

GUÍA PARA PACIENTES

MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO



Definición

Y Abordaje Del Dolor Crónico

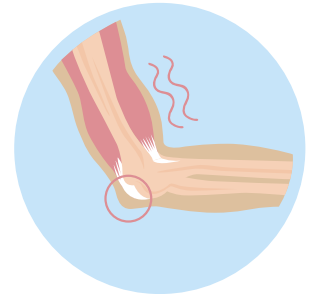
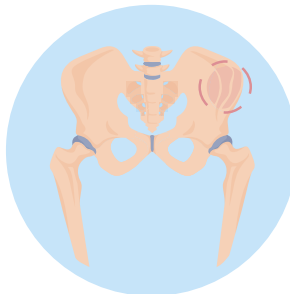
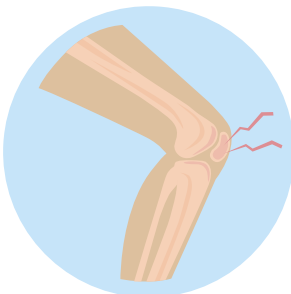
¿CÓMO DEFINIR EL DOLOR CRÓNICO?

El dolor se define como una experiencia desagradable, percibida por los sentidos y que generalmente está asociada a una lesión (p. ej. quemadura, esguince), sin embargo, aunque las lesiones remiten, usted puede cursar con un dolor continuo; al dolor que dura más allá de tres meses se le llama dolor crónico. Bajo este contexto, el dolor puede llegar a afectar su salud, funcionalidad y calidad de vida.

En Chile un gran número de pacientes padece dolor crónico, lo que representa un problema de salud pública. Se estima que hasta 32% de los sujetos en nuestro país pueden tener dolor crónico, es decir, 3 de cada 10 chilenos sufre esta condición, lo que equivale a aproximadamente 5 millones de personas. Debido al impacto de esta enfermedad, ha surgido la necesidad de implementar estrategias que permitan ayudar a toda esta población en forma oportuna, adecuada y con la calidad que se merecen.

¿CÓMO SE CLASIFICA EL DOLOR CRÓNICO?

Dentro de los pacientes que padecen dolor crónico, se encuentran aquellos con dolor por cáncer, denominado dolor oncológico y aquellos que padecen dolor por cualquier otra causa, denominado dolor no oncológico. Entre las causas de este último se encuentran aquellas enfermedades que afectan el aparato musculoesquelético, como el dolor de espalda, los trastornos degenerativos de las articulaciones, la patología de hombro doloroso y el síndrome de contractura muscular.



COMPLICACIONES Y MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO

Uno de los aspectos que más afecta el dolor crónico es la funcionalidad, es decir, cómo usted desempeña sus actividades día a día. Secundario al dolor se produce un estado de inactividad donde los músculos pierden fuerza y las articulaciones adquieren una mayor rigidez. Todo lo anterior impide o dificulta la realización de actividades de la vida diaria como: vestirse, bañarse, caminar o trabajar. Otra área que puede afectarse es la calidad del sueño, ya que usted puede despertarse frecuentemente debido a la sensación dolorosa, esto, a su vez, le puede ocasionar cansancio, irritabilidad, problemas de concentración e incluso algunas alteraciones psiquiátricas como la ansiedad y la depresión.

A pesar de todo ello, los pacientes no siempre reciben una atención y tratamiento oportunos. El abordaje debe estar basado en un correcto diagnóstico y en un enfoque multidisciplinario conformado por distintos profesionales de la salud. El manejo temprano del dolor crónico puede ser esencial para reducir la posibilidad de que su enfermedad llegue a ser discapacitante. Además, el tratamiento adecuado puede mejorar su calidad de vida, disminuir la intensidad del dolor y los trastornos del sueño o el ánimo.



¿CÓMO LIDIAR CON MI DOLOR CRÓNICO?

El dolor crónico puede causarle estrés físico y psicológico, las molestias constantes pueden provocarle enojo con usted mismo y con las personas que lo rodean. Como se ha descrito previamente, el dolor crónico es aquel que dura más de tres meses y afecta la forma en que una persona realiza sus actividades cotidianas. Si bien los médicos pueden proporcionarle un tratamiento para el alivio del dolor, ya sea a través de medicamentos, fisioterapia y otros menos utilizados como la cirugía, su mente juega un papel importante en la forma en que usted siente el dolor y responde al mismo.

El manejo por su médico sólo es una pieza necesaria para armar el rompecabezas del tratamiento del dolor crónico: el bienestar mental y emocional resulta igualmente importante. Usted puede sentirse triste por tener dolor, este sentimiento disminuye la actividad, baja la autoestima y aumenta el dolor. Los siguientes consejos se sugieren para el control personal de los pensamientos y las acciones encaminadas a disminuir el dolor:

- Mantenga pensamientos positivos
- Coma una dieta adecuada y duerma bien
- Realice ejercicio regularmente
- Disfrute de actividades con sus amigos y familia
- Acérquese a personas positivas



El pensamiento positivo es una herramienta potente. El concentrarse demasiado en su dolor puede marcar una diferencia en la percepción de su nivel de insatisfacción. Recuérdese a sí mismo que a pesar de las molestias, usted se está esforzando por hallar la mejor forma de combatir el dolor y salir adelante. El estrés emocional y físico están estrechamente vinculados, y el dolor persistente puede provocar mayores niveles de estrés y a su vez más dolor. Comer adecuadamente, dormir bien y el tiempo necesario, así como realizar actividades físicas son formas positivas para controlarse.

Distraerse mediante actividades agradables le ayudará a resaltar los pensamientos positivos de su vida y olvidar el dolor. Por el contrario, el aislarse de los demás favorece una actitud negativa, y pudiera incrementar su sensación y sensibilidad al dolor. Buscar un pasatiempo que le ayude a sentirse bien y a acercarse a personas positivas, ya sea familiares, amigos u otras personas, puede reducir la carga del malestar. Además, el ponerse en contacto con otras personas en su misma condición (grupos de apoyo) le ayudará a sentirse comprendido.

No obstante, si el dolor sigue siendo una molestia importante que limita sus actividades, se recomienda acudir y conversar con un psicólogo o psiquiatra.



Adherencia y cumplimiento terapéutico

¿QUÉ ES LA ADHERENCIA TERAPÉUTICA?

Cualquier tratamiento requiere de un compromiso que se genera entre usted y el médico tratante. Adherencia terapéutica se define como tomar todos los medicamentos que su médico le prescribe en las dosis y en los momentos o intervalos recomendados, sin hacer modificaciones por su cuenta. Conocer su medicamento así como las pautas que se deben seguir para su consumo, es decir, la adherencia terapéutica, es fundamental para mantener el control de su enfermedad. Como bien se menciona: los medicamentos no funcionan en las personas que no los toman adecuadamente. Para tratar el dolor crónico actualmente se dispone de diferentes fármacos que permiten manejar el dolor de acuerdo a su intensidad y tipo. Comprender que cada persona es única y puede responder diferente es importante para seleccionar el mejor medicamento y favorecer la adherencia al mismo.



¿CUÁL ES EL MEJOR TRATAMIENTO PARA MI DOLOR DE ACUERDO A LA INTENSIDAD?

Cuando el dolor es de intensidad leve a moderada, se recomienda utilizar analgésicos como el paracetamol, así como los llamados antiinflamatorios no esteroideos (AINE). A pesar del amplio uso de estos medicamentos, su administración debe vigilarse, ya que no están exentos de producir efectos indeseados tales como: sangrado o ulceración del estómago, disminución de la

función del riñón y alteraciones a nivel cardiovascular, por lo que su prescripción deberá estar supervisada por un médico.

Si el dolor es de mayor intensidad (moderado a severo) y/o cuando han fracasado las otras medidas, el médico le podrá recetar medicamentos más potentes como los opioides. Existen múltiples formulaciones como comprimidos, gotas e incluso parches. La elección será determinada para cada persona en particular. Con este grupo de medicamentos también se pueden presentar efectos adversos tales como: estreñimiento, somnolencia y náuseas. Es importante que usted siempre le indique al médico cualquier manifestación posiblemente relacionada a la ingesta de estos medicamentos.

En otros casos para poder controlar el dolor son necesarios otros medicamentos conocidos como adyuvantes, entre ellos se encuentran los siguientes: antidepresivos, antiepilépticos y anestésicos. El manejo del dolor en algunas ocasiones puede ser muy complejo y requerir que los medicamentos de diferentes grupos se utilicen juntos para incrementar o potenciar su efecto.

¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI ADHERENCIA TERAPÉUTICA?

Para un correcto uso de los medicamentos usted puede seguir los siguientes consejos:

- Tenga un calendario de los medicamentos: esto ayudará a recordar el nombre de los medicamentos, dosis y horarios. Se puede utilizar una aplicación para este fin.
- Guarde los medicamentos en un lugar seguro y fuera del alcance de niños y adolescentes.
- No comparta los medicamentos con otras personas a pesar de que los síntomas sean similares.
- No ingiera más medicación de la recomendada o durante más tiempo.
- En el caso de notar que la medicación no está siendo efectiva o sentir que provoca algún efecto secundario indeseable, comuníquelo abiertamente con el médico.
- En el caso de tener dudas, escríbalas en un cuaderno y consúltelas con su médico en la próxima visita.

Salud Mental

y dolor crónico

¿CÓMO AFECTA EL DOLOR CRÓNICO MI SALUD MENTAL?

El dolor siempre va acompañado de emociones y una manera de pensar que generalmente es negativa. Ya que padecer dolor es una experiencia desagradable y asociada al sufrimiento, usted puede desarrollar estrés, lo cual a su vez impacta de forma negativa en la sensibilidad al dolor, generando un círculo vicioso de dolor-estrés-dolor y afectando de manera importante su calidad de vida. A su vez, el dolor y el estrés asociado pueden afectar algunas otras actividades como el sueño, las relaciones sociales y el trabajo o estudio. Asimismo, se ha reportado que pueden incrementar algunas condiciones como la tristeza y la agitación.

La tristeza y la agitación por lo general son una respuesta natural al dolor. No obstante, cuando estas sensaciones se convierten en algo permanente que controla su vida y genera cambios en su comportamiento, existe la posibilidad de desarrollar un trastorno psiquiátrico o psicológico. No es necesario esperar a que estos síntomas se manifiesten; si usted sufre de dolor crónico, es recomendable asistir a una evaluación psicológica a fin de prevenir trastornos como la depresión o la ansiedad.



¿QUÉ ESTRATEGIAS PUEDO TOMAR DESDE LA PSICOLOGÍA Y LA PSIQUIATRÍA?

Desde la psicología, usted puede aprender técnicas específicas para el manejo del dolor y el estrés, como el mindfulness, técnicas de respiración y meditación, resolución de problemas, terapia cognitivo-conductual, hipnosis, entre otras. Estas técnicas permiten además controlar de la mejor manera las emociones y los pensamientos negativos. Desde la psiquiatría, usted puede recibir medicamentos específicos para el control de los síntomas problemáticos que afectan su calidad de vida.

Es importante que usted identifique si padece alguno de los siguientes síntomas y en caso de padecerlos indíquelos a su médico tratante a fin de recibir atención por parte del profesional especializado:

- Cambios de humor repentino.
- Estar menos activo.
- Baja autoestima.
- Aumento significativo de la agitación, sensación de palpitaciones o angustia sin ningún motivo aparente.
- Aumento significativo de la tristeza.
- Pérdida de placer en sus actividades diarias (trabajo, relaciones, actividades).

Trastornos del sueño y dolor crónico

¿POR QUÉ EL DOLOR CRÓNICO ME CAUSA INSOMNIO?

Como se ha señalado previamente, el dolor crónico se relaciona con una disminución importante de la calidad de vida y una de las áreas que más impacta son las alteraciones en el sueño. Se estima que entre un 50-70% de las personas que sufren dolor moderado a severo sufren trastornos del sueño (despertares nocturnos por dolor, dificultad para quedarse dormido y tener un sueño no reparador). Debido a que durante la noche usted está menos expuesto a estímulos externos y que tiene más tiempo para pensar en el dolor, puede percibirlo más. Por lo tanto, todo dolor que no se trata puede producir insomnio.

El insomnio genera pérdida de energía para realizar las tareas habituales de casa o laborales, fatiga, cansancio e irritabilidad, lo que a su vez le puede incrementar la sensación dolorosa. Los trastornos del sueño suelen tener una relación directa con la intensidad del dolor, es decir, mientras tenga más dolor peor es la calidad del sueño que experimentará. Por tal motivo, un buen manejo del dolor le permitirá mejorar las alteraciones del sueño y favorecer un sueño reparador.

¿QUÉ PUEDO HACER SI TENGO DIFICULTADES PARA DORMIR BIEN?

Si usted presenta dificultades frecuentes para dormir bien, es importante establecer una correcta comunicación con el médico tratante, lo que permitirá conocer cuáles son estas dificultades y el grado en que afectan su vida para así indicar el tratamiento más adecuado.

A continuación se mencionan algunas recomendaciones para enfrentar las dificultades en el dormir:

- Haga una cena liviana, evite comer cosas dulces antes de dormir así como la cafeína.
- Evite el alcohol. El alcohol impide alcanzar las fases profundas del sueño, donde el cuerpo se recupera y se prepara para el día siguiente.
- Tome un baño caliente o ducha. Elevar la temperatura corporal antes de irse a la cama facilita el sueño.

GUIA PARA PACIENTES

MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO

- No vea televisión, no use celulares o dispositivos electrónicos justo antes de dormir. Los mensajes televisivos son muy estimulantes para el cerebro por su sonido y color, del mismo modo, el brillo de los celulares y computadoras.
- Sea regular a la hora de acostarse. Es recomendable acostarse y despertarse todos los días a la misma hora, incluso en los fines de semana. Esto ayudará a que el cuerpo asuma un ritmo de sueño, hará más fácil quedarse dormido y levantarse por la mañana.
- Utilice música relajante como sonidos de la naturaleza, esto le permitirá iniciar el sueño.
- Duerma en un lugar silencioso. Se necesita silencio para conciliar y mantener el sueño de manera correcta.
- Disminuya la intensidad de la luz lo más posible.
- Lea algo relajante. Un libro que capte mucho la atención obligará a permanecer despierto más tiempo del deseado y hará que se piense en él durante el inicio del sueño.
- Evite usar relojes despertadores fuertes. Es muy estresante ser despertado repentinamente. La mejor forma de despertarse es que, a la hora adecuada, se encienda, poco a poco, una luz en la habitación.
- No hay problema alguno en programar las actividades del día siguiente antes de dormir, incluso en la cama. También de repasar los acontecimientos del día. Esto da una sensación de que “ha concluido el día”.



BENEFICIOS DEL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MI DOLOR CRÓNICO

El ejercicio y la actividad física son pilares fundamentales del tratamiento del dolor crónico, sin embargo, es lógico que usted piense que ante esta condición, realizar cualquier ejercicio como caminar o saltar puede agravar su proceso de recuperación. Es común que las personas con dolor crónico desarrollen miedo a moverse porque temen sentir dolor frente a cualquier actividad que realicen, este fenómeno se llama “kinesofobia”; no obstante, el evitar el movimiento puede ser perjudicial y llegar a limitar de manera importante su funcionamiento en el día a día.

Se ha observado que el ejercicio mejora el acondicionamiento muscular y prepara al cuerpo para volver a retomar la actividad normal. La realización de actividad física puede romper con el círculo vicioso de dolor-inmovilidad-dolor (Figura 1) y ayudar a sanar. El ejercicio aumenta las endorfinas propias de su cuerpo, lo cual, además de otorgar alivio del dolor, le dará energía y aumentará la sensación de bienestar general. El ejercicio no debe causar sufrimiento ni mayor dolor, para ello es importante que esté indicado y/o acompañado de un equipo de rehabilitación preparado.

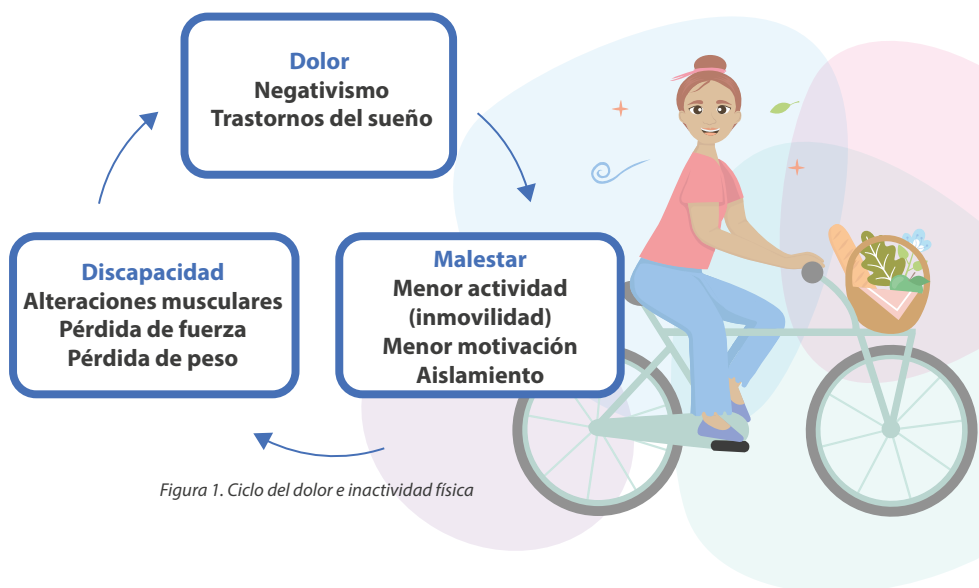


Figura 1. Ciclo del dolor e inactividad física

¿EN QUÉ MÁS ME PUEDE AYUDAR EL EJERCICIO?

- Mejora el acondicionamiento físico global; capacidad aeróbica, muscular, flexibilidad y equilibrio (esto facilita el movimiento y la realización de las actividades del día a día)
- Mejora la composición corporal (el peso) y su imagen
- Favorece su autoconfianza, autoestima y ánimo
- Ayuda a obtener una mejor calidad de sueño
- Previene y disminuye el estreñimiento
- Mejora la salud en general y optimiza el control de enfermedades a nivel de: corazón, pulmón, colesterol, presión arterial, y control de la glicemia.

¿QUÉ EJERCICIO DEBO HACER PARA MEJORAR EL DOLOR?

El médico determinará cuándo es seguro que usted empiece a realizar algún tipo de ejercicio y cuál es el más recomendado. Es importante partir lentamente e ir aumentando gradualmente la frecuencia y duración de las actividades. Es probable que usted requiera del apoyo de un terapeuta para guiar el entrenamiento y evitar lesiones. Las rutinas pueden establecerse de acuerdo a sus gustos, practicidad y utilidad. Algunos ejercicios que frecuentemente practican personas con dolor crónico son: caminata rápida, baile, natación, bicicleta, yoga y tai chi.

Se sugiere que procure conocer su entorno: investigar si tiene alguna plaza cerca, gimnasio o actividades deportivas disponibles dentro de su comunidad, etc., muchas de estas actividades no requieren costo alguno. En caso de presentar nuevamente dolor, se sugiere evitar el reposo y quedarse en cama. Hay estudios que han mostrado que, en una crisis de dolor, una caminata de 10 minutos, a un paso moderado (que permita mantener una conversación), puede llegar a ser tan potente en el manejo del dolor como algunos analgésicos.

Alimentación Saludable y dolor crónico

¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE MI ALIMENTACIÓN Y EL DOLOR CRÓNICO?



En los últimos años las investigaciones han señalado la importancia de los estilos de vida, en especial la alimentación, con la aparición y manejo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial y obesidad. Todo lo que ingerimos tiene un efecto tanto negativo como positivo sobre el organismo, por lo que, en adición a los medicamentos, la dieta saludable surge como parte del tratamiento de estas enfermedades. Asimismo, en el dolor crónico también se deberá considerar la relación con la alimentación.

En la actualidad la alimentación incluye una gran cantidad de alimentos procesados, grasas no saludables, carbohidratos refinados como el azúcar, mucha sal y algunos químicos, como los conservantes presentes en los alimentos envasados. Además, la dieta suele ser baja en frutas y verduras que es donde está contenida principalmente la fibra, vitaminas y antioxidantes tan valiosos para la salud.

El exceso de peso y un consumo insuficiente de antioxidantes puede ser negativo si usted sufre dolor. Las personas con obesidad o sobrepeso sobrecargan el aparato musculoesquelético (articulaciones, tendones, músculos, etc.) y tienen una mayor probabilidad de presentar lesiones o enfermedades degenerativas de las articulaciones. La obesidad también genera la producción de moléculas inflamatorias que contribuyen a una mayor intensidad del dolor.

¿CÓMO PUEDO TENER UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE?

- Beba 1.5 a 2 litros de agua al día
- Ingiera 5 porciones de frutas y/o verduras todos los días: estos alimentos son altos en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Consuma legumbres (garbanzos, lentejas, arvejas) al menos 5 veces por semana.
- Incorpore carnes blancas como el pollo, pavo e idealmente el pescado. Restrinja el consumo de carne roja a una porción a la semana.
- Seleccione carbohidratos con bajo aporte de azúcar como el arroz y el pan o pastas integrales. Evite los alimentos altos en azúcares refinados (pasteles, dulces, galletas).

Es importante que seleccione alimentos naturales y comidas preparadas en casa. Asimismo, se recomienda observar los sellos nutricionales, los cuales indican qué alimentos son altos en grasas, azúcares y sal; en lo posible se sugiere alejarse de estos productos. Otro consejo importante es que elija la cocción al horno o al vapor, evitando las frituras. Antes de realizar un cambio en la dieta usted deberá consultar a un nutricionista y/o médico, principalmente si se padecen enfermedades crónicas, si está embarazada y/o si es vegetariano o vegano.



Hábitos y dolor crónico

El estilo de vida tiene un gran impacto en la salud. Los principales hábitos que pueden influir en el dolor son el tabaquismo, la inactividad física y el sueño. Se sabe, por ejemplo, que las personas que fuman tienen más dolor. Esto ocurre porque el umbral del dolor baja, es decir, un pequeño estímulo es capaz de generar dolor. Además, los fumadores tienen tejidos más rígidos, lo cual los pone en riesgo de lesionarse con más facilidad y también desencadenar más dolor por falta de elasticidad.

Existen muchas razones para hacer ejercicio. Pero cuando usted quiere combatir el dolor, una de las mejores razones es el alivio. El ejercicio aeróbico o cardiovascular - en el cual se usan grandes grupos musculares y se incrementa la frecuencia cardíaca - permite a su cuerpo liberar sustancias químicas que generan bienestar y que actúan como analgésicos naturales. Tanto el dolor como algunos medicamentos relacionados con el tratamiento de éste pueden interferir en el sueño. Dormir la cantidad correcta de horas es importante, ya que ayuda a enfrentar el dolor al mejorar sus niveles de energía y estado de ánimo.

¿QUÉ ES EL MINDFULNESS Y CÓMO AYUDA EN MI DOLOR CRÓNICO?



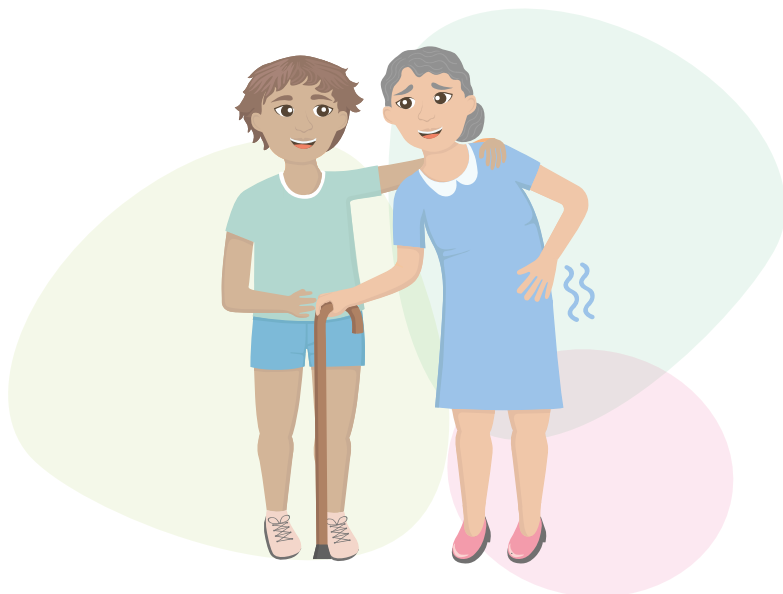
El dolor y el estrés se alimentan entre ellos. El dolor es una fuente de estrés. Y cuando usted se siente estresado, puede llegar a tensar los músculos, lo que aumenta el dolor. Mindfulness significa “estado de atención plena”, implica poner atención de modo deliberado, sin juicio, en el momento presente a través de un conjunto de técnicas de relajación y meditación creadas para disminuir el estrés. Son numerosos los estudios e investigaciones que aportan evidencia sobre la efectividad del mindfulness en el control del dolor crónico. A través de la meditación usted puede reducir entre 57% a 93% la tasa de dolor desagradable. Asimismo, también puede mejorar su estado de ánimo y calidad de vida.

ESTA TÉCNICA PERMITE EL MANEJO DEL DOLOR A TRAVÉS DE:

- Disminución de la tensión corporal
- Control sobre la atención para evitar enfocarse en las zonas que duelen
- Disminución del “pensamiento rumiante”
- Aceptación de la enfermedad para aprender a vivir con ella
- Conocimiento de los detonantes del dolor para generar estrategias efectivas para prevenirlos
- Reducción del estrés que produce el dolor crónico

Acompañamiento en el dolor crónico

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE ESTÉ ACOMPAÑADO EN ESTE PROCESO?



Cuando padecemos dolor crónico, los familiares pueden no entender completamente el sufrimiento; es posible que usted piense que la familia no sabe lo que está pasando y por lo tanto no se sienta comprendido. Sin embargo, el apoyo de la familia y amigos es fundamental para sobrellevar el dolor crónico. Si se les permite, algunos de sus seres queridos pueden convertirse en importantes aliados para colaborar con los objetivos y así aumentar el grado de autocontrol sobre el dolor.

Es fundamental ayudarles a sus familiares a comprender lo que está pasando. El equipo de salud puede colaborar al educarlos, esto les permitirá ser más empáticos con la situación, comprender y acercarse un poco más a usted, ¡la información es clave! También, puede invitar a sus familiares a implicarse en los tratamientos médicos y otras terapias, de tal modo que se vuelvan parte del equipo de control del dolor, pueden ayudarlo o acompañarlo durante sus ejercicios, recordarle el realizar las recomendaciones del equipo de salud e incluso conversar sobre su progresos.

Recuerde que no todas las personas son iguales y puede que tome varios intentos obtener el apoyo y la comprensión necesarias, sin embargo, la paciencia lo llevará al éxito. Para los familiares también es difícil ver sufrir a un ser querido, por eso es muy importante estimular la comunicación asertiva de cómo ha sido este proceso.

¿CÓMO COMUNICARME DE FORMA ASERTIVA?

La asertividad es la capacidad de manifestar a los otros de manera adecuada y clara lo que sentimos, pensamos o queremos. Para llevarla a cabo es importante mantener una actitud de respeto, empatía, confianza y disposición a la negociación. Para expresar una idea es importante lo siguiente:

- Primero reconozca y exprese el punto de vista del otro (“sé que está frustrada y no está de acuerdo con...”)
- Para posteriormente exponer el propio (“sin embargo, yo siento que...”)
- Y finalmente diga lo que quiere (“y por eso quiero...”).



Pronóstico del dolor crónico

¿ESTE DOLOR SE ME PASARÁ ALGUNA VEZ?

Sabemos que tener dolor crónico limita bastante la vida y puede repercutir en nuestras actividades más cotidianas y simples, como hacer una cama o dar un paseo por un parque. Sin embargo, la inquietud que surge habitualmente en relación al dolor crónico es: “¿este dolor se pasará alguna vez o lo tendré para toda la vida?” A diferencia del dolor agudo, el dolor crónico se mantiene en el tiempo, lo que indica que forma parte de su vida.

Son innumerables los desafíos de luchar por ser el paciente “ideal” con dolor crónico durante una epidemia de medicamentos. Es decir, el tipo de paciente cuyas opciones de manejo y tratamiento para el dolor se consideran aceptables para usted mismo, apoyado por clínicos y por sus familiares, amigos y colegas. Son muchos los pacientes que describen cómo vivir con dolor crónico limita la capacidad de una persona para participar en la sociedad, especialmente en ausencia de un manejo médico y un ambiente adecuado.

Aunque no existe una fórmula mágica para vivir bien (o incluso adecuadamente) con dolor crónico, la mayoría de las personas que han logrado ser el paciente “ideal” coinciden en diversas técnicas médicas y de autocuidado, las cuales van desde procedimientos y medicamentos hasta el ejercicio y la higiene del sueño. No obstante, las mejores prácticas actuales para el manejo del dolor se centran en mejorar la función y calidad de vida, y reducir el dolor cuando éste no puede ser eliminado completamente.

¿PUEDO VIVIR UNA VIDA NORMAL CON DOLOR CRÓNICO?

Muchas personas con dolor crónico logran una buena calidad de vida, pudiendo realizar sus actividades del día a día y logrando convivir de la mejor forma con su dolor. Esto se debe a que su dolor está controlado, y cuando se habla de control del dolor, no sólo se hace referencia a tener una intensidad baja de dolor, sino también a aprender a conocer los múltiples factores involucrados en la forma de cómo experimentan el dolor, la importancia de un adecuado bienestar emocional, la reducción de los estados de estrés y el mantenimiento de una vida activa con una buena adherencia a terapias farmacológicas y no farmacológicas.



Atención del dolor crónico

¿DÓNDE ACUDO PARA LA ATENCIÓN DEL DOLOR CRÓNICO?

Ante la detección de un dolor que dura más allá de tres meses (dolor crónico), el primer paso es recurrir con el médico tratante habitual (médico de cabecera, médico de consultorio, etc.). Si no se cuenta con uno, se recomienda acercarse a un centro de salud familiar (CESFAM) de atención primaria. Si se atiende en el sistema privado de salud, puede recurrir a un médico general en algún centro médico o clínica. En algunos casos el médico de atención primaria puede considerar necesaria la derivación a un médico especialista, como: traumatólogo, fisiatra, reumatólogo, neurólogo, entre otros.



Sin embargo, en ocasiones el dolor puede resultar muy complejo y requerir de la participación de un equipo multidisciplinario – compuesto por diferentes profesionales de la salud, como médicos, enfermeras, psicólogos – para su óptimo manejo, en estos casos deberá considerar la atención en una Unidad de Dolor.

¿QUÉ ES UNA UNIDAD DE DOLOR?

Una Unidad de Dolor es una unidad médica especializada en el manejo y tratamiento de cuadros dolorosos complejos. Especialmente, los pacientes que no responden a tratamientos convencionales y necesitan fármacos o técnicas especiales para el alivio del dolor son referidos a estos centros. En una Unidad de Dolor se puede encontrar a un equipo multidisciplinario compuesto por médicos especialistas (anestesiólogos, fisiatras, etc.), rehabilitadores (kinesiólogos, terapeutas ocupacionales), psicólogos, enfermeros y químicos farmacéuticos, entre otros.

Las Unidades de Dolor utilizan todos los medios a su alcance para ayudarlo en su lucha contra el dolor, tanto tratamientos farmacológicos como no farmacológicos. En Chile aún son pocos los centros asistenciales que cuentan con este tipo de unidades especializadas, pero cada día se crean más.

Si quiere conocer dónde se encuentra la Unidad de Dolor más cercana, puede hacerlo en www.aliviareldolor.cl en la sección Tratando el dolor crónico. También puede consultar las siguientes páginas web para solicitar información y apoyo:

www.volarechile.cl - Corporación Pro Ayuda al Paciente Reumático.

www.aliviareldolor.cl - Información sobre el dolor crónico y especialistas en Chile



Terapias Complementarias

en el dolor crónico

¿LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS ME SIRVEN PARA EL MANEJO DEL DOLOR?

Las terapias complementarias pueden contribuir a un mejor manejo de su dolor, sin embargo, siempre deberán ser utilizadas como complemento al tratamiento indicado por los profesionales de la salud. Las terapias complementarias trabajan directamente con las emociones que pueden estar participando en la generación de la enfermedad que provoca el dolor y la relación con el mismo.

Las prácticas complementarias pueden contribuir al manejo del dolor a través de técnicas de autocuidado que contribuyen a disminuir la sensación de dolor al generar un estado de mayor relajación, ejercicios de respiración, sueño más reparador, alimentación más saludable, aceptación de la condición de salud, enfrentamiento de los miedos, entre otras. La Organización Mundial de la Salud (OMS) fomenta la incorporación de las medicinas tradicionales y complementarias a los servicios de salud, reconociendo que promueven la salud y calidad de vida de las personas.

¿CUÁLES TERAPIAS COMPLEMENTARIAS EXISTEN?

Existen terapias complementarias que provocan liberación de neurotransmisores que pueden disminuir la percepción de su dolor, entre ellas se encuentran la



acupuntura, la meditación, el reiki, la terapia floral, sonoterapia, el toque terapéutico y la musicoterapia. Algunas terapias pueden contribuir a una mejor aceptación de la condición de su salud y autoestima, como puede ser el arteterapia, la danzaterapia, el dramaterapia y los círculos de escucha.

Entre las prácticas que pueden contribuir a mejorar su movimiento a través de ejercicios meditativos están: tai chi, yoga, chi kung. Otras terapias se dirigen al origen emocional que pudo haber participado en la generación y percepción de su dolor, como son la medicina sintérgica y la auto observación neutro consciente.

¿CUÁLES SON LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS MÁS CONOCIDAS EN CHILE?

En Chile existen 3 terapias reguladas: acupuntura, homeopatía y naturopatía, las cuales pueden ofrecerse en los establecimientos de salud. Existen además otras prácticas complementarias que se ofrecen con mucha frecuencia a pesar de no estar reguladas aún, como la terapia floral, el reiki, el biomagnetismo, los círculos de escucha, la sonoterapia y el arteterapia, por mencionar algunas.

El Ministerio de Salud apoya el uso de estas prácticas dado el aporte en contribuir a la promoción de un mejor estado de salud y mejor calidad de vida de las personas, sin embargo, se sugiere tener precaución y seguir las siguientes recomendaciones:

- No use un producto ni práctica complementaria para reemplazar la atención médica convencional, no lo tome como motivo para postergar la consulta al médico.
- Las terapias complementarias no reemplazan la atención médica convencional.
- Los terapeutas complementarios no deberían emitir diagnósticos ni opiniones sobre enfermedades o tratamientos de medicina convencional, como tampoco deben interferir con los protocolos y procedimientos médicos.
- Siempre informe al profesional de la salud sobre las prácticas de terapia complementaria que realice, especialmente en caso de presentar una patología que requiera uso de medicamentos.

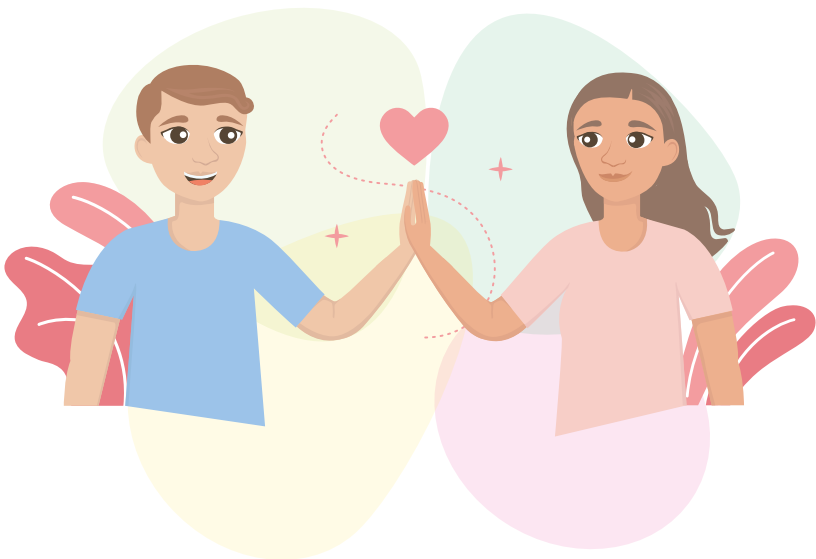
Sexualidad y dolor crónico

¿CÓMO VIVIR MI SEXUALIDAD EN EL DOLOR CRÓNICO?

La vida en pareja y/o la vida sexual de las personas con dolor crónico es uno de los aspectos que sin duda impacta más en la calidad de vida. Lamentablemente, tanto los pacientes como los médicos no abordan a menudo esta problemática. El dolor puede interferir con su sexualidad ya sea por el propio padecimiento o por otros factores asociados al mismo, como las alteraciones en el estado de ánimo, la disminución del deseo sexual, los medicamentos o el estrés. A pesar de todo, es posible que usted vuelva a conectarse con su sexualidad a través de una serie de estrategias.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA SEXUALIDAD

Antes que nada es importante que usted hable de este tema con el médico. Muchas veces el dolor es la causa directa de los problemas sexuales y el ajustar la dosis de los medicamentos que usa habitualmente para controlar el dolor puede



ser la solución. También es importante que conozca que hay medicamentos que provocan disminución del deseo sexual, si se tienen dudas al respecto no se debe tener temor o vergüenza al consultar con el equipo encargado de atender la salud. A continuación, se enlistan otras recomendaciones para mejorar la sexualidad:

- Examine las emociones, autoestima y nivel de estrés: estos factores influyen de manera significativa en la relación de pareja, por lo que la terapia psicológica puede ser de utilidad. Se debe considerar junto con el médico tratante la posibilidad de recibir este tipo de tratamiento.
- Hable con su pareja acerca de lo que sienten, de los miedos y deseos de ambos: esto permite desarrollar y fortalecer la intimidad y la confianza. Dedique un tiempo para conocerse mejor el uno al otro, esto permite fortalecer el espacio emocional.
- Recuerde que la sexualidad no es lo mismo que el acto sexual: tenga presente que existen otras formas de experimentar la sexualidad, como las caricias u otras formas de afecto.
- Procure tener relaciones sexuales en los periodos donde exista un mejor control del dolor.
- Elija posiciones que generen menos dolor, también puede utilizar elementos para favorecer la comodidad, como por ejemplo almohadas.

Usted puede estar preparado para el momento (antes de tener relaciones sexuales), a través de la realización de algún ejercicio de elongación muscular y otras medidas que favorezcan la relajación como tomar una ducha o utilizar aromaterapia. También es válido pedir al médico tratante alguna medicación de rescate que se pueda utilizar antes de la actividad sexual. En caso de tener cualquier duda, solicite asesoría a los profesionales de la salud, esto siempre será una alternativa adecuada.

Funcionalidad y dolor crónico

La presencia de dolor crónico afecta significativamente la capacidad para desarrollar aquellas actividades o tareas que son necesarias en nuestra vida cotidiana, como alimentarse, vestirse, trabajar o estudiar. Esta limitación provoca en muchos casos sentimientos de frustración y enojo. Ante esta situación, usted puede preguntarse:

¿CÓMO REALIZAR MIS ACTIVIDADES NORMALES A PESAR DE VIVIR CON DOLOR CRÓNICO?



Lo primero que debe hacer es respetar el dolor, es decir, si se presenta un dolor intenso deje la tarea o labor para otro momento del día, o delegue dicha actividad a otra persona. También puede solicitar ayuda (las personas no son máquinas y no es necesario exigirse más de la cuenta, pues de lo contrario el dolor puede aumentar). A continuación, se enlistan otras sugerencias de gran importancia:

- Organice y planifique la rutina: elabore una lista de las actividades o tareas que va a realizar durante el día y distribúyalas a lo largo del mismo. No es recomendable que concentre una gran cantidad de tareas solo en la mañana o solo en la tarde, pues esto provoca que el dolor aumente debido al agotamiento físico y mental.
- Priorice las actividades a realizar: si tiene que hacer varias tareas al mismo tiempo o durante el día, determine cuál es la más importante y la más urgente de realizar y comience por ella. No es apropiado hacer muchas actividades al mismo tiempo, pues eso implica un mayor esfuerzo físico y por ende aumento del dolor.
- Haga pausas cada 15 minutos: por ejemplo, si ha estado mucho tiempo de pie puede sentarse, realizar algún ejercicio de estiramiento o bien una respiración profunda para que luego pueda continuar.
- Cuide la postura: realice movimientos en los cuales no sea necesario utilizar aquellas zonas doloridas de su cuerpo, por ejemplo: al permanecer mucho tiempo de pie, puede colocar un pie adelante y otro atrás, así la columna se mantiene erguida. Al estar sentado se recomienda poner un cojín en la espalda baja. Si usa el computador procure que la pantalla quede a la altura de sus ojos para mantener la cabeza y cuello alineados.
- Mantenga todos los objetos al alcance: esto incluye utensilios de cocina, herramientas de trabajo y/o prendas de vestir, así evitará levantar sus brazos innecesariamente. Además, al cocinar puede permanecer sentado.
- Incorpórese desde la cama o silla. Al levantarse de la cama, es preferible acomodarse de lado, para posteriormente bajar lentamente las piernas y levantar el tronco. Para incorporarse de un asiento, primero se debe arrastrar al borde de la silla, poner las manos sobre sus muslos y luego inclinar hacia el frente para finalmente levantarse.

Cannabinoides y dolor crónico

¿CUÁL ES EL PAPEL DE LOS CANNABINOIDES EN MI DOLOR CRÓNICO?

Los pacientes con dolor crónico tienen muchas necesidades insatisfechas. La complejidad de la experiencia del dolor como fenómeno biológico, psicológico y social, acompañada de los otros síntomas que sufren los pacientes con dolor oncológico y no oncológico, han llevado a una búsqueda incesante de otras alternativas de tratamiento como el uso de cannabinoides.

Cannabis sativa es una planta utilizada desde hace siglos con fines medicinales y recreacionales. En la primera mitad del siglo XX el uso indiscriminado de los derivados de Cannabis condujo a graves problemas que provocaron una alarma mundial, por lo que se clasificó como una droga psicotrópica y se prohibió su uso. Posteriormente, se identificaron y aislaron algunas moléculas de esta planta, las cuales tienen potencial terapéutico para ciertos padecimientos como el dolor, la epilepsia, la náusea secundaria a la quimioterapia, entre otros.

¿PRODUCTOS NATURALES O PREPARADOS ESTANDARIZADOS?

Al mismo tiempo que se han observado algunos beneficios con el uso del *Cannabis* también se han identificado diversos efectos adversos que deben ser tomados en cuenta, tales como: sedación, confusión, aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, reacciones psicóticas, alteraciones de la memoria y de la capacidad de aprendizaje. Estos efectos pueden presentarse al usar productos naturales de variada composición y que no pueden ser calificados como terapias



dirigidas a un padecimiento en específico.

Ante ello, ha surgido la necesidad de realizar un aislamiento controlado de los principios activos del Cannabis, principalmente se conoce: el tetrahidrocanabinol (THC) y el canabidiol (CBD). Estos preparados estandarizados y elaborados con las mismas exigencias y registro sanitario que cualquier medicamento, pueden tener indicaciones en determinadas enfermedades donde se haya demostrado algún beneficio y seguridad razonable, a través de estudios científicos. Hoy en día se sabe que el uso de formulaciones de cannabinoides es beneficioso en el manejo del dolor crónico.

MITOS Y REALIDADES DE LOS CANNABINOIDES

“LOS CANNABINOIDES PUEDEN SERVIR PARA TODAS LAS ENFERMEDADES”



(MITO)

el hecho de tener en nuestro cuerpo receptores para los cannabinoides no significa que estos sean útiles en todas las enfermedades.

“LOS CANNABINOIDES NO HACEN DAÑO PORQUE SON NATURALES”



(MITO)

aunque los cannabinoides provienen de una planta, no significa que no puedan tener efectos secundarios. Los productos “naturales” pueden tener composiciones distintas, por lo que su efecto no siempre es el mismo.

“LOS PREPARADOS ESTANDARIZADOS SON MÁS SEGUROS”



(REALIDAD)

los medicamentos cannabinoides requieren de un procesamiento farmacéutico de alta calidad y seguridad, el cual es regulado por ser aprobados por la Agencia Nacional de Medicamentos del Instituto de Salud Pública, única vía para tener medicamentos seguros en Chile.

En la actualidad existe una gran variedad de compuestos cannabinoides para distintas patologías o síntomas. El inicio de tratamiento se realiza a través del incremento progresivo o paulatino de las dosis hasta encontrar el esquema que otorgue el máximo beneficio con la menor cantidad de efectos adversos o no deseados. No se recomienda que utilice productos de dudosa procedencia o que hayan sido recomendados por otros pacientes, el uso de estos compuestos siempre deberá ser una decisión compartida entre usted y su médico tratante.

Consideraciones generales para el abordaje del dolor con cualquier fármaco que contiene un mecanismo de acción opioide.

- Es esencial un abordaje individualizado y centrado en el paciente para el diagnóstico y tratamiento del dolor con el fin de establecer una alianza terapéutica entre el paciente y el clínico. Se deben considerar aspectos del paciente que puedan afectar a la dosis de opioide antes de iniciar el tratamiento con el mismo ⁽¹⁾.
- En pacientes con dolor agudo (ej. dolor postquirúrgico) el uso de la medicación debería ser por el menor tiempo necesario ⁽¹⁾.
- Todos los pacientes deben ser seleccionados cuidadosamente, los factores de riesgo de abuso deben de ser evaluados y se debe de establecer una monitorización regular para asegurar que los opioides se utilizan de forma apropiada (3,4) y alineada con los objetivos de tratamiento (intensidad de dolor y funcionalidad) acordados con el paciente ^(2,3).
- Los pacientes deben ser informados de los potenciales efectos adversos de los opioides, así como de su potencial de desarrollar tolerancia, dependencia y adicción ^(2,3).
- Es importante utilizar óptimamente abordajes multimodales no-opioides tanto en dolor agudo como en dolor crónico antes de escalar a analgésicos opioides o de combinar con terapia con opioides ⁽¹⁾.
- La adicción es posible incluso cuando los opioides se toman según lo indicado ⁽⁴⁾. La prevalencia exacta del abuso en pacientes tratados con opioides para dolor crónico es difícil de determinar ⁽⁵⁾.
- En el tratamiento con opioides a largo plazo se requiere realizar revisiones clínicas regulares, para evaluar, por ejemplo, el control del dolor, el impacto en el estilo de vida, bienestar físico y psicológico, efectos adversos y necesidad de continuar el tratamiento ⁽²⁾.
- Cualquier tratamiento con opioides a largo plazo debe ser monitorizado y re-evaluado regularmente incluyendo la titulación descendente de la dosis o la discontinuación del tratamiento ^(2,3).
- Los signos de trastorno de uso de opioides deben ser monitorizados y abordados ^(2,3).
- Los pacientes y el público en general se pueden beneficiar de materiales educativos claros y de iniciativas de concienciación para favorecer el uso racional de los opioides ⁽⁶⁾.



1. Pain management best practices Inter-Agency Task Force report: Updates, gaps, inconsistencies, and recommendations. [Internet]. U.S. Department of Health and Human Services. 2019. [Citado 23 Ene 2020]. Disponible en: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/pmf-final-report-2019-05-23.pdf> 2. O'Brien T, Christrup L, Drewes A, Fallon M, Kress H, McQuay H, et al. European Pain Federation position paper on appropriate opioid use in chronic pain management. *Eur J Pain* 2017;21(11):13-192. 3. Opioids aware. [Internet]. Faculty of Pain Medicine of the Royal College of Anaesthetists. [Citado 23 Ene 2020]. Disponible en: <https://www.rcoa.ac.uk/faculty-of-pain-medicine/opioids-aware>. 4. Kosten T, George T, et al. The neurobiology of opioid dependence: Implications for treatment. *SciPract. Perspect.* 2002;1(1):3-20. 5. Rosenblum A, Marsch L, Joseph H, Portenoy R, et al. Opioids and the treatment of chronic pain: Controversies, current status, and future directions. *Exp. Clin. Psychopharmacol.* 2008;16(5):405-416. 6. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). Addressing problematic opioid use in OECD countries. OECD Health Policy Studies. Paris: OECD Publishing; 2019. [Citado 23 Ene 2020]. Disponible en: <http://www.oecd.org/health/addressing-problematic-opioid-use-in-oecd-countries-a18286f0-en.htm>



GUÍA MÉDICA REDACTORES

Cod. 66120612

• Definición del Dolor Crónico - Dra Delia Ruiz

Médico Fisiatra Unidad de dolor crónico no oncológico
Hospital Clínico Universidad de Chile, Hospital La Florida

• Abordaje del Dolor Crónico - Dra Maria Lorena Oyanadel

Médico Fisiatra Unidad de dolor Crónico no oncológico Hospital Clínico San Borja Arriaran

• Adherencia y Cumplimiento Terapéutico - Matias Allendes

Químico Farmacéutico U. de dolor Crónico no Oncológico Hospital Clínico San Borja Arriarán

• Salud Mental y Dolor Crónico - Dr Juan Pablo Cornejo / Dra. Andrea Vivero Donoso

Psiquiatra Universidad de Chile, Hospital Clínico Universidad de Chile, Hospital El Carmen Maipú
Psiquiatra Universidad de Chile Hospital del Salvador y Hospital del Carmen Maipú. Unidad de
Salud Mental Clínica Renacer y Clínica del Carmen.

• Trastornos del Sueño y Dolor Crónico - Dr Juan Pablo Cornejo

Psiquiatra Universidad de Chile, Hospital Clínico Universidad de Chile, Hospital El Carmen Maipú

• Ejercicio y Dolor Crónico - Dra Natalia Gattini

Médico Fisiatra Hospital Clínico Universidad de Chile.

• Alimentación Saludable y Dolor Crónico - Dra Soledad Contreras

Médico Fisiatra Hospital Clínico Universidad de Chile,

• Hábitos y Dolor Crónico - Dra Natalia Gattini

Médico Fisiatra Hospital Clínico Universidad de Chile

• Acompañamiento en el Dolor Crónico - Lorena Barrera

Psicóloga Unidad de Dolor Crónico no Oncológico Hospital San Borja Arriaran

• Pronóstico del Dolor Crónico - Dra Michelle Levenier

Médico Fisiatra Unidad de dolor Crónico No Oncológico Hospital Clínico Universidad de Chile

• Atención del Dolor Crónico - Claudia Cuéllar

Bióloga, P. Universidad Católica de Chile, Gerente Médico Laboratorio Grunenthal Chile

• Terapias Complementarias y Dolor Crónico - Dra Monica Galantti

Pediatra Nefróloga e Integrativo Hospital Roberto del Río

• Sexualidad y Dolor Crónico - Stephanie Prieto Suazo

Terapeuta Ocupacional Hospital Clínico Universidad de Chile, Hospital El Carmen Maipú

• Funcionalidad y Dolor Crónico - Stephanie Prieto Suazo

Terapeuta Ocupacional Hospital Clínico Universidad de Chile, Hospital El Carmen Maipú

• Cannabinoides y Dolor Crónico - Dra María Antonieta Rico

Anestesiata Clínica Alemana