



GUÍA PARA LA PREVENCIÓN
Y EL MANEJO DEL **DOLOR CRÓNICO**



Desafía tu dolor

Autoras

Este documento ha sido elaborado desde la Unidad para el estudio y tratamiento del Dolor del Hospital Universitari i Politècnic La Fe de Valencia por:

M^a Ángeles Canós Verdecho. *Especialista en Anestesiología y Tratamiento del Dolor. Jefa de la Unidad de Dolor*

Elisa Gallach Solano. *Especialista en Psicología Clínica*

Rosa M. Izquierdo Aguirre. *Especialista en Anestesiología y Tratamiento del Dolor*

Ruth Robledo Algarra. *Especialista en Anestesiología y Tratamiento del Dolor*

Ara Bermejo Marín. *Especialista en Neurología y Rehabilitación*

Rebeca Piles Andrés. *Enfermera experta en Dolor*

Carmen Mas Benlloch. *Enfermera experta en Dolor*

Y supervisado con la colaboración de pacientes afectados de Dolor Crónico.

En este libro queremos expresar la relevancia de la prevención del dolor crónico en cualquier paciente independientemente de su patología. Actualmente muchas de las visitas médicas son por motivo del dolor, y por ello es importante enfatizar la importancia de la prevención para intentar evitar o soslayar su paso a la cronicidad.

La Medicina ha tratado tradicionalmente el dolor como un síntoma de otra enfermedad o lesión. Sin embargo, desde 2010 la Organización Mundial de la Salud, ya lo considera como una enfermedad en sí misma y califica al Dolor Crónico como la mayor amenaza para la calidad de vida de la persona que lo sufre y de su entorno próximo, poniendo en peligro, también su salud física y también su salud mental.

Cuando el dolor se convierte en una enfermedad crónica, su tratamiento requiere un enfoque multidisciplinar y puede llegar a ser muy complejo. La estrategia terapéutica a seguir debe de ser escalonada, progresiva y continuada en el tiempo, es decir, sin interrupciones. Sin embargo, la herramienta que ha demostrado mayor eficacia es, sin duda alguna, la prevención.

Por ello, desde la Unidad del Dolor del Hospital Universitari i Politècnic La Fe hemos elaborado este manuscrito, donde se recomiendan algunas pautas de actuación para ayudar a prevenir el dolor y si esto no es posible, mejorar el funcionamiento cotidiano y la calidad de vida de la persona que lo sufre.

Desafía y pon a tu dolor

*Nunca sabes lo fuerte que eres,
hasta que ser fuerte es la única
opción. ”*

Índice

DISCIPLINA CON LAS DOSIS: sigue las recomendaciones	07
DEPORTE Y EJERCICIO: mueve el cuerpo	11
DISFRUTA Y DIRIGE TUS EMOCIONES	15
DIETA Y ALIMENTACIÓN SANA	19
DETECTA LAS MALAS POSTURAS Y ADAPTA TU ENTORNO	23
DIALOGA CON LOS AMIGOS	27
DESCUBRE LAS REDES Y CONÉCTATE	31



Desafía tu dolor

Disciplina con las dosis: ADHERENCIA AL TRATAMIENTO



Generalmente las personas se convencen más por las razones que descubren ellas mismas que por las que les explican los demás.
(B. Pascal) ”

A pesar de que en el mundo moderno se han desarrollado potentes y eficaces tratamientos contra el dolor, se estima que alrededor de **un 50% de los pacientes, no siguen los esquemas de tratamiento** farmacológico o no farmacológico prescritos. Parece pues, que existe un importante problema de adherencia terapéutica.

Hablamos de falta de adherencia cuando:

- NO** asistimos en las consultas programadas.
- NO** tomamos los fármacos prescritos, o realizamos cambios en la prescripción (tomamos más o menos de los indicados).
- NO** seguimos las recomendaciones pautadas como la indicación de realizar ejercicio físico o mantener el peso en el rango deseado.
- NO** completamos los análisis o las pruebas solicitadas.

Las razones del incumplimiento pueden ser variadas. Por ejemplo:

- Algunos factores dependen de la **persona o del fármaco** (considerar que no se precisa ese tratamiento, que es insuficiente o excesivo, que presenta algunos efectos secundarios molestos como el estreñimiento, o la boca seca, mareo,... temor a “engancharse”, dificultades en las relaciones sexuales...).
- Otras dependen de la **relación que establezcamos con nuestro facultativo** y la confianza que nos inspire. Otras personas abandonan el tratamiento por falta de eficacia, cuando, en realidad, algunos fármacos, precisan varias semanas para consolidar el beneficio.

Las consecuencias de la falta de adherencia, además de limitar la eficacia terapéutica, repercuten directamente en la pérdida de la calidad de vida, además del incremento de costes para el paciente y para el sistema sanitario. Es importante comprender que el adecuado manejo de recomendaciones, fármacos y pautas, forma parte de la autogestión activa del dolor crónico y contribuye a mejorar la eficacia terapéutica.

Por ello es muy importante mantener una comunicación fluida y de confianza con nuestro facultativo





Desafía tu dolor

D deporte y ejercicio físico:

MUEVE TU CUERPO



Si piensas que no tienes tiempo para el ejercicio físico, tarde o temprano, encontrarás tiempo para la enfermedad.

(E. Stanley) ”

El ejercicio y la actividad física es una de las principales estrategias en el manejo de las enfermedades crónicas, y particularmente del dolor crónico.

De hecho, mientras el dolor crónico de cualquier naturaleza, reduce el nivel de actividad y genera alteraciones en nuestro funcionamiento cotidiano, el incremento de ejercicio y actividad física, pueden atenuar el empeoramiento de los síntomas y también los efectos negativos del dolor sobre la calidad de vida.

El ejercicio físico es útil para el alivio y la mejora de la funcionalidad, y produce beneficios en autoestima, salud mental, descanso nocturno y bienestar emocional. En enfermedades como la osteoartritis, artrosis, artritis reumatoide, lumbalgia e incluso en la fibromialgia, el ejercicio físico es una de las principales estrategias no farmacológica para la reducción del dolor.

La recomendación general es realizar ejercicio, a ser posible, supervisado por profesionales cualificados en el deporte para que adapten el programa más adecuado para cada paciente, en función de su patología y sus condiciones físicas personales, y con el seguimiento y visto bueno por parte del personal sanitario. Inicialmente es beneficiosa cualquier actividad, caminar, correr, nadar, bailar, pilates, aparatos...aquella que más te satisfaga.

En general, los programas de ejercicio combinados (fuerza, elasticidad y aeróbicos) son los más empleados: con intensidad progresiva, con periodos de descanso y adaptados a la edad y a nuestras circunstancias particulares.



Pero lo más importante es que mejora el estado emocional.

Las hormonas que se liberan tras el ejercicio tienen un doble efecto:

ANALGÉSICO

ESTIMULADOR DEL ÁNIMO

En principio, no es importante el tipo de ejercicio.

Inícialo de forma gradual y ve aumentando la intensidad y el tiempo de realización. La mejor recomendación:

~~7~~ ~~x~~ 12

- TODOS los días
- TODAS las semanas
- TODO el año

Por lo tanto, te recomendamos que intentes mantenerte activo dentro de tus limitaciones, buscando el ejercicio que más se adapte a tus condiciones y preferencias y que mejores resultados reporte a tu estado general.





Desafía tu dolor

Disfruta
y dirige tus
emociones:

AUTOCUIDADO
EMOCIONAL



Si no puedes cambiar la dirección del viento, cambia el sentido de las velas. ”

El dolor crónico es una experiencia de malestar subjetiva, y como tal, afecta a cada persona de una forma desigual, aunque con importantes repercusiones en la esfera emocional.

Por un lado, **repercute en el funcionamiento cotidiano** y en el peor de los casos, impide llevar una vida normalizada, generando la sensación de discapacidad, frustración y desesperanza por lo que antes “éramos” o “hacíamos” y ahora no podemos.

Por otro lado, tiene una **influencia directa sobre nuestros sentimientos**. Es frecuente la aparición de tristeza, falta de capacidad para disfrutar de la vida, pensamiento enlentecido, angustia psíquica...

Además, nuestra red de apoyo social y familiar comienza a reducirse para evitar la sensación de la compasión o de suponer una carga para los demás por no poder continuar con el mismo ritmo.

Todos estos aspectos nos abocan a una espiral de negatividad y catastrofismo que incrementa la sensación dolorosa, retrasa la eficacia de los tratamientos y dificulta su abordaje.

A continuación, te indicamos algunas **claves que pueden ayudarte** a manejar estos aspectos de tu experiencia dolorosa.

- **Acepta tus emociones.** Tienes derecho a sentirte triste, decaída y sin energía. Acepta estas emociones evitando sentirte responsable de ellas. La culpabilidad suele acompañar a las personas con dolor crónico. No eres responsable del dolor ni de sus consecuencias. Reconoce tu malestar como legítimo y continua leyendo.



- **Busca actividades gratificantes.** Es importante retomar aquellas actividades que hemos dejado de realizar por el dolor y que nos hacían felices. La falta de estímulos gratificantes incide directamente sobre la tristeza y ésta amplifica la percepción dolorosa. Quizás no puedas realizar la misma actividad que tanto te gustaba, pero puedes realizarla de otro modo, o buscar una alternativa que también te agrade.

- **Controla el estrés.** El estrés nos moviliza y nos da energía, sin embargo, las situaciones estresantes mantenidas en el tiempo o de alta intensidad, favorecen la exacerbación del dolor. Controlar la ansiedad mejora la intensidad del mismo. Cualquier herramienta para conseguir tranquilidad te puede favorecer. Quizás conozcas o utilices alguna: técnicas de relajación muscular profunda, de atención plena, ejercicios de respiración rítmica lenta, música tranquila, infusiones...



- **Transforma tus pensamientos negativos en una actitud positiva y una conducta proactiva.** Es importante descubrir los pensamientos que te invaden cuando tienes un episodio doloroso, del tipo “ya no soy el mismo”, “no sirvo para nada”, “con este dolor, no voy a poder vivir”, “no soy capaz de ayudar a la familia”, “antes podía y ahora no puedo”... Todos estos pensamientos inciden negativamente en nuestro ánimo y además repercuten sobre nuestra forma de entender y enfrentarnos a la vida. Identifícalos y analízalos. Realmente, ¿no te parece que estás generalizando la situación?, ¿Dispones de alguna prueba de que no puedes ayudar de ningún modo a tu familia?; el que no podamos realizar una actividad o trabajar, ¿nos convierte en inútiles? ... A continuación trata de plantearte otras alternativas: No puedo trabajar en mi trabajo cotidiano, pero en casa puedo ayudar a mis hijos a estudiar... No puedo hacer esto pero puedo hacer esto otro. Siempre hay una salida, una oportunidad para mejorar esa idea tan negativa, y adoptar una conducta facilitadora.



- **Introduce paréntesis en tus actividades.** Es posible que no puedas seguir el mismo ritmo que en el pasado. Prioriza tus tareas, de lo urgente a lo poco importante. Introduce intervalos de descanso y reposo si lo precisas. Realiza las tareas más costosas cuando el nivel de afectación dolorosa sea menor, y las más livianas, en los momentos en los que aumente la intensidad. En los intervalos de descanso, realiza ejercicios de respiración o introduce actividades gratificantes, leer, llamar a un amigo, manualidades...



- **Mejora tu agilidad mental.** Los fármacos para el tratamiento habitual del dolor con frecuencia reducen la capacidad de atención, concentración y memoria. Y también estas mermas cognitivas incrementan la sensación de minusvalía. Los ejercicios de entrenamiento mental resultan muy útiles, crucigramas, sudokus, juegos sociales de mesa... Existen aplicaciones de móvil específicas divertidas y entretenidas. Pero, de todas estas estrategias, la mejor, aquella que puedas realizar en formato grupal, con tus amigos o familiares.



Dieta y alimentación sana:

CUIDA LO QUE COMES



El ser humano enferma cuando come lo que no debe. ”

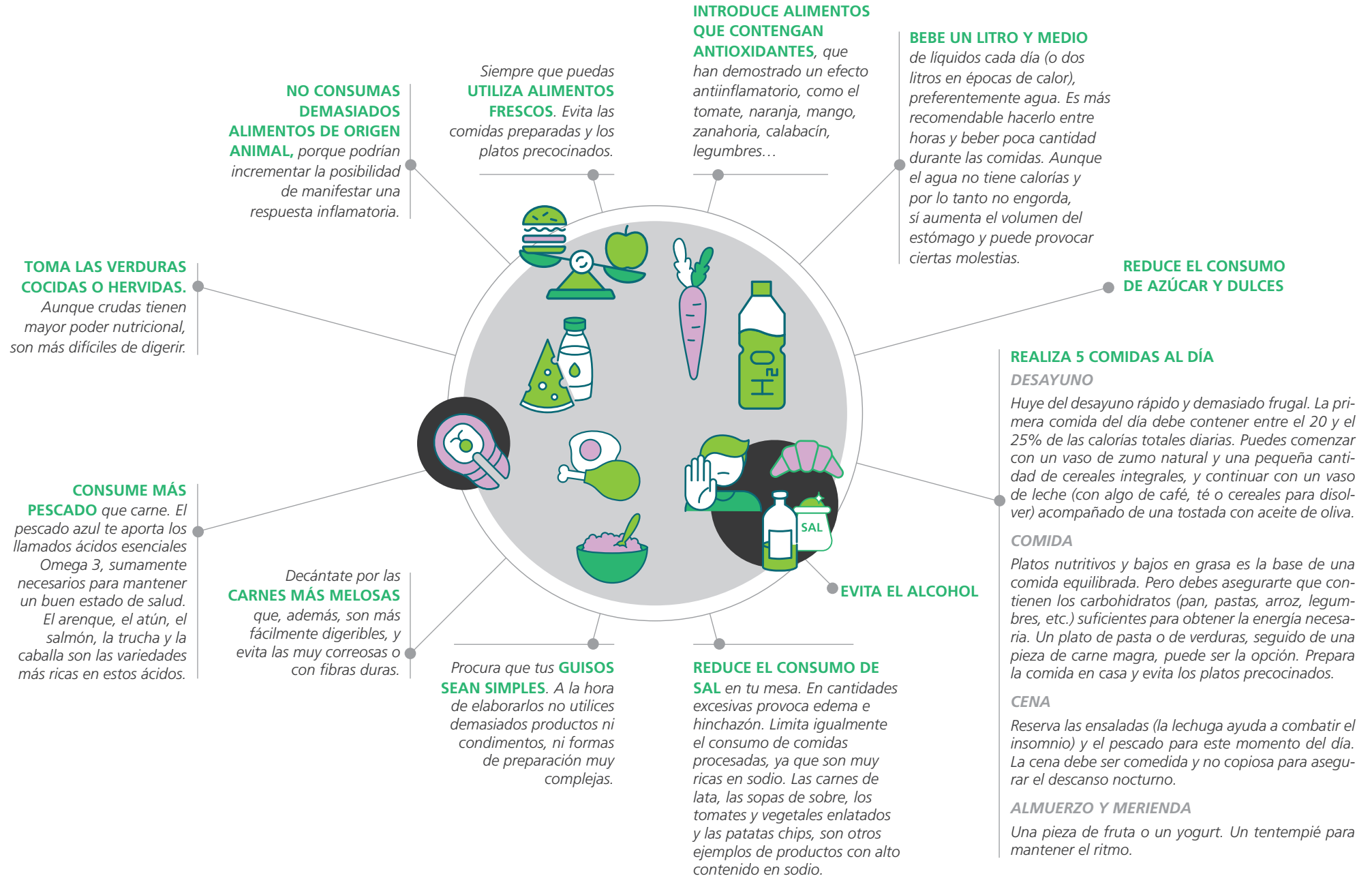
Comer sano está bien, pero comer menos insano está mejor.

Comer sano, con una dieta equilibrada es importante para mantener

una buena salud. También se ha evidenciado que el sobrepeso y la obesidad contribuyen a sufrir un mayor dolor, puesto que la misma estructura ósea y muscular debe soportar una mayor carga. Por ello, es especialmente relevante mantenerse dentro de los rangos del "peso ideal".

No existe una dieta específica para pacientes con dolor. Estamos de suerte porque la dieta mediterránea recoge las principales claves para alimentarte mejor:





¿Y qué comer en caso de... brote agudo de dolor? En caso de levantarte algún día con un dolor especialmente intenso y un cansancio extremo, debes optar por comer de manera diferente al resto de días. En esas ocasiones debes optar por:

1. Seguir una dieta blanda.
2. Escoger alimentos con los que poder conseguir mayor valor nutritivo, consumiendo poca cantidad. Incorpora, por ejemplo, pollo o yema de huevo a un puré de verduras tibio.
3. Comer pequeñas cantidades varias veces en el día, es mejor que pocas comidas muy abundantes.
4. Beber 1 litro y medio de agua, como mínimo habitualmente.



Y por último, recuerda tomar tu tiempo para comer, no lo hagas de forma acelerada. Busca un ambiente relajado y distendido, sin prisa. Tu cuerpo y tu mente, te lo agradecerán.



Detecta las malas posturas y adapta tu entorno:

ERGONOMÍA
CONTRA
EL DOLOR



Aprendamos a cuidar nuestro cuerpo en cada situación. ”

Tan importante es cumplimentar el tratamiento farmacológico pautado por el médico como seguir las indicaciones sobre ejercicio y ergonomía.

Ambos son parte del **tratamiento** e igual de imprescindibles que la medicación, pero se diferencian en un aspecto importante: requieren la colaboración activa de quien padece el dolor. Cada uno somos dueños de nuestro cuerpo y debemos responsabilizarnos de su cuidado sin delegar en otros (médicos, familiares, fisioterapeutas, etc).

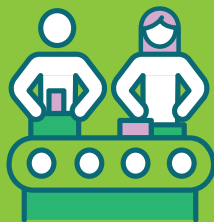
Para cuidar nuestro cuerpo debemos conocer algunos consejos y el equipo de la Unidad del Dolor podemos ayudarte y orientarte en esta tarea. Podemos empezar haciéndonos conscientes de que **nuestro cuerpo nos acompañará toda la vida**, siendo el “vehículo” que nos permitirá realizar cualquier actividad (incluso descansar o relajarnos). Para mantener una capacidad de funcionamiento adecuado nuestro cuerpo necesita cuidados constantes a lo largo de toda nuestra vida; es decir, precisa un “mantenimiento” para poder rendir bien. Cada uno es quien mejor conoce su cuerpo y el último responsable de su bienestar físico.

La ergonomía estudia cómo adaptar un lugar de trabajo, una vivienda, un vehículo, etc., a las características físicas y psicológicas de cada persona. Esto permite que podamos desenvolvernos de forma cómoda y segura en diferentes situaciones en casa y en el trabajo, evitando lesiones y agilizando las tareas. También puede ayudar a realizar ciertas actividades con menos dolor, por eso te interesa conocer estos consejos.



Cada actividad tiene unas peculiaridades que podremos explicarte en función de tu dolor (ej. si se trata de un dolor de hombro, resulta útil que comiences a vestirse por el brazo que duele para evitar movimientos forzados al colocarte la prenda y que para quitártela lo hagas al revés: primero sacar el brazo sano y finalmente el que duele). Aquí te proponemos medidas que serán útiles para cualquier persona, con o sin dolor.

Evita largos periodos en la misma posición: estar mucho tiempo sentado, de pie o realizando una actividad repetitiva no suele ser bueno. Alterna periodos de descanso cada pocos minutos que permitan relajar la parte del cuerpo que estás utilizando (cuello, brazos, piernas, etc). También es útil apoyar un pie en la barra de una silla o un escalón mientras realizas tareas que requieren estar mucho rato de pie (los plantones sobrecargan la zona lumbar); ya verás cómo planchar, cocinar o atender un mostrador ya no resultan tan cansados.



Si pasas muchas horas delante de una pantalla, lo ideal es **colocarla a la altura de los ojos y frente a ti**; de este modo no mantendrás posturas forzadas con el cuello flexionado o girado.

También puedes **adaptar el teclado** con dispositivos que evitan la extensión de las muñecas. Es una buena idea si padeces un síndrome del túnel carpiano o quieres prevenirlo.



Los teclados mate evitan el reflejo de las teclas y también facilitan la escritura.

Trabaja siempre con buena postura: adapta la altura de la mesa y la silla, pero también su tamaño: el asiento debe permitir que los muslos descansen holgadamente sin llegar a presionar detrás de las rodillas y el respaldo debe recoger la espalda en la zona lumbar. La altura y distancia de la mesa deben permitirte alcanzar los objetos de forma cómoda, sin

necesidad de forzar la postura y permitiendo el apoyo de los antebrazos con los hombros relajados.

No fuerces los hombros para alcanzar los objetos (ej. al tender, limpiar o si debes coger algún objeto guardado a cierta altura). Para no dañar los hombros, lo mejor es trabajar con una flexión de máximo 90° (es decir, sin sobrepasar la altura del hombro). Para ello, utiliza una escalera de modo que puedas trabajar cómodamente sin necesidad de subir tanto los brazos.

Descansar en la cama de forma correcta también tiene sus trucos. Generalmente se recomiendan colchones de firmeza intermedia; es importante que los pruebes tumbado antes de comprarlos porque esa será la presión que ejercerás mientras descansas sobre él. Si te sientas, notarás que se hunde más y te dará una falsa sensación de menos firmeza. La postura cuando nos acostamos también hay que cuidarla. Generalmente dormir boca abajo y boca arriba puede sobrecargar la zona lumbar. La postura más adecuada es tumbarse de lado, con piernas flexionadas (posición fetal); si además utilizas una almohada entre las rodillas, los muslos quedarán más alineados el peso se reparte mejor sobre las rodillas. Con esta postura la columna lumbar está más descargada. Si padeces dolor de un hombro, acuéstate sobre el que no duele y abraza una almohada para colocarlo en una posición cómoda y sin tensiones.



Una última cosa: **mantenerse en el peso ideal también ayuda a tener una buena postura.** Tan perjudicial es tener unos kilos de más como estar excesivamente delgado y sin la musculatura bien tonificada. Cuida la alimentación y la forma física.

Para terminar, te recordamos la importancia de cuidar tu cuerpo. Con estos consejos ya sabes cómo y cuándo hacerlo; el cómo ya lo hemos explicado y con respecto al cuándo ponerlos en práctica, la respuesta es muy sencilla: siempre, incluso a la hora de dormir, como ya te hemos explicado.



Y recuerda, cuidar de tu cuerpo es una responsabilidad tuya, nosotros estamos aquí para ayudarte en cómo hacerlo.



Dialoga con los amigos:

LA RED DE APOYO,
TU ENTORNO, TUS
RELACIONES SOCIALES



La amistad duplica las alegrías y divide las angustias por la mitad.

(F. Bacon) ”

Apoyarse a diario en las relaciones sociales, contribuye a poder cerrar la puerta al dolor.

Sabemos que la sensación de sentirse acompañado y querido es el más potente predictor de salud mental y de una mejor calidad de vida.

Por ello, es primordial no encerrarte en tus problemas, deja que tu entorno siga disfrutando de ti y busca en las personas que te rodean, tu oasis.

Cuando planifiques tu semana, incluye cada día algún momento o actividad para disfrutar con tu pareja, familia o amigos. Actividades sencillas adaptadas a tus posibilidades y tiempo que ayuden a tu mente a permanecer socialmente activa. Cosas tan simples como tomar un café al aire libre acompañado de una buena conversación, dar un pequeño paseo en buena compañía o disfrutar de algún deporte en equipo



ayudarán a que sientas que las cosas esenciales se mantienen en tu vida. No te estanques en aquellas actividades que ahora no puedes hacer, valora y disfruta todo aquello que sigue a tu alcance. **Mejor pensar en lo que "sí puedes"** que en lo que "antes hacías y ahora no".

Cuidar y mantener aquellas relaciones que te hacen feliz es esencial, pero no olvides que las posibilidades sociales son infinitas. Establecer relaciones nuevas puede aportar aire fresco a tu rutina y hacerte crecer personal y emocionalmente. No tengas miedo a explorar.

Si algo te apasiona, compártelo.

Busca grupos o asociaciones con los que compartas afinidad, desde ellos no solo fomentarás tus relaciones sociales, también aprenderás a alcanzar objetivos comunes desde el trabajo en equipo, lo que puede aportar calidad a muchos ámbitos de tu vida.



En ocasiones, las relaciones se ven afectadas y deterioradas por una mala comunicación, lo que repercute en el bienestar emocional. Es importante mejorar estos aspectos trabajando tu asertividad. **Practica técnicas asertivas** en tus ratos libres, te serán de mucha utilidad.



Las relaciones sociales satisfactorias están directamente relacionadas con la **formación y la potenciación de la autoestima**. Por tanto, para sentirse bien con uno mismo es muy importante sentirse bien con los demás. De ahí la importancia vital de las relaciones, ya que ayudan a quererse y valorarse dentro de un estilo de vida saludable y de calidad. **Las emociones positivas potencian la salud.**

El tiempo invertido en trabajar en será sin duda tu mejor inversión. Recuerda que nadie te conoce mejor que tú mismo, por lo que nadie mejor que tú puede cuidar de ti. **Apuesta por la prevención.**





Desafía tu dolor

Descubre
las redes
y conéctate:

LA IMPORTANCIA
DE LOS GRUPOS
DE AYUDA MUTUA



Hay un ser humano detrás de cada
tweet, blog y correo electrónico.
Recuérdalo. (F. Bacon) ”

Actualmente la participación de pacientes en la gestión sanitaria, especialmente de procesos crónicos como el dolor se ha convertido en un elemento insustituible para comprender y atender vuestras necesidades desde una perspectiva humanista y de calidad, y realizar una atención sanitaria centrada en la persona que sufre.

Desde esta perspectiva, las redes sociales se han convertido en la herramienta de comunicación más eficaz para favorecer la comunicación y vehicular las iniciativas.

Twitter, Facebook, TikTok, Whatsapp son grupos y comunidades formadas por personas conectadas entre sí, unidas por algún factor o interés en común. Este interés o relación es un contacto social en tiempo real. El requisito básico es la interacción con los demás, compartir, participar y crear.



Las redes sociales **favorecen el soporte y la ayuda entre iguales**, por ejemplo aquellos que presenten la misma enfermedad, en nuestro caso, dolor crónico, y compartan similares inquietudes y preocupaciones. Participar en estas comunidades facilita la ayuda básica, sencilla y práctica, basada en la experiencia cotidiana real, sin palabras técnicas y con ejemplos describiendo el camino de ayuda y autoayuda.

Estas redes de apoyo te proporcionan **compañía social, apoyo emocional, consejos y un grupo con el que te sientes identificado o identificada**. Son plataformas útiles para el día a día y para los momentos críticos, en los que siempre recibirás una buena respuesta y la interacción con personas que tienen intereses similares a los tuyos.



Algunas redes interesantes son

www.tuvidasindolor.es

#pacientesquecuentan

#entrepacientes

#dolorcronico

#vivirsindolor

#dolor infantil...

donde encontrarás interesantes experiencias para el manejo del dolor.

También se han publicado algunos libros y cuentos donde se describen **experiencias y guías para la comprensión de esta enfermedad**.

- **De qué dolor son tus ojos.**
Noah Higón Bellver. *Ed. La Esfera de los libros SL.*
- **El dolor sí tiene nombre.**
Leonor M. Pérez de Vega. *Editorial Kurere.*
- **Fibromialgia, mi compañera.**
Maite Padilla. *Editorial Kurere.*
- **Mamá tiene una amiga invisible.**
Yolanda Casares Alcalá. *Mr.momo infantil.*
- **Cuentos de magia potagia.**
Pura Alamar.

y otros muchos igualmente interesantes que podrás encontrar en librerías y en redes sociales.



Atrévete y busca tus propias redes. Puedes utilizar palabras clave como el nombre de tu enfermedad, una asociación, incluso algún término más genérico como "dolor crónico".

Al otro lado de la red hay una persona deseando escucharte.



Notas



Desafia
tu
d'alar

LaFe
Hospital
Universitari
i Politècnic