

# Dolor crónico



## ¿Qué es el dolor crónico?

El dolor crónico es persistente. Puede ser causado por una lesión, enfermedad, otro problema de salud o por causas desconocidas. Puede presentarse en muchas partes del cuerpo y por diversas razones. El dolor crónico puede durar meses o años, ser constante o intermitente (ir y venir) y variar de leve a mucha intensidad. Un dolor crónico puede afectar su vida cotidiana y dificultar las cosas que usted desea hacer.



## ¿Cuáles son los síntomas del dolor crónico?

El dolor crónico puede tener variadas presentaciones:

- Dolor leve a intenso que no desaparece
- Dolor que se siente agudo, punzante, poco intenso pero molesto, constante, intermitente, persistente, como corriente eléctrica o que quema
- Sensación de irritación, tirantez o rigidez
- Dificultad para mover el área adolorida
- Menos fuerza en el área adolorida
- Sensación de cansancio
- Cambios en el patrón de sueño
- Cambios en el apetito

El dolor crónico puede afectar su vida diaria y causarle síntomas emocionales, tales como:

- Cambios del estado de ánimo: sentirse deprimido, inútil, temeroso, ansioso o estresado
- Menos interés en actividades que solía disfrutar



## ¿Cómo se diagnostica el dolor crónico?

- Su médico preguntará sus antecedentes médicos, sus síntomas actuales y le hará un examen físico.
- También descartará otras causas del dolor, como una enfermedad o lesión. Podrían realizarle análisis de sangre o pruebas diagnósticas por imagen como una resonancia magnética, una radiografía o una tomografía computarizada. Pueden hacerle exámenes para ver si tiene algún daño nervioso o debilidad muscular.
- Dependiendo del tipo de dolor que presente su médico puede remitirle a un especialista.



## ¿Cuál es el tratamiento para el dolor crónico?

Hay muchos tratamientos para controlar el dolor crónico, que incluyen medicamentos y otras terapias. A veces es necesario combinar varios tratamientos para obtener alivio. Algunos medicamentos usados para tratar su dolor:

- Analgésicos de venta libre, como acetaminofén (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil®)
- Relajantes musculares
- Medicamentos antidepresivos
- Cremas calmantes para el dolor

# Dolor crónico

- Medicamentos opioides. Son muy potentes y pueden ser adictivos. Podrían no funcionar para todo tipo de dolor o para su nivel de dolor. Si está usando estos medicamentos, colabore con su médico para hacerlo de forma segura.

Si los medicamentos no son suficientes para aliviar su dolor, otras opciones son:

- Fisioterapia
- Acupuntura
- Masaje
- Técnicas de relajación
- Yoga



## ¿Cómo puedo controlar mi dolor crónico?

El dolor crónico puede ser abrumador. Muchas personas se sienten enojadas, frustradas y tristes. Si sufre de dolor crónico, preste atención a su bienestar emocional. Algunos consejos para ayudarle a lidiar con su dolor son:

- Trate de reducir su nivel de estrés. El estrés puede empeorar su dolor.
- Dosifique sus fuerzas. Asegúrese de descansar cuando lo necesita y duerma lo suficiente.
- Piense positivamente y trate de concentrarse en cómo está mejorando.
- Trate de encontrar un pasatiempo que pueda hacer con comodidad.
- Busque un grupo de apoyo, ya sea en persona o en línea.
- Hable con un terapeuta. Ellos pueden enseñarle habilidades para superar su dolor.
- Lleve un diario de su dolor. Observe cómo siente el dolor después de determinados tratamientos o actividades. Esto le ayudará a evitar cosas que empeoran su dolor y a identificar cosas que le producen alivio.



## Pregúntele a su médico

- ¿Qué causa de mi dolor? ¿Por qué no desaparece?
- ¿Cuál es la mejor opción de tratamiento para mí? ¿Voy a necesitar más de un tratamiento?
- ¿Qué pasa si los tratamientos no funcionan?
- ¿Debo evitar algún tipo de actividades?
- ¿Es seguro para mí hacer ejercicio?
- ¿Qué pasa si mi dolor empeora?

## Más Información

- **Medline Plus:** <https://medlineplus.gov/chronicpain.html>
- **American Chronic Pain Association:** <https://theacpa.org/>
- **American Family Physician:** [www.aafp.org/afp/2000/0301/p1345.html](http://www.aafp.org/afp/2000/0301/p1345.html)

## Notes: