

MANEJO DEL DOLOR EN PERSONAS DE EDAD AVANZADA

INFORMACIÓN GENERAL:

¿Qué es el dolor? El dolor es la forma como su cuerpo reacciona a una lesión o enfermedad, aunque usted vaya envejeciendo. El dolor no es algo que normalmente sucede a medida que usted envejece. Lo que usted considera que es doloroso puede no serlo para otra persona. Todas las personas reaccionan de diferente manera frente al dolor. Sin embargo, el dolor es como usted lo sienta. No importa lo moderado o intenso del dolor, usted tiene el derecho de sentirse cómodo. Pero es necesario que usted le informe a su médico que tiene dolor, de tal forma que, entre ambos puedan investigar sobre las opciones para su tratamiento. A continuación, mencionaremos algunas cosas que **NO SON VERDADERAS** acerca del envejecimiento y el dolor.

- **Es de esperarse que yo sienta dolor ya que es sólo una parte del envejecimiento.** Su dolor puede ser un signo de que algo está mal. Es necesario que usted les informe a los médicos para que ellos puedan saber la causa del dolor. Aunque el dolor sea crónico, los médicos necesitan saber acerca de su dolor. Debido a que el dolor crónico es complicado, puede ser difícil hacer que su dolor se ausente por completo. Pero es posible disminuir el nivel de su dolor para que usted pueda vivir cómodamente haciendo las cosas cotidianas.
- **Si yo le digo al médico que siento dolor él pensará que estoy quejándome.** Usted tiene el derecho como cualquier otra persona de disfrutar de comodidad. Su médico no puede tratar su dolor si usted no le informa acerca del mismo.
- **Si yo le digo al médico que siento dolor él no me escuchará ni me tomará en serio.** Usted tiene derecho como cualquier otra persona de disfrutar de comodidad. Su médico no puede tratar su dolor si usted no le informa al respecto. Si su médico no le pone atención, será necesario que usted busque un nuevo médico. El deber del médico es ayudarlo a entender la razón por la que usted siente dolor y tratarlo. Es posible que, algunas veces, su médico lo envíe a una clínica especializada en el dolor si, usted tiene un dolor crónico o muy fuerte. El personal de estas clínicas tiene un conocimiento especial sobre el dolor y la forma de tratarlo.
- **Si yo tomo medicamentos para el dolor me sentiré "drogado" o "dopado".** Actualmente, existen muchos medicamentos nuevos que disminuyen el dolor sin que usted se sienta "drogado" cuando los toma.
- **Personas de edad avanzada deberían tomar medicamentos sólo si el dolor es muy fuerte.** Usted tiene el derecho de estar cómodo sin importar si el dolor es intenso o leve.
- **Los medicamentos para el dolor son adictivos y si yo los tomo me adionaré.** Una persona adicta es aquella que toma medicamentos para estar "en la onda". Usted no puede volverse adicto a los medicamentos para el dolor si los toma para que el dolor desaparezca. Una persona diabética toma medicamentos para mantener su diabetes bajo control. Lo mismo sucede con su dolor. Usted toma medicamentos para el dolor con el propósito de mantener su dolor controlado y poder llevar una vida normal.

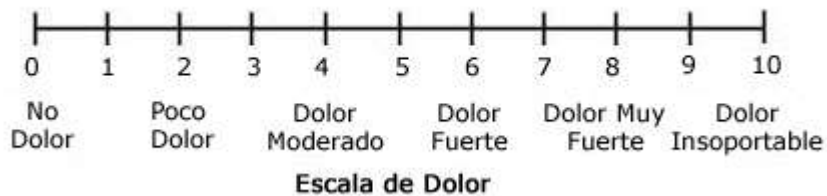
¿Cuáles son las causas de su dolor? Muchos factores como una lesión, una cirugía o una enfermedad, pueden causar su dolor. Otro dolor es causado por la presión que ejerce un tumor canceroso sobre un nervio. Algunos dolores son causados cuando los nervios sufren un corte en un accidente o una cirugía. Las lesiones viejas que no le habían causado molestias pueden lesionarse nuevamente. Es posible que usted no quiera mover en absoluto la parte dolorida de su cuerpo. También puede sentir dolor precisamente por no mover esa parte del cuerpo. Sin embargo, algunas veces no existe una razón exacta para el dolor.

¿Cuáles son los diferentes tipos de dolor? El dolor puede ser agudo o crónico.

- El dolor agudo es de corta duración y puede durar menos de 3 meses. Lo primero que los médicos hacen es eliminar la causa del dolor, como reparar un brazo fracturado. El dolor agudo es usualmente controlado o detenido con medicamentos para el dolor.
- El dolor crónico dura más de 3 a 6 meses. Casi 4 de cada 5 personas de más de 65 años toman regularmente medicamentos para el dolor crónico. Y la mitad de este grupo ha visitado más de 3 médicos en los últimos 5 años. Este tipo de dolor es frecuentemente más complejo. Los médicos pueden usar medicamentos junto con otros tratamientos, como auto-hipnosis o terapias de relajación, para aliviar su dolor.

¿A qué se parece su dolor?

- Los médicos necesitan que usted hable con ellos acerca de su dolor. Esto les ayuda a averiguar lo que puede estar causando el dolor y también la mejor forma de tratarlo. Es necesario que usted les informe a los médicos si usted tiene problemas para escuchar las preguntas o para ver las cosas. Los médicos pueden usar instrumentos y maneras especiales para ayudarle a entender mejor las preguntas que ellos le hacen acerca de su dolor.
- **Lleve un diario concerniente a su dolor.** Algunas veces es más fácil responder las preguntas de los médicos si usted escribe en un diario o libro lo concerniente a su dolor. Un diario sobre el dolor le ayudará a recordar exactamente lo que sucedió cada día ya que todo ha quedado escrito. Esto le ayudará a decirle a los médicos sobre su dolor y puede ayudarles a entender la causa del mismo. Escriba todas las palabras que se le ocurran para describir su dolor. Un diario también sirve para llevar un registro de los ciclos del dolor. Esto le ayudará a que usted sea más consciente del dolor cuando es intenso y la forma de aliviarlo.
- Cuando visite a su médico, él le pedirá que usted conteste las siguientes preguntas:
 - ¿Dónde siente el dolor? ¿Dónde **no** siente dolor? ¿Se mueve el dolor de un sitio a otro?
 - ¿Cómo clasificaría su dolor en una escala de 0 al 10 donde el 0 significa que no hay dolor y el 10 equivale al dolor más intenso que usted haya sentido? Luego decida el número de la escala en que le gustaría que estuviera el dolor.



- ¿Cómo siente el dolor? Trate de escoger las palabras que describan a los médicos el tipo de dolor que usted está sintiendo. ¿Es el dolor agudo, espasmódico, de torsión, de presión o aplastamiento? O, ¿el dolor tiene la sensación de pinchazo, de ardor, de adormecimiento, de monotonía o de "agujas o alfileres?" No existen las palabras exactas para describir el dolor, de manera que use las palabras que conozca para describir el dolor que usted siente.
- ¿Cuándo comenzó el dolor? ¿Comenzó rápido o lentamente? ¿Es el dolor constante o aparece y desaparece?
- ¿Con qué frecuencia le molesta el dolor y cuánto tiempo dura?
- ¿Afecta el dolor las cosas que usted hace en su vida diaria? ¿Puede usted trabajar todavía o realizar sus actividades favoritas a pesar del dolor?
- ¿Lo despierta el dolor?
- ¿Existen algunas cosas o actividades que hacen comenzar el dolor o que lo empeoran, como toser o tocarse el área afectada?
- ¿Aparece el dolor antes, durante o después de las comidas?
- ¿Hay algunas cosas que alivian el dolor, como cambiar de posición, descansar, usar medicamentos o cambiar su dieta?

¿Qué sucede si no puedo hablar? Algunas veces es posible que usted no pueda hablar acerca de su dolor. Es posible que usted tenga una enfermedad o lesión como demencia, daño cerebral o apoplejía. Esto hace que sea muy difícil para los médicos y familiares saber si usted tiene dolor. Su familia puede ayudar a los médicos a conocer su dolor buscando signos físicos de dolor. Cuando usted ha tenido dolor durante un tiempo también puede acostumbrarse al dolor. Esto quiere decir que, a pesar de tener dolor muy severo, usted puede actuar como si todo fuera normal o de manera opuesta a como su familia piensa que debería hacerlo. A continuación, mencionaremos algunos signos que su familia debe buscar y que pueden indicarles que usted tiene dolor.

- Si normalmente usted es ruidoso y habla alto, puede volverse muy callado y retraído. También puede suspender algunas actividades que usted solía realizar.
- Si usted es muy callado y retraído, puede volverse ruidoso, terco y pegarle a los demás.
- Es posible que usted no coma lo que normalmente come. También es posible que sólo quiera beber o comer alimentos blandos.
- Súbitamente, usted no quiere realizar todas las actividades que acostumbra.
- Usted puede perder el control de su intestino y vejiga.
- Usted puede sentirse muy deprimido y tener una cara triste.
- Si no puede hablar en absoluto, es posible que usted parpadee sus ojos muy rápido casi a toda hora. También puede hacer muecas.
- Si usted ha sido una persona sin complicaciones y feliz, es posible que se vuelva sensible y lllore con facilidad.
- Usted puede empezar a caminar y moverse de una manera diferente a como lo hacía antes. Usted puede dejar de caminar repentinamente o comenzar a dar paseos.
- Usted puede doblar sus rodillas contra el pecho y mecerse como un bebé.
- Usted puede tocar, frotar, halar o hurgar, la parte del cuerpo que le está doliendo.
- Usted puede comenzar a evitar el contacto de la gente y a protegerse los brazos o las piernas.
- Usted puede comenzar súbitamente a tambalearse o caerse, cuando antes no tenía estos inconvenientes.
- Es posible que usted duerma más o menos de lo usual.
- Usted puede comenzar a quejarse o gemir calladamente.
- Súbitamente, usted puede comenzar a confundirse, cuando antes no tenía estos problemas.

¿Por qué es importante el control del dolor? El dolor puede afectar su apetito (deseo de comer), la forma de dormir así como la energía y la capacidad para hacer las cosas. También puede afectar su estado de ánimo (como usted se siente respecto a las cosas) y las relaciones con las demás personas. Si los médicos logran controlar su dolor usted sufrirá menos y hasta podría mejorar con más rapidez.

Cuidados: La mejor manera de aliviar el dolor es tratar la causa del mismo. Casi todos los tipos de dolor, incluyendo el producido por el cáncer, pueden ser controlados con medicamentos y otros tratamientos. Puede ser difícil lograr que su dolor desaparezca por completo. No obstante, es posible bajar el nivel de su dolor, de tal forma, que usted pueda vivir y sentirse bien, haciendo las cosas cotidianas. Usted y su médico, pueden trabajar conjuntamente para encontrar los mejores tratamientos para controlar su dolor. Cada vez que su dolor empeore, infórmele a su médico. Si desea más información acerca de alguno de los siguientes tratamientos que se usan para controlar el dolor, solicítela a los médicos.

- Los médicos especialmente entrenados y las clínicas del dolor, son alternativas convenientes para comenzar a tratar un dolor crónico muy intenso. El 60% de los pacientes que usan los programas de las clínicas del dolor, mejora 1 año después de haber comenzado el tratamiento. En estos programas hay muchas clases de profesionales de la salud quienes ayudan con la parte física (cuerpo), emocional (mente) y espiritual del dolor crónico.
- Cada vez que empeore el dolor, infórmele a su médico. Si desea más información acerca de alguno de los siguientes tratamientos que se usan para controlar el dolor, solicítela a los médicos.

Medicamentos:

- **Medicamentos para la ansiedad:** Este medicamento puede ser administrado para que usted se sienta menos nervioso y más relajado. Puede ser administrado por vía intravenosa, en forma de inyección o por vía oral.
- **Antidepresivos:** Estos medicamentos son frecuentemente administrados para disminuir o prevenir los síntomas de una depresión severa. También pueden usarse para tratar ciertos tipos de dolor nervioso crónico. Pueden ser administrados en forma de inyección o por vía oral.
- **Anticonvulsivos:** Estos medicamentos son administrados para controlar las convulsiones. También pueden usarse para tratar ciertos tipos de dolor nerviosos crónico y pueden ayudar a controlar sus estados de ánimo. Pueden ser administrados por vía intravenosa, en forma de inyección o por vía oral.

- **Relajantes musculares:** Es posible que usted necesite medicamentos que le ayuden a relajar sus músculos. Estos medicamentos pueden ser administrados por vía intravenosa, en forma de inyección o por vía oral. Los relajantes musculares pueden hacer que usted se sienta mareado o débil. Si usted necesita ayuda para levantarse de la cama, llame a su médico.
- **AINEs:** Estos medicamentos también son llamados antiinflamatorios no esteroides y se administran para disminuir la inflamación, cuyas características son la hinchazón, el dolor y el enrojecimiento. Estos medicamentos son efectivos para el dolor de huesos crónico producido por la artritis o el cáncer. Pueden ser administrados por vía oral o inhalados por la nariz.
- Los **medicamentos para el dolor** afectan el sistema nervioso de tal forma que usted sentirá menos dolor. Su médico le dirá la cantidad de medicamento que usted debe tomar y la frecuencia con que debe hacerlo. Tome el medicamento regularmente y en la forma como su médico le ordenó. No espere a que el dolor sea muy intenso. Es posible que el medicamento no actúe tan bien si usted espera mucho tiempo para tomarlo. Si el dolor no desaparece o regresa, infórmele a su médico.
- **Esteroides:** Estos medicamentos se administran para disminuir la inflamación que se caracteriza por enrojecimiento, dolor e hinchazón. Existen muchas razones por las cuales usted debe tomar esteroides. Estos medicamentos pueden ser de mucha ayuda pero también causan efectos secundarios. Asegúrese de saber la razón por la cual usted necesita esteroides. No suspenda el uso de estos medicamentos sin la autorización de sus médicos. Si usted los suspende por su cuenta, podría tener problemas.

¿Cómo puede administrarse el medicamento para el dolor? A continuación mencionaremos varias y diferentes maneras de administrar el medicamento para el dolor, dependiendo del tipo de dolor que usted tenga.

- **Por vía oral:** A usted pueden recetarle píldoras o líquido para que los tome o los ponga debajo de la lengua. Los medicamentos para el dolor también pueden tomarse en forma de tabletas para chupar.
- **Epidural:** Es cuando el medicamento se administra a través de un catéter que los médicos colocan en el área que rodea la médula espinal llamado espacio epidural.
- **Inhalado:** Es cuando el medicamento es inhalado a través de su boca o nariz.
- **Bloqueo nervioso:** Es cuando el medicamento se aplica cerca de los nervios del área que duele para interrumpir el ciclo del dolor. El medicamento incapacita los nervios para que envíen mensajes a su cerebro. El bloqueo nervioso brinda un alivio de corta duración de manera que, usted puede usar la parte dolorida y puede llevar una vida más normal.
- **ACP:** Se usa un dispositivo de ACP para administrarle su medicamento para el dolor. Las letras ACP significan Analgesia Controlada por el Paciente. Este dispositivo es una bomba eléctrica que está conectada mediante un tubo a un catéter colocado por vía subcutánea (bajo su piel) o intravenosa. Usted puede presionar un botón cuando sienta dolor y recibe el medicamento de la bomba a través de un tubo. Los médicos gradúan la bomba para que usted no pueda aplicarse el medicamento en exceso. Este aparato funciona bien en el control del dolor porque usted puede recibir el medicamento antes que el dolor se vuelva muy intenso. Cuando usted puede controlar el dolor también es conveniente para que se relaje y que pueda lidiar mejor con el dolor.
- **Rectal:** Es cuando el medicamento viene en forma de supositorio y se aplica en su recto.
- **Inyección:** Puede aplicarse medicamento para el dolor en forma de inyección que se aplica por vía subcutánea (bajo la piel) o intravenosa, intramuscular.
- **Tópico:** Es cuando el medicamento en forma de gel o de crema para frotar sobre su piel.
- **Transdérmico:** Algunos medicamentos pueden administrarse mediante un parche que se coloca sobre la piel.

¿Cómo puede aplicarse el medicamento sin peligro y lograr que haga el mejor efecto en usted?

- **No** espere hasta tener dolor para tomar el medicamento si su médico le ha sugerido un horario regular. Si espera hasta sentir el dolor, usted sólo estará siguiendo el dolor y no controlándolo.
- El dolor es algunas veces más intenso cuando usted recién despierta en las mañanas. Esto puede suceder si usted no tiene suficiente medicamento en el torrente sanguíneo como para que le dure durante toda la noche. Los médicos pueden decirle que, durante la noche, usted tome una dosis de medicamento para el dolor.

- Algunos medicamentos para el dolor pueden alterar su respiración y hacer que sea menos profunda y frecuente. También pueden hacer que usted sienta sueño, esté mareado e inseguro, como para manejar automóvil o trabajar con maquinaria pesada. Por estas razones, es muy importante seguir las instrucciones de su médico relacionadas con el uso de estos medicamentos.
- Algunos alimentos, el alcohol y otros medicamentos, pueden causar efectos secundarios desagradables cuando usted toma medicamentos para el dolor. Siga los consejos de su médico relacionados con la forma de prevenir estos problemas.
- Los medicamentos para el dolor y los AINEs pueden producirle estreñimiento. A continuación, mencionaremos algunas cosas que usted puede hacer para ayudarle a lidiar con el estreñimiento:
 - Consuma alimentos ricos en fibra. Algunos de estos alimentos son las frutas y vegetales crudos, panes y cereales integrales, frutas deshidratadas, rosetas de maíz y nueces.
 - Evite los quesos duros y granos refinados, como el arroz y los macarrones.
 - Hable con su médico acerca de tomar más líquidos si usted no tiene restricción en el consumo de líquidos. Los líquidos tibios o calientes puede hacer que sus intestinos sean más activos. El jugo de ciruelas pasas también puede ayudar a suavizar los excrementos.
 - Los médicos pueden ordenarle que tome medicamentos con fibra que ayudan a suavizar las evacuaciones y hacerlas más frecuentes. Estos medicamentos pueden comprarse en cualquier supermercado o droguería. También pregúntele a su médico acerca de tomar un laxante (medicamento para ablandar los excrementos) suave.
 - Caminar es una buena forma para lograr que sus intestinos se muevan. Trate de levantarse y moverse alrededor y encárguese lo más posible de sus propios cuidados. Antes de comenzar a ejercitarse, hable con su médico y entre ambos pueden elaborar un buen programa de ejercicios.
- No suspenda súbitamente el medicamento para el dolor si ha estado tomándolo durante más de 2 semanas. Es posible que su cuerpo se haya acostumbrado al medicamento. Si suspende todo el medicamento de una sola vez puede hacer que se presenten efectos secundarios desagradables o peligrosos.
- Con el paso del tiempo, usted puede sentir que el medicamento para el dolor ya no hace el mismo efecto que hacía antes. Si esto sucede, llame sin falta a su médico. Junto con el médico pueden hacer cambios en los medicamentos o encontrar nuevas formas de controlar su dolor.

Otros métodos para controlar el dolor sin usar medicamentos:

- La **acupuntura** que es una técnica basada en la creencia que las fuentes de la vida se mueven a través del cuerpo por senderos específicos. Estos senderos se conocen como meridianos. Mediante la acupuntura, se coloca una aguja en el meridiano que va hacia el área donde usted siente el dolor. La aguja bloquea el meridiano el cual detiene o alivia el dolor.
- La **aromaterapia** que es una forma de usar los buenos olores para ayudarle a relajarse y a disminuir el dolor. Las velas, los quemadores de aceite y los aceites para masajes, son formas de usar los olores. Los científicos están dándose cuenta que los buenos olores pueden cambiar su estado de ánimo y ayudarlo a relajarse. También pueden ayudar a que el cerebro produzca unos químicos especiales como las endorfinas. Las endorfinas son unos químicos que, como la morfina, alivian el dolor.
- La **"biofeedback"** le enseña a su cuerpo a que responda de una manera diferente al estrés que se presenta cuando está sintiendo dolor. Enseñarle a su cuerpo a relajarse ayuda a que el dolor disminuya. Los médicos pueden usar un aparato de "biofeedback" para que usted sepa inmediatamente cuando el cuerpo se encuentra relajado. Sin embargo, es posible que con frecuencia, usted no necesite ningún aparato. Aprenda a tomarse el pulso. Luego, tómelo mientras se hace a la idea de que la velocidad del pulso "está bajando". Esto también puede usarse para la respiración, la temperatura y la presión arterial.
- Los **ejercicios respiratorios** son otra forma física de ayudar a que su cuerpo se relaje. Enseñarle a su cuerpo la forma de relajarse hace que disminuya el dolor. Todo lo que usted tiene que hacer es inhalar y exhalar lentamente. Las mujeres han usado estos ejercicios respiratorios durante muchos años para disminuir el dolor que produce un parto. Una manera divertida de practicar la respiración lenta es soplando para hacer pompas de jabón. Usted se dará cuenta de lo bien que lo está haciendo a medida que las pompas de jabón son más grandes. Recuerde que debe practicar cuando no esté sintiendo dolor. La práctica hace que los ejercicios sean más eficaces cuando esté sintiendo dolor.

- La **distracción** le enseña a fijar su atención en algo distinto al dolor. Para distraerse trate jugando cartas, mirando televisión, hablando o caminando. También puede visitar a sus amigos, pintar, domesticar animales o escribir sus sentimientos. Realizar actividades planificadas ayuda a manejar el aburrimiento que pueden causar el dolor crónico y las enfermedades. También hace que usted se relaje y evite que usted piense acerca del dolor.
- **Condiciones ambientales (su entorno):** Permanecer en un sitio tranquilo puede hacer que sea más fácil lidiar con su dolor. Evitar las luces resplandecientes y los lugares muy ruidosos, puede ayudar a controlar su dolor. Asegurarse que su hogar no sea muy caliente ni muy frío también disminuye el dolor.
- La **fantasía dirigida o guiada** le enseña a colocar imágenes en su mente que hacen el dolor menos intenso. Con la fantasía dirigida, usted aprende a cambiar la forma como su cuerpo siente y responde al dolor. Para empezar, imagine que usted está flotando en las nubes o trate de recordar uno de sus lugares favoritos. Parece que la fantasía dirigida, ayuda especialmente a aquellas personas afectadas por el dolor crónico en la parte baja de la espalda.
- El **frío y el calor** pueden ayudar a disminuir el dolor. Algunos tipos de dolor mejoran con el calor mientras que otros lo hacen con el frío. Los médicos le dirán si el frío y/o el calor son convenientes para aliviar su dolor. Recuerde que un baño caliente y prolongado también ayuda a calmar y permite que sus músculos se relajen. Una ducha fría en día caliente de verano también puede surtir el mismo efecto.
- **Risa:** Se dice que "10 minutos de risa dan 2 horas de sueño sin dolor". La risa ayuda a que usted respire más profundamente y que su estómago digiera mejor los alimentos. También baja la presión arterial y puede hacer que su cerebro produzca endorfinas. La risa puede ayudar a cambiar sus estados de ánimo. También le ayuda a relajarse y a deshacerse del estrés, la angustia, el temor, la depresión y el desconsuelo. Todos estos estados hacen parte del dolor crónico.
- El **masaje** se usa con frecuencia para ayudar a que usted se relaje más. Haga que otra persona le dé masajes suaves en la espalda, los hombros y el cuello. El efecto del masaje puede ser aún mejor si a la vez usted usa fantasía dirigida, ejercicios respiratorios o música.
- **Música** . No importa si usted escucha la música, canta, tararea o toca un instrumento. La música aumenta el flujo sanguíneo hacia el cerebro y ayuda a que usted obtenga más oxígeno. Los científicos están dándose cuenta que la música aumenta la energía y ayuda a cambiar su estado de ánimo. La música también hace que su cerebro produzca unos químicos especiales llamados endorfinas. Las endorfinas son unos químicos naturales producidos por su cuerpo que, como la morfina, disminuyen el dolor. Las personas que escuchan música afirman que ésta disminuye su necesidad de medicamentos para el dolor y la ansiedad.
- La **fisioterapia** puede ser útil para aliviar el dolor causado por la quietud de una parte de su cuerpo. El estiramiento y fortalecimiento de los músculos que rodean el área lesionada puede hacer que el dolor desaparezca.
- La **radiación** puede usarse para disminuir el tamaño de un tumor canceroso que esté presionando los nervios y causando dolor. La radiación también puede ayudar a aliviar el dolor en un hueso.
- La **auto-hipnosis** es una forma para que usted cambie su nivel de atención. Esto significa que enfocando la atención, usted puede alejarse del dolor. Usted permanece abierto a sugerencias como ignorar el dolor o mirarlo de una manera positiva. No se sabe con exactitud la forma como la hipnosis ayuda en el alivio del dolor. Sin embargo, la hipnosis puede brindar un alivio duradero del dolor sin que afecte sus actividades normales. La auto-hipnosis le brinda un mejor control de su cuerpo. Usted puede sentirse menos desconsolado e impotente puesto que está haciendo algo para disminuir el dolor.
- La **cirugía** puede hacerse para detener un dolor crónico. Los médicos pueden realizar una cirugía para cortar los nervios del área dolorida. El objetivo de esta cirugía es detener el dolor sin perder la sensibilidad o a movilidad en el área. En algunas personas, el dolor puede reaparecer después de la cirugía o puede llegar a empeorar. Por estas razones, la cirugía no es usualmente considerada hasta que otros tratamientos para el dolor, no hayan sido experimentados.
- La **ENET** es la abreviatura de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea. Una unidad ENET es un aparato portátil, de bolsillo, accionado por baterías que se conecta a la piel. Este aparato usa señales eléctricas suaves y seguras para ayudar a controlar el dolor.

- La **estimulación de la médula espinal** es una técnica de estimulación nerviosa parecida a la ENET. La diferencia consiste en que, durante la cirugía, se coloca un electrodo cerca de la médula espinal. La estimulación de la médula espinal también usa señales eléctricas suaves y seguras para ayudar a controlar el dolor.

Consejos para ayudarle a manejar su dolor:

- **Comience con un programa de ejercicios.** Antes de comenzar a ejercitarse, hable con su médico. Entre ambos, pueden planear el mejor programa de ejercicios para usted. Lo mejor es comenzar despacio e ir aumentando el ejercicio a medida que usted se fortalece. El ejercicio aumenta su flexibilidad (capacidad para doblarse o moverse) y fortaleza. Eso mejora su estado físico, disminuye el riesgo de sufrir más lesiones y ayuda en el control del dolor.
- **Póngase metas en el manejo del dolor y trate de cumplirlas.** Escoja sus problemas más grandes relacionados con el dolor y póngase metas para solucionar cada uno de ellos.
- **Revise sus progresos.** Use una tabla o un diario para registrar sus avances a medida que va alcanzando metas.
- **Haga un contrato con usted mismo:** El hecho de hacer un contrato con usted mismo puede hacer que usted cumpla con la promesa de manejar su dolor. Este contrato funciona en su vida exactamente igual a como funcionan otros tipos de documentos legales. Ponga las metas para controlar el dolor y las fechas en que debe cumplirlas.
- **Plan para cada día.** Use un programa o una lista de "cosas por hacer" para los ejercicios y otras actividades. Esto le ayudará a lograr sus metas.
- **Mantenga un entorno saludable y permanezca con actitud positiva.** Deshágase de las cosas de su hogar que puedan hacer que usted regrese a los hábitos malsanos. Asegúrese que su hogar sea el reflejo de su actitud positiva. Esto lo mantiene con la moral alta y le ayuda con el dolor y su manejo.
- **Busque y acepte apoyo:** El apoyo de amigos, familiares y sus médicos, puede ayudar a que usted continúe su camino y en los días difíciles.
- **Trabaje en equipo con sus médicos.** Mantenga a sus médicos actualizados respecto a sus avances. De esta forma, pueden trabajar en conjunto para superar los problemas cuando se presenten.
- **Prepárese para situaciones difíciles.** Haga una lista de las áreas que tiene problemas con el dolor y elabore un plan de acción. La planificación disminuye la sorpresa cuando algo suceda. Usted estará preparado y eso disminuirá su estrés.
- **Recompénsese usted mismo:** Prémiese con algo que le guste cada vez que logre una meta o complete un plan o estrategia para controlar su dolor. Esto fortalecerá su actitud positiva y exitosa.

Para mayor información, llame o escriba a las siguientes organizaciones:

- American Chronic Pain Association
P.O. Box 850
Rocklin, CA 95677
Phone: 1-916-632-922
Web Address: <http://www.theacpa.org>
- American Geriatrics Society
Empire State Building, 350 5th Avenue, Suite 801
New York, NY 10118
Phone: 1-212-308-1414
Web Address: <http://www.americangeriatrics.org>
- American Pain Society
4700 W. Lake Avenue
Glenview, IL 60025
Phone: 1-847-375-4715
Web Address: <http://www.ampainsoc.org>



- Arthritis Foundation
P.O. Box 7669
Atlanta, GA 30357-0669
Phone: 1-800-283-7800
Web Address: <http://www.arthritis.org>
- National Chronic Pain Outreach Association
7979 Old Georgetown Road, Suite 100
Bethesda, MD 20814-2429
Phone: 1-301-652-4948
Web Address: <http://neurosurgery.mgh.harvard.edu/ncpainoa.htm>

Llame a su médico si usted tiene alguno de los siguientes problemas:

- El medicamento que usted está tomando hace que esté más somnoliento o confundido de lo normal.
- Usted tiene más malestar estomacal desde que ha estado tomando nuevos medicamentos.
- Usted presenta nuevos salpullidos o mucha picazón.
- Usted presenta un nuevo dolor o el dolor parece ser distinto a lo que era antes.
- Usted presenta estreñimiento que no disminuye con los tratamientos descritos anteriormente.
- Se siente muy ansioso o agitado después de tomar sus medicamentos.
- Usted presenta náuseas y vómito después de tomar sus medicamentos.
- Tiene dificultad para orinar. Usted puede tener dificultad para controlar sus intestinos o vejiga.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en el plan de su cuidado. Para participar en este plan, usted debe aprender acerca de su dolor, de la causa del mismo y la forma de tratarlo. De esta forma, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir que tratamiento se usará para su cuidado. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

Esta información sirve solamente para educar. Esta información no es el consejo médico para condiciones o tratamientos individuales. Consulte a su doctor, enfermera, o farmacéutico antes de seguir cualquier régimen médico para saber si es seguro y eficaz para usted.

Copyright © 1974-2004 MICROMEDEX Thomson Healthcare. Todos derechos son reservados.