



Boehringer  
Ingelheim

## Consejos para conocer y mitigar tu dolor crónico

Según un estudio de la Sociedad Española del Dolor (SED), el 23,4 % de la población española adulta sufre dolor crónico y 3 de cada 10 afectados han sufrido algún episodio de depresión. También según la SED, el dolor crónico es aquel que persiste más de 3 meses. Se trata de un dolor constante (como en el caso de la artrosis o el cáncer) o intermitente (como en el caso de la migraña). El dolor crónico puede estar originado bien por una enfermedad crónica (artrosis, lumbalgia crónica) o por causa desconocida. En cualquier caso y lejos de aceptar el dolor con resignación, el paciente debe consultarlo con su médico para recibir un tratamiento correcto y completo que incluya las siguientes tres vertientes: *psicológica, física y farmacológica*.



### Recomendaciones

- 1. Aprenda a valorar su dolor** para poder manejarlo mejor, conseguir un adecuado control y establecer el tratamiento idóneo. Para hacerlo, marque de 0 a 10 su dolor antes y después de los tratamientos.
- 2. Tome su medicación como le haya prescrito el médico** y siguiendo los consejos de su farmacéutico. No aumente, reduzca o combine su medicación sin consultarles antes.
- 3. Practique técnicas de relajación** como respirar lenta y profundamente, meditar o imágenes mentales guiadas. Pueden ayudarle a controlar el dolor.
- 4. Realice ejercicio suave y moderado a diario**, en lugar de hacer ejercicio vigoroso ocasional. Ello reducirá el dolor y la rigidez de los músculos e incrementará su flexibilidad, fuerza y resistencia. Consulte a su médico antes de iniciar cualquier rutina.
- 5. Cambie el ritmo de sus actividades.** Intente combinar las tareas pesadas imprescindibles con otras que le requieran menos esfuerzo.
- 6. Piense en positivo.** Los pensamientos influyen directamente en su estado de ánimo, actividades y dolor, por eso intente eliminar los negativos.
- 7. Reduzca el consumo de tabaco, cafeína y otras bebidas o hierbas estimulantes.** Estas sustancias pueden causar tensión en las partes de su cuerpo que ya están doloridas y aumentar el dolor.
- 8. Aprenda a convivir con su dolor**, aceptar la situación es el primer paso para lograrlo. Puede ayudarle la elaboración de un diario del dolor en el que anotar la mejoría o empeoramiento, los medicamentos y la respuesta al tratamiento.
- 9. Apóyese en familiares y amigos.** Los que están a su alrededor pueden ayudarle a pasar mejor esos malos momentos.

## Preguntas frecuentes

### ¿Por qué me duele?

El dolor es una señal de alerta del organismo, que nos avisa cuando algo no funciona de forma adecuada. En caso de lesión en cualquier tejido del organismo se genera una inflamación en la zona dañada con aparición de calor y rubor. En ese momento, se estimulan los receptores del dolor, que envían señales al cerebro y éste las traduce en sensación dolorosa.

### ¿Por qué no se me va definitivamente?

Suele ser difícil identificar la causa que origina el dolor, e incluso, aunque se haya identificado, en muchas ocasiones no es posible su eliminación total, aunque sí podemos controlarlo.

### ¿Puedo tomar otras pastillas para el dolor además de las que ya tomo?

Si se está tratando su dolor crónico con analgésicos y los resultados no son satisfactorios deberá acudir a su médico para que según el tipo de dolor y sus características (localización, intensidad, causa y duración) valoren su estado de salud y le prescriban, si es posible y pertinente, otras alternativas de tratamiento.

### ¿Los analgésicos tienen efectos secundarios?

Sí. Como cualquier otro medicamento, los analgésicos pueden tener efectos secundarios a corto o a largo plazo y deben usarse con precaución. En cualquier caso, no es conveniente automedicarse.

### ¿Hay algo además de los medicamentos que me pueda aliviar?

La realización de ejercicio suave y de actividades relajantes en la vida cotidiana, así como la corrección de las malas posturas corporales, pueden ayudarle a aliviar el dolor.

### ¿Los analgésicos enganchan?

Aunque este tipo de medicamentos no provoca adicción en su sentido más estricto, la reaparición constante del dolor suele acarrear un consumo abusivo de los mismos que sí puede provocar consecuencias no deseadas. Si este es su caso consulte a su médico o farmacéutico.

### ¿Durante cuánto tiempo debo tomar la medicación para el dolor?

Cada caso exige una estrategia particular en función del tipo y origen del dolor crónico y del estado de salud del paciente.