en duda nuestras preocupaciones y pensamientos automáticos negativos.

Es muy sencilla. Simplemente consiste en **identificar el pensamiento negativo** que nos está generando malestar y **ponerlo a prueba** mediante tres cuestiones:

¿Tiene alguna utilidad lo que estoy pensando?

2

¿Es totalmente objetivo lo que estoy pensando?

*NO. Es posible que no pueda realizar las mismas actividades con la misma velocidad, frecuencia e intensidad. Pero esto **no tiene por qué limitar mi vida** o impedirme realizarlas por completo.*

3

¿Hay otro modo de enfocar esto?

¿Tiene alguna utilidad lo que estoy pensando?

*NO. Pensar de esta forma sólo me llevará al desánimo y a la inactividad. Lo mejor será **parar de pensar y distraerme** con alguna actividad.*

Por ejemplo, si su pensamiento fuese:

“Ya no sirvo para nada”

Puede hacerse las siguientes preguntas y darse a sí mismo una respuesta:

¿Hay otro modo de enfocar esto?

*SÍ. Voy a intentar **mantenerme activo y hacer las actividades** que siempre me han gustado, aunque me vaya encontrando con limitaciones propias el dolor.*

PARADA DE PENSAMIENTO

El objetivo de esta técnica es parar los pensamientos y preocupaciones que no podemos quitarnos de la cabeza, no nos llevan a ninguna solución y nos generan malestar.



Siguiendo con el ejemplo anterior, si después de poner en práctica la técnica de las tres preguntas seguimos teniendo presente el pensamiento negativo, podemos realizar la técnica de la **Parada de Pensamiento** de la siguiente manera:

1. Detección del pensamiento - *¿Hay alguna cosa que me preocupe?*

Sí, no paro de pensar que el dolor va a limitar mi vida.

2. Parada – Darse una señal de corte

¡Basta ya! ¡Es suficiente!

3. Distracción – Buscar una actividad distractora

Voy a hacer un crucigrama.

Voy a llamar a mi vecino/a para dar un paseo





Consejo 3: Aprende a relajarte

Hay muchos tipos de situaciones que nos pueden producir **tensión muscular**.

Por ejemplo, cuando algo “te saca de quicio” y te sientes enfadado, cuando una situación te “desborda”, y estás estresado, cuando estás nervioso, con ansiedad o simplemente cuando sientes más dolor.

Si esta tensión muscular se mantiene durante mucho tiempo en alguna parte de tu cuerpo, el dolor se incrementa aún más.

Beneficios de la relajación

**Ayuda a aliviar el dolor o evita que empeore,
al disminuir la tensión muscular.**

**Puede ayudarnos a dormir, nos hace sentirnos
menos cansados.**

Reduce nuestra ansiedad.

Hace que otros métodos contra el dolor funcionen mejor.

Algunas personas, por ejemplo, observan que el tomar medicamentos contra el dolor funciona más rápidamente y mejor, cuando se relajan al mismo tiempo.

Es una técnica sencilla, pero es importante practicarla mucho para realizarla correctamente. Con la práctica lograrás relajarte cada vez más rápida y profundamente y en cualquier lugar. No esperes sentirte profundamente relajado desde el primer día, ya que requiere practicar regularmente.

Busca dos momentos al día en los que practicar la relajación.

Comienza por elegir un sitio tranquilo donde nadie te moleste.

Empieza por practicar la relajación en los momentos del día en los que no sientas dolor o éste sea leve.



Existen muchos **métodos de relajación**.

A continuación encontrarás uno de los que puedes probar:

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Vamos a realizar un tipo de respiración llamado “**respiración diafragmática**”, que te ayudará a relajarte, a liberar tensión muscular y a concentrarte en las sensaciones de bienestar de tu cuerpo.

El programa de respiración consiste en 2 sencillos ejercicios durante los cuales debes concentrarte en las sensaciones de relajación.

Las condiciones para practicar son muy importantes:

- Mantén una **postura cómoda** tumbado (posteriormente lo podrás hacer sentado)
- **Cierra los ojos** para concentrarte mejor en las sensaciones.
- Empieza imaginando una **escena agradable** (por ejemplo, piensa en la playa) para facilitar la relajación.





EJERCICIO 1

Inspiración profunda

El objetivo es dirigir el aire a la parte inferior de los pulmones.

Para ello, puede ayudarte el colocar una mano en el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el pecho, para percibir mejor los efectos de cada inspiración y espiración.

Toma aire por la nariz y trata de dirigir el aire en cada inspiración a llenar la parte inferior de tus pulmones, lo que debe producir que se mueva en primer lugar la mano colocada en el vientre, y posteriormente la que has situado sobre el pecho.

Inspira despacio, por la nariz, contando hasta 3: 1..., 2..., 3....

Suelta el aire por la boca.

TRUCOS



Imagina que estás hinchando un globo en tu tripa.



Hincha el vientre como si quisieras desabrochar el botón del pantalón.



Duración:

2 minutos.

Descansar otros 2 minutos.

Realizar el ejercicio 4 veces

Es posible que al principio te cueste dirigir el aire a la zona baja y que se mueva la mano colocada en tu vientre. No te preocupes, practica cuantas veces sea necesario hasta conseguirlo.

EJERCICIO 2

Espiración lenta

Ahora que ya sabes dirigir el aire a la parte inferior de tus pulmones, el objetivo es que expulses el aire de la manera más lenta y pausada posible.



Una espiración lenta reducirá la frecuencia cardíaca y la tensión muscular, produciendo sensaciones de relajación y rebajando la sensación de dolor.

Primero debes llevar a cabo el ejercicio 1:

Inspira... 1..., 2..., 3...



Ahora, al expulsar el aire, debes intentar vaciar por completo tus pulmones, de forma lenta, por la boca:

Espira despacio, por la boca, contando hasta 3:

1..., 2..., 3....

TRUCOS

Puede ayudarte cerrar bastante los labios, como si fueses a silbar.

Imagina que expulsas el aire por una pajita.

Elevar los hombros también ayuda a expulsar el aire de la zona superior de los pulmones.



Duración:

2 minutos.

Descansar otros 2 minutos.

Realizar 3-4 veces el ejercicio.



>> III. APOYO SOCIAL⁶

LA FAMILIA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL

Los seres humanos por naturaleza nos relacionamos con otras personas, influyendo en ellos y recibiendo su influencia a su vez. En aquellas personas que presentan enfermedades crónicas, como es el caso de las personas con dolor crónico, las relaciones sociales y familiares juegan un papel fundamental.

Estudios realizados confirman que las relaciones sociales son un factor muy influyente en el desarrollo de la enfermedad y a la hora de encarar los problemas que vayan surgiendo. Aquellas personas que presentan un buen apoyo social o un alto apoyo familiar presentan un mayor apego al tratamiento médico, al ejercicio y al cambio de estilo de vida.

El estado de ánimo y su influencia en mi vida social... ¿Qué puedo hacer?

Como ya hemos visto, es muy frecuente que, el padecimiento de una enfermedad crónica puede afectar al estado de ánimo, y esto a su vez, a las relaciones sociales y familiares.

En momentos en los que nos encontramos más desanimados o con mayor dolor, puede que el interés por las relaciones sociales o familiares disminuya, lo que puede hacer que pospongamos actividades sociales hasta encontrarnos bien. Sin embargo, cuando nos encontramos mejor es cuando podemos tener más interés en las relaciones sociales.

En este punto es importante conocer la gran influencia positiva que puede tener seguir manteniendo una vida social y familiar activa independientemente de cómo se encuentre uno, ya que la trampa radica en:

**“NO ESPERAR
A ESTAR BIEN
PARA HACER COSAS,
SINO HACER COSAS
PARA ESTAR BIEN”**



¡Mantén una vida social activa!

Las relaciones sociales son un elemento fundamental de cara a mantener un estado de ánimo correcto y como motor para mantener un cambio de estilo de vida saludable.

Cuando los síntomas hacen su aparición y limitan el funcionamiento diario, es momento de no dejarse llevar por la apatía o el desánimo y continuar con un ritmo de vida adaptado a la situación en la que me encuentro en este momento.

Cada día en la convivencia con el dolor es un reto que debemos encarar de formas muy distintas. No existe un remedio infalible que nos ayude en todas las situaciones pero existen formas diferentes de afrontarlo que nos permitan seguir disfrutando de nuestra vida y las personas que nos rodean.

A continuación te ofrecemos una serie de consejos que pueden servirte de ayuda para mantener una vida social activa.

Reglas para mantener una vida social activa

- Mantener el contacto con las personas importantes, aunque no me encuentre bien.
- Buscar y acordar con amigos o familiares actividades alternativas para aquellos momentos en los que haya más dolor, pero sin dejar de hacer lo que te resulte placentero.
- Si no te encuentras bien, no hay que dudar en apoyarse en los demás para hacer un parón y retomar la actividad más tarde.
- Mantener una comunicación fluida sobre cómo te encuentras para hacer a las demás personas participes de tu estado.

No siempre podrás llevar el mismo ritmo de actividad, pero eso no significa que no puedas **seguir haciendo las cosas que me gustan.**



IV. RELACIÓN MÉDICO-PACIENTE⁷

BENEFICIOS DE LA BUENA RELACIÓN CON MI MÉDICO

Una buena relación médico-paciente es fundamental en el abordaje del dolor, ya que aporta grandes beneficios no solo a ti, como paciente, sino también al profesional sanitario para que pueda atenderte mejor.

Además de diagnosticar y tratar la enfermedad, el médico te ayudará a:

- **Mejorar tu calidad de vida.**
- **Adoptar hábitos de vida saludables.**
- **Orientarte cuando necesites ayuda en el manejo del dolor.**

Para disfrutar de los beneficios de la relación médico-paciente es fundamental:

- **Aprender** a comunicarnos.
- **Transmitir** nuestras preocupaciones.
- **Explicar** cómo nos sentimos.
- **Expresar** nuestras expectativas.
- **Expresar** nuestros miedos.

Mantener una buena comunicación con tu médico tendrá consecuencias positivas a nivel físico y psicológico.



¿Cómo puedo preparar la consulta con mi médico?

1. ANTES DE LA CONSULTA

La preparación previa de la consulta es fundamental, ya que el día a día con el dolor hará que te puedan ir surgiendo dudas muy diferentes.

Por eso, es importante identificar cuáles son esas dudas, para poder planteárselas de forma sincera y honesta al médico, y que éste pueda ayudarle a resolverlas. En este sentido, **puede ser de gran utilidad conseguir una libreta** en la que puedas ir apuntando todas las dudas que puedan aparecer en el periodo entre citas para evitar olvidos el día de la consulta.

Otra buena estrategia para las consultas médicas es **pedir que te acompañe un familiar o un amigo**. A veces es difícil recordar todo y su acompañante puede completar la información que a usted se le haya pasado.

2. DURANTE LA CONSULTA

Debemos aprovechar las citas médicas para plantear nuestras dudas, miedos y preocupaciones en relación a la enfermedad.

Puede seguir los pasos D.E.P.A.:

D **DESCRIBIR** de manera clara la situación que queremos explicar o solicitar información.

Ejemplo: "Doctor, en las últimas semanas estoy notando..."

EXPRESAR los sentimientos personales en primera persona para describir cómo esa situación le está afectando.

Ejemplo: "Esta situación me hace sentir..."

P **PEDIR** información sobre esa duda o hacer una petición para que contemple su visión de la situación.

Ejemplo: "¿Sería posible hacer algún cambio para poder sentirme mejor?"

AGRADECER la atención del médico a nuestra petición.

Ejemplo: "Es importante para mí lo que le he comentado, gracias."

A



3. DESPUÉS DE LA CONSULTA

Después de la visita al médico, pueden surgir dudas e incluso olvidos de la información y consejos que nos ha dado el médico.

Para evitarlo, puedes seguir dos sencillas pautas tras salir de la consulta:

ANOTA LA INFORMACIÓN

Tras salir de su consulta, tómate tu tiempo antes de marcharse para **anotar en su libreta las respuestas o las recomendaciones** que has acordado con tu médico.



Así, en cualquier momento que te surja una duda al respecto, podrás consultarlo en tu libreta.

REPASA LAS NOTAS

Es probable que a lo largo de la cita con tu médico no te haya dado tiempo a resolver todas las dudas. No te preocupes y anótalas en la lista para la próxima cita.



Referencias

1. Rivas, María. Guía de manejo de dolor. Herramientas de autoayuda. Sociedad Española del Dolor (SED). [Citado 18 Mayo 2020]. Disponible en: <https://bcnsindolor.com/wp-content/uploads/2018/03/Guia-para-manejo-del-dolor.pdf>
2. Sánchez J, Tejedor A, Carrascal R (coords.). Documento de consenso. La atención al paciente con dolor crónico no oncológico (DCNO) en atención primaria (AP). [Internet]. Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) y Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). 2016. [Citado 18 Mayo 2020]. Disponible en: <https://www.semfy.com/wp-content/uploads/2016/06/DOCUMENTO-CONSENSO-DOLOR-17-04-A.pdf>
3. Moix J, Kovacs F. (eds). Manual del dolor. Tratamiento cognitivo del dolor crónico. 1ª Ed. Barcelona: Paidós; 2009.
4. Miró J. Dolor crónico. Procedimientos de evaluación e intervención psicológica. 1ª Ed. Bilbao: Desclé; 2006.
5. Rodríguez-Franco L, Cano-García FJ. Papel del psicólogo en el abordaje del dolor. Actualizaciones en dolor. 2001; 2(4): 279-288.
6. Jakobsson U, Hallberg IR. Pain and quality of life among older people with rheumatoid arthritis and/or osteoarthritis: A literature review. J Clin Nurs. 2002;11(4):430-443.
7. Silverman J, Kurtz S, Draper J. Skills for communicating with patients. Second Ed. Oxford: Radcliffe Medical Press; 2005.



**funcionalidad
y calidad
de vida**