



Manejo del dolor crónico

Tomar las riendas, vivir la vida



Tomas las riendas, vivir la vida

Índice

¿Cómo describe su dolor?	2
Objetivos de la terapia del dolor	3
Tratamientos	4
Un equipo de proveedores y una farmacia para todos los medicamentos.....	4
Acuerdos sobre el manejo del dolor.....	5
Pruebas de detección de drogas en la orina.....	6
Seguridad para los opioides	6
Naloxona	7
Formas de manejar el dolor crónico	8
Lista de los medicamentos.....	11



¿Cómo describe su dolor?

1. ¿Qué número describe mejor su **dolor en promedio** en la última semana?:

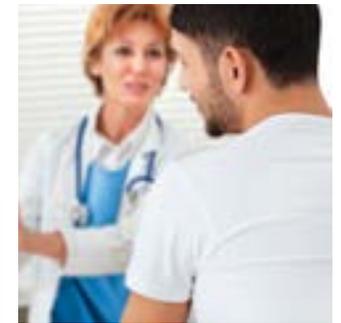
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sin dolor					El dolor más fuerte que se pueda imaginar					

2. ¿Qué número describe mejor de qué forma, durante la última semana, el dolor se interpuso en el camino para **disfrutar de la vida**?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No se interpuso en el camino					Siempre se interpone en el camino					

3. ¿Qué número describe mejor de qué forma, durante la última semana, el dolor se interpuso en el camino de su **actividad general**?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No se interpuso en el camino					Siempre se interpone en el camino					



Objetivos de la terapia del dolor

¡Usted no está solo! El dolor crónico es un problema de salud bastante común.

Usted y su equipo de atención primaria son socios en el tratamiento de su dolor. Para que esta sociedad funcione, es importante que hable frecuentemente con su equipo de atención.

Tratar el dolor puede ayudarle a regresar a sus actividades diarias. Usted y su equipo de proveedores deben hablar sobre cómo le va en sus actividades diarias. Luego deberán elaborar un plan de tratamiento individual para ayudarle a alcanzar sus metas.

Recuerde que la mayoría de los dolores crónicos no desaparece por completo. Pero, existen muchos tratamientos que lo pueden ayudar a manejarlo y a vivir una vida plena.

Tratamientos

Hay muchas formas de manejar el dolor. Algunos de estos tratamientos son medicamentos y otros no. La mayoría de las personas encuentra que el uso de una combinación de métodos funciona mejor.

Lo que funciona para una persona podría o no podría funcionar para otra. El dolor y el tratamiento son muy personales. La preocupación N.º 1 cuando se trata el dolor crónico es encontrar el mejor tratamiento y el más seguro para usted.

Un equipo de proveedores y una farmacia para todos los medicamentos

Los medicamentos a menudo nos ayudan, pero pueden dañarnos si tomamos la cantidad incorrecta. También pueden ser peligrosos si no funcionan bien juntos (llamada interacción de medicamentos). Es por eso que es mejor obtener todas sus recetas médicas de un equipo de proveedores y usar solo una farmacia para surtirlos.



Además, utilizar la misma farmacia permitirá que los farmacéuticos revisen si hay interacción de medicamentos o medicamentos duplicados. Esto sucede cuando usted toma dos medicamentos con los mismos ingredientes, lo cual podría perjudicarlo.

Muchos equipos de proveedores necesitan que los pacientes firmen un acuerdo del dolor. Aquí es donde usted acepta no tomar otros medicamentos opioides recetados por otros proveedores, o en la sala de emergencia.

Acuerdos sobre el manejo del dolor

Los pacientes tienen una gran responsabilidad cuando usan opioides. Parte del manejo del dolor con medicamentos significa conocer sobre los medicamentos y responder por sus acciones. Esto se llama automanejo.

Un acuerdo para el manejo del dolor es un formulario que explica su plan de tratamiento. Este es el plan que usted y su equipo de proveedores han elaborado juntos. También describe todas las reglas que han acordado. Usted y su equipo de proveedores leen el formulario al mismo tiempo y todos lo firman. Al firmar el acuerdo, todos aceptan seguirlo.



Este describe lo que usted puede esperar de su equipo de proveedores y lo que su equipo de proveedores espera de usted. La mayoría de los equipos de proveedores tiene un conjunto de reglas en común que usted debe seguir, como: asistir a sus citas, tomar sus medicamentos como se le indica, obtener los medicamentos de un proveedor, evitar las drogas ilegales y no pedir nuevos surtidos anticipados. El acuerdo también explicará las consecuencias si usted no sigue lo que aceptó hacer.



Al firmar un acuerdo del dolor junto con su equipo de proveedores, ambos están poniendo en papel su compromiso con la comunicación, la confianza y la honestidad.

Pruebas de detección de drogas en la orina

Si le recetan un medicamento para el dolor, su equipo de proveedores podría ordenar una prueba de detección de drogas en la orina para usted. Esto no es porque alguien piense que usted está haciendo algo incorrecto. Es simplemente un protocolo estándar de la clínica.

¿Por qué? Su equipo de proveedores necesita saber que el medicamento es seguro para usted.

¡Nadie está excluido! Todos deben hacer esto por seguridad. Su seguridad es la parte más importante del tratamiento. Estos resultados de la prueba de detección son confidenciales, ya que forman parte de su expediente médico.

Seguridad de los opioides

Los medicamentos para el dolor a base de opioides se recetan a menudo para ayudarle a tratar el dolor crónico. Tiene beneficios, pero también tiene riesgos. Muchas personas que toman opioides tienen efectos secundarios.

Es importante seguir las instrucciones al pie de la letra. Tomar opioides adicionales o mezclarlos con alcohol, medicamento para el resfrío o con drogas ilegales puede provocar que deje de respirar o que muera.

Algunos efectos secundarios incluyen:

- estreñimiento
- falta de deseo sexual
- picazón
- dolor de cabeza
- boca seca
- náusea
- sentirse muy cansado



La mayoría de los efectos secundarios mejora con el tiempo. La mayoría de las personas también necesita tomar medicamentos o remedios naturales para tratar el estreñimiento si toma medicamentos para el dolor todos los días.

Los opioides puede ocasionar malas reacciones que pueden disminuir su ritmo de respiración o pueden incluso detenerla. Esto puede suceder si su cuerpo no puede manejar los opioides que usted toma ese día.

Para evitar una sobredosis accidental de opioides:

- No mezcle los opioides con alcohol, benzodiazepinas (Xanax, Ativan, Klonopin, Valium), o con otros medicamentos que le produzcan sueño.
- Sea extremadamente cauteloso si omite o si cambia una dosis, si se siente enfermo o si está empezando a tomar un nuevo medicamento.



Naloxona

Si toma medicamentos fuertes para el dolor, pregunte a su médico por la naloxona.

La naloxona es un antídoto que se inhala por la nariz. Debe utilizarse si está muy adormecido o si no puede despertar debido a los medicamentos para el dolor. Es una manera importante para mantenerles seguro a usted y a su familia. Para obtener más información hable con su proveedor.

Para obtener más información y videos, visite: www.prescribetoprevent.org



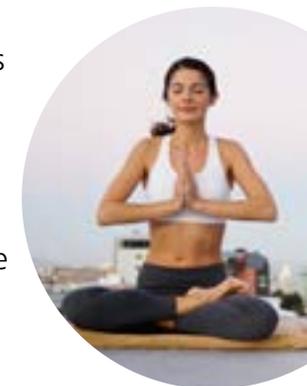
Formas de manejar el dolor crónico

Tomar el medicamento es solo una parte del manejo del dolor crónico. Muchas personas además usan otros tratamientos. Estos incluyen hacer ejercicio (empezar lentamente), obtener apoyo emocional o terapia y aprender a manejar el estrés.

- **La acupuntura** es una forma de medicina china. Se trata de insertar agujas muy delgadas en la piel en ciertos puntos del cuerpo. La meta es cambiar el flujo de energía del cuerpo para que se sane solo.
- **Las imágenes guiadas** son como un sueño relajante. Usted cierra los ojos y crea imágenes en la mente que le ayudan a relajarse. Puede usar todos los sentidos. Podría pensar en un lugar o actividad que le hizo feliz en el pasado.
- **El masaje** puede ayudar a reducir el dolor y la fatiga. Se trata de presionar, frotar, y amasar partes del cuerpo con las manos. También puede ayudar a impulsar el flujo sanguíneo.
- **La meditación** ayuda a relajar el cuerpo y tranquilizar la mente. Puede ayudar con el dolor y con la preocupación, el estrés y la depresión. Cuando medita, usted enfoca su atención en una palabra o frase, un objeto o su respiración. Puede sentarse, acostarse o caminar. La meta de la meditación es tener una actitud abierta hacia los pensamientos o emociones externas. Cuando estos vienen, usted los reconoce y pasa suavemente su atención a la respiración regular.



- **La relajación consciente** reduce el dolor al deshacerse de la tensión en los músculos. Le puede ayudar a dormir, manejar el estrés y le da más energía. Los métodos comunes son el foco visual (mirar a algo), la respiración y tensión de los músculos (inhalar mientras tensa los músculos, luego exhalar mientras relaja los músculos), y la respiración lenta mientras que se centra en un objeto.
- **Terapia física y actividad física.** Los ejercicios para ayudar el fortalecimiento aumentan el movimiento y disminuyen el dolor. Caminar es una estupenda forma de hacer ejercicio que le puede mantener fuerte y flexible y ayuda a mejorar el dolor.
- **Reiki.** El Reiki es una de medicina de energía en la que el proveedor coloca las manos sobre o cerca del paciente. La meta es transmitir la energía llamada **qi**.
- **Tai Chi.** Es una práctica que consiste en una serie de movimientos lentos y suaves, con un enfoque en la respiración y la conciencia.
- **Yoga.** Estiramientos y poses con enfoque especial en la respiración. Hay muchos tipos de yoga.
- **Grupos de Apoyo para el Dolor.** Son grupos que pueden ofrecer apoyo, relación con la comunidad, conexión con otras personas y educación sobre el manejo del dolor y destrezas de vida.
- **Inyecciones.** Las inyecciones de esteroides le pueden proporcionar un alivio del dolor a corto plazo.





- **Cirugías.** No son un tratamiento muy común y por lo general se consideran solo después de que otros tratamientos han fallado.
- **Medicamentos.** Los bloqueadores de los nervios, los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos y los opioides podrían proporcionar alivio.

Para obtener más información sobre estos servicios, pregunte a su proveedor. Usted puede hacer un poco de esto por sí mismo. Para otras formas, usted debe ver a un especialista. Hay muchas opciones gratuitas o de bajo costo en San Francisco. Visite www.sfhp.org para obtener un listado de los recursos locales.



Haga una lista de todos sus medicamentos

1	Nombre del medicamento:
	Médico que le receta:
2	Nombre del medicamento:
	Médico que le receta:
3	Nombre del medicamento:
	Médico que le receta:
4	Nombre del medicamento:
	Médico que le receta:
5	Nombre del medicamento:
	Médico que le receta:
6	Nombre del medicamento:
	Médico que le receta:
7	Nombre del medicamento:
	Médico que le receta:
8	Nombre del medicamento:
	Médico que le receta:
9	Nombre del medicamento:
	Médico que le receta:
10	Nombre del medicamento:
	Médico que le receta:

