



## Gestión del Dolor y Alternativas

### Serie de Educación de Paciente MU

#### Gestión del Dolor y Alternativas

El dolor se define de manera diferente para diferentes personas. El dolor es una sensación incómoda y/o una sensación desagradable y puede estar en cualquier lugar en el cuerpo. El dolor suele ser una indicación de que algo está mal. El dolor puede aparecer de repente o puede aparecer a un ritmo lento. El dolor puede ser leve o severo y puede aparecer y desaparecer o ser constante. El dolor también puede ser agudo o crónico. Si tiene dolor, reconozca sus síntomas y busque tratamiento.

#### DOLOR AGUDO:

El dolor agudo puede ser leve y durar sólo un momento, o puede ser severo y durar semanas o meses. Por lo general, el dolor agudo no dura más de seis meses. Típicamente desaparecerá cuando la causa del dolor haya sido tratada o haya sanado. Si el dolor agudo no es aliviado podría dar lugar a dolor crónico.

Ejemplos de dolor agudo:

- Dolor de cabeza
- Dolor de muelas
- Hueso roto
- Parto

#### DOLOR CRÓNICO:

El dolor crónico puede comenzar con una lesión o infección, o puede haber una causa permanente de dolor. A veces las personas sufren de dolor crónico sin ninguna lesión. El dolor crónico continuará a pesar de que la lesión se haya curado. Este dolor puede durar semanas, meses o años. El dolor crónico puede causar problemas si no se trata. Ansiedad, estrés, depresión, ira y fatiga son algunos de los problemas que puede causar el dolor crónico. Estos problemas pueden hacer a una persona dejar de responder o hacerse resistente a medicamentos para el dolor u otras terapias. Es importante tener el dolor bajo control.

Ejemplos de dolor crónico:

- Migrañas
- Dolor lumbar
- Dolor por cáncer
- Dolor de artritis
- Fibromialgia

### EVALUACIÓN DE SU DOLOR:

- Documente la localización del dolor
- Describa su dolor
- Cuánto tiempo dura el dolor
- Qué alivia y empeora el dolor

### OPCIONES DE TRATAMIENTO DEL DOLOR:

El dolor puede ser tratado de diferentes maneras. Depende de qué tan grave sea el dolor. Varias opciones se pueden usar en combinación antes de que se alivie el dolor.

### ALTERNATIVAS DE TRATAMIENTO DEL DOLOR:

- Medicamentos anti-inflamatorios no esteroideos (AINE)
- Acetaminofeno (medicamentos sin receta)
- Narcóticos (medicamentos con receta)
- Anestesia localizada (medicamento para calmar el dolor añadido al área del dolor)
- Bloqueos de nervios (bloqueo de un grupo de nervios con anestésicos locales)
- Acupuntura
- E-estimulación (estimulación eléctrica)
- Fisioterapia (técnicas de ejercicio)
- Cirugía
- Psicoterapia
- Técnicas de relajación tales como la respiración profunda
- Bioretroalimentación
- Modificación de la conducta
- Estimulación quiropráctica
- Suplementos y vitaminas



### FORMAS NO MEDICINALES PARA VIVIR CON EL DOLOR:

- Respirar profundamente
- Meditar
- Reducir el estrés
- Seguimiento de su dolor
- Comer sano
- Ejercicio
- Musicoterapia
- Hipnosis
- Yoga
- Masaje

#### **EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD:**

***Medline no practica la medicina, y ninguna información presentada en este sitio web es un consejo médico o pretende sustituir el consejo de un médico. Toda la información en este sitio web acerca de las condiciones médicas proviene de fuentes de acceso público.***