



Dolor Crónico

El dolor crónico es diferente que el dolor agudo. El dolor crónico es un dolor que sigue por semanas, meses o hasta años. El dolor crónico puede convertir en un reto cualquier actividad cotidiana.

Dolor Crónico y Dolor Agudo

Dolor Agudo es el dolor normal que avisa que algo está lastimado o enfermo y necesita ser cuidado, como una cortadura, una torcedura, un hueso roto o una infección.

El dolor agudo generalmente requiere tratamiento inmediato, como un vendaje, un yeso o un medicamento. Una vez que la lesión o enfermedad se cura, el dolor agudo para.

El dolor crónico puede o no estar relacionado con una lesión o enfermedad específica. El dolor crónico dura mucho tiempo después de la lesión o enfermedad se cura, o se desarrolla por razones desconocidas. Las señales de dolor siguen siendo enviadas desde el sistema nervioso como una grabación o un CD que está rayado y sigue saltando en el mismo lugar.

El dolor crónico debe ser tratado de forma diferente que el dolor agudo y muchas veces los tratamientos son diferentes para cada persona.

Tratamiento de Dolor Crónico

El dolor crónico, por lo general, debe ser tratado con múltiples enfoques, lo que significa que hay que usar diferentes tratamientos juntos. La mejor combinación de tratamientos puede ser diferente para cada persona.

Su médico puede ayudarle a encontrar la mejor combinación de tratamientos para usted. Puede que los siguientes tratamientos ayuden:

- ♣ Los medicamentos (s)
- ♣ La terapia física
- ♣ La terapia del comportamiento
- ♣ Cambio de dieta o la nutrición
- ♣ El estrés o técnicas de relajación
- ♣ Ejercicio
- ♣ El calor y / o hielo
- ♣ Masaje o la acupuntura
- ♣ Yoga o clases de movimiento

El Síndrome de Dolor Crónico

Como el dolor crónico continúa, los síntomas de otros trastornos o problemas se pueden desarrollar. Con frecuencia las actividades normales o diarias son difíciles y esto puede conducir a la atrofia muscular (debilidad), el cambio en la postura, dolor en otras áreas del cuerpo, la ira, la depresión, o cambios en la autoestima. Todos estos síntomas se llaman el síndrome de dolor crónico.

Tratamiento del Dolor Crónico

Muchas personas con dolor crónico pueden ser ayudadas. A menudo, el dolor no desaparece por completo, pero las personas aprenden cómo mantener sus niveles de dolor bajo, de manera que puedan funcionar.

Funcionamiento significa ser capaz de hacer las actividades diarias normales que tiene que hacer. Funcionamiento también significa que usted está haciendo, por lo menos, algunas de las cosas que le gusta hacer.

Manteniendo el Nivel del Dolor Bajo

Identifique Sus Desencadenantes

Desencadenantes de dolor son los que hacen que empeore o impiden que se mejore. Para muchas personas algunos o la mayoría de los siguientes pueden desencadenar el dolor:

- ♣ El estrés - tales como la presión del trabajo, familia, dinero, o su comunidad
- ♣ Dieta - como el exceso de azúcar, grasa o alimentos poco saludables
- ♣ La falta de dormir suficiente - si duerme menos de 7 horas por noche
- ♣ Tomar medicamentos correctamente - como no tomar los medicamentos a tiempo
- ♣ Tratar de hacer demasiadas cosas - tales como el cuidado de otras personas o de no obtener ayuda con las cosas que son muy difíciles.

Evite los Desencadenantes

Para evitar los desencadenantes puede:

- ♣ Pedir ayuda a su familia, amigos, comunidad, iglesia y / o profesional de la salud con cosas que ya no se puede hacer o si necesita ayuda
- ♣ Duerma 7-8 horas o más por noche (las personas con dolor necesitan dormir más)
- ♣ Tome sus medicamentos según lo recetó su médico
- ♣ Mantenga su nivel de estrés lo más bajo posible
- ♣ Use métodos de relajación o de respiración - pregunte a su médico para obtener instrucciones o documentos sobre relajación o métodos de respiración
- ♣ Pregúntele a su médico acerca de ver a un terapeuta del comportamiento o de un consejero, o unirse a un grupo de apoyo.

Mantenga un Diario de Su Dolor

Escriba lo siguiente en su diario de dolor cada día:

- ♣ Donde, que tanto y que tan a menudo tuvo el dolor
- ♣ Que mejora o que empeora el dolor
- ♣ Problemas para dormir, estado de ánimo, o ansiedad
- ♣ Que tan bien que puede funcionar con las actividades diarias