

Tengo dolores

¿Qué puedo hacer?



© Mathilde Hubacher



Colofón

Edición: 2014

Editor: Schweizerisches Rotes Kreuz (Cruz Roja Suiza)

Departement Gesundheit und Integration

Abteilung Gesundheit und Diversität

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Teléfono 031 960 75 75, www.redcross.ch

Texto: Renate Bühlmann

Traducción: Luciano de Dios

Diseño gráfico: graphic-print SRK

Preparación del texto: www.alscher.ch

Fuente de suministro:

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Bestellnummer: 316.202.esp

Contenido

¿Qué pretende este folleto?	4
Distintas formas de dolor	5
¿Qué puedo hacer para ayudarme y permanecer activo a pesar del dolor?	9
Tensiones musculares	9
Estrés y tensión	11
Insomnio	13
¿Cómo tratar el dolor crónico?	15
Consulte a su médico	15
Tratamiento psicológico	18
Fisioterapia	19
Métodos curativos alternativos, medicina complementaria	20
¿Dónde puedo encontrar más información?	21

¿Qué pretende este folleto?

El dolor es una señal de alarma importante y reveladora de nuestro cuerpo. Cuando sentimos dolor, sabemos que algo va mal.

No obstante, los dolores son desagradables y afectan al bienestar general. Quien padece dolor, quiere dejar de sentirlo cuanto antes. En este folleto encontrará información sobre qué puede hacer contra el dolor.

- ¿Cómo se origina el dolor?
- ¿Qué sucede en el cuerpo cuando se siente dolor?
- ¿Cómo afecta el dolor al cuerpo y al bienestar?
- ¿Qué se puede hacer contra el dolor y sus efectos?
- ¿Cómo puede tratarse el dolor?

Al final del folleto hemos incluido direcciones y enlaces útiles donde encontrará información más detallada.

Distintas formas de dolor

Dolor repentino

Todos conocemos este tipo de dolor. La causa del dolor repentino puede ser una lesión, una enfermedad o una tensión física. En la mayoría de los casos, un dolor repentino se limita a una parte del cuerpo que ha sufrido una lesión, una dolencia o una tensión. Si se cura la lesión y mejora la dolencia, el dolor irá remitiendo como prueba de que el cuerpo se está curando. Contra estos dolores ayuda aliviar la zona afectada. Por ejemplo, inmovilizar la pierna herida o tumbarse cuando se tiene dolor de cabeza. Ante este tipo de dolor, los analgésicos suelen actuar de forma positiva. Sin embargo, no deben tomarse durante largos períodos de tiempo, ya que pueden perder su efectividad o tener efectos secundarios si no se administran correctamente.

Importante saber

El dolor repentino que no trata un especialista puede llegar a ser permanente. Por ello, se recomienda acudir enseguida al médico, para que identifique la causa del dolor y pueda tratarlo. Las lesiones también deben ser tratadas por un médico para su correcta curación.

Dolor crónico

Se habla de dolor crónico cuando éste persiste durante al menos tres meses. En la mayoría de los casos, este tipo de dolor es un síntoma de una enfermedad o de una herida no completamente curada. Pero también puede tener causas psíquicas.

Para las personas que padecen dolores crónicos supone un gran alivio conocer la causa. Y es importante consultar al médico si el dolor persiste durante mucho tiempo para poder tratarlo como es debido. De lo contrario, existe el peligro de encerrarse en sí mismo cada vez más dejando de lado las tareas cotidianas.



Dolor crónico por estrés

Hay muchas personas que padecen dolores constantes sin que pueda establecerse como origen una causa física. A menudo, el dolor crónico aparece a raíz de situaciones complicadas y del estrés que éstas producen. Por ejemplo cuando alguien, a pesar de trabajar duro, gana tan poco dinero que apenas tiene suficiente para cubrir sus necesidades básicas, careciendo además de contactos con personas de

confianza en las que pueda apoyarse. En estos casos, el dolor indica que la tensión física y psíquica va más allá de lo que la persona afectada puede soportar. En ocasiones, puede sentirse un dolor generalizado en todo el cuerpo, mientras que otras veces el dolor cambia de un sitio a otro.

También experiencias traumáticas (como desastres naturales, guerras o torturas) pueden ser la causa de este tipo de dolor. Por ejemplo, personas que han sido torturadas sienten dolor en las partes maltratadas aunque una radiografía no muestre ninguna anomalía.

Además, las personas que padecen este tipo de dolor sufren a menudo insomnio, agotamiento, mala concentración, irritabilidad y tensión muscular. Con frecuencia se añade a ello la tendencia a alejarse de familiares y amigos por falta de fuerzas para enfrentarse al reto de convivir estrechamente con otras personas. Muchas veces, los demás, al no percibir la causa del dolor o del padecimiento, no toman en serio el problema, causando a su vez todavía más sufrimiento a la persona afectada.

Importante saber

En este tipo de dolor suele ser habitual que en las radiografías, tomografías computarizadas o resonancias magnéticas no se aprecie ninguna lesión. Este dolor está relacionado con un agotamiento del sistema nervioso. En estos casos, los analgésicos habituales suelen aportar solo un alivio parcial. Lo importante es que las personas que padecen estos dolores no se resignen y busquen ayuda médica y psicológica para tratarlos.

Memoria del dolor y enfermedad del dolor

Los dolores crónicos hacen que el cuerpo sea más sensible. Reacciona con mayor rapidez e intensidad ante estímulos externos de dolor. En los casos más extremos, hasta la carga diaria normal de los músculos, por ejemplo, en el trabajo o en casa, o incluso un simple roce, puede

ser causa de dolor. Esta reacción del cuerpo está relacionada con su memoria del dolor.

Si este persiste durante mucho tiempo, puede llegar a convertirse en una enfermedad. Se habla entonces de enfermedad del dolor. Resulta imposible encontrar una causa física, pero las personas sienten dolor. Tras la enfermedad del dolor se oculta a menudo un largo historial clínico. Los pacientes con una enfermedad del dolor necesitan la ayuda de especialistas para poder tratarlo debidamente.

Importante saber

Contra el dolor crónico puede y debe hacerse algo. El tratamiento del dolor crónico dependerá de la causa y de su intensidad y debe establecerse de forma individual para cada persona. Además de los tratamientos que proponga el médico, también quien lo sufre puede hacer algo para aliviar su dolor. Si lleva mucho tiempo padeciéndolo, la mejora será muy paulatina. Esto exige grandes dosis de paciencia.

¿Qué puedo hacer para ayudarme y permanecer activo a pesar del dolor?

Exponemos a continuación algunas alternativas que uno mismo puede considerar para luchar contra los efectos adversos del dolor crónico. Las soluciones no pueden ser las mismas para todo el mundo. También puede suceder que una medida sirva durante un tiempo, pero después pierda su efecto. Hasta hallar la solución correcta puede que tenga que probar distintas alternativas.

Tensiones musculares

A menudo, el dolor crónico puede causar tensiones y estrés que producen rigidez muscular, lo que intensifica aún más el dolor existente. Numerosas formas de dolor de cuello y de espalda tienen aquí su origen. Para relajar los músculos tensos puede hacer varias cosas. Los mejores resultados se obtienen cuando se hace algo de forma regular durante un período de tiempo prolongado.

Relajación con calor

El calor ayuda porque relaja la musculatura. Por ejemplo, coloque una bolsa de agua caliente o una almohadilla eléctrica sobre la zona tensa y dolorida. Puede efectuar esta sencilla operación mientras ve la televisión por la noche o en la cama antes de dormirse. Para que el efecto persista, realice este tratamiento de forma regular durante mucho tiempo. Tenga cuidado de que la bolsa o la almohadilla eléctrica no estén demasiado calientes, pues podría quemarse.

También ayuda a relajar la musculatura un baño caliente o una estancia en una estación termal.



Relajación y fortalecimiento mediante ejercicio

Practicar ejercicio de forma periódica tiene múltiples efectos positivos sobre el cuerpo y sobre el bienestar general. El ejercicio relaja los músculos tensos, ayuda a eliminar el estrés y mejora el ánimo y el sueño. El ejercicio le servirá también para establecer contacto con otras personas. Pasear con amigos o conocidos o jugar con los niños puede resultar beneficioso no solo para su cuerpo, sino también para su mente.

Para que el ejercicio mejore su estado de salud, no es necesario que practique un tipo de deporte especial. Lo importante es moverse periódicamente y con ganas unas 3-4 veces por semana o, mejor aún, practicar cada día media hora. Notará que le ayudará a sentirse más animado y con más fuerzas, dormirá mejor y no le costará tanto soportar el dolor.

Consejos para más movimiento en el día a día

Siempre que pueda, procure hacer ejercicio al aire libre e incorpore esta actividad en su día a día. Por ejemplo, haga la compra o recorra parte del camino al trabajo a pie o en bicicleta. También puede pasear por la noche por su barrio para terminar así el día. A menudo,

ayuda ponerse de acuerdo con algún familiar, con conocidos o amigos para practicar periódicamente una actividad.

Haga ejercicio de forma regular, aunque es posible que al principio sienta más dolor. Su cuerpo tiene que acostumbrarse primero a la nueva actividad. Los músculos tensos deben volver a relajarse y fortalecerse, y eso lleva su tiempo. Intente realizar la nueva actividad de manera consecuente durante tres meses. Notará que se sentirá más fuerte y en forma. Su médico puede ayudarle a encontrar el ejercicio que más le conviene.

Estrés y tensión

El dolor no es solo una carga para el cuerpo. También actúa de forma negativa sobre el bienestar general. Las tareas diarias en familia o en el trabajo se convierten en una carga. La persona se siente impotente e inquieta a causa del dolor. Quien padece dolor crónico nota a menudo que es mucho más sensible y, por ejemplo, le cuesta más soportar el ruido que hacen sus propios hijos. El dolor puede causar furia o tristeza. El dolor propio es también a menudo un lastre para la vida en familia, para amistades o conocidos. En ese caso, hable con su médico y déjese asesorar sobre la ayuda que puede recibir.



Repartir las fuerzas

Una vida con dolor crónico necesita mucha fuerza. Para realizar las tareas diarias pese al dolor, debe repartir su energía. De ser posible, no trabaje mucho tiempo sin interrupción, pues después le pasará factura con un dolor más intenso. Reparta las tareas. Breves pero numerosas porciones de actividad son mejor que una única porción más prolongada.

Concédase descansos en su rutina diaria. Planifique cada día varios descansos y no deje que le molesten mientras disfruta de ellos. Por ejemplo, haga un descanso en sus tareas domésticas para tomar un café o échese una pequeña siesta. O cuando termine de trabajar, haga algo que sabe que le relajará, por ejemplo, hablar con alguien de su confianza sobre el día que ha tenido, escuchar música o leer.

Regálese buenos momentos

Las personas con dolor crónico pueden perder la sensación de qué significa sentirse bien. El disfrute de la vida puede despertarse con pequeños detalles. Procure hacer algo cada día que realmente le alegre. Regalarse buenos momentos le ayudará a relajarse y a distraerse del dolor. Piense en qué le sienta bien: pasear en la naturaleza, estar con otras personas, saborear una buena comida, escuchar música, dibujar o cuidar su aspecto. Planifique actividades que le sienten bien o que le procuren alegría, de forma plenamente intencionada, de ser posible cada día, y no deje que nada le impida hacerlas.

Otra alternativa es llevar un diario sobre las cosas que le alegran durante el día. Pueden ser pequeños detalles como una llamada de teléfono inesperada, la victoria de su equipo de fútbol, su canal de televisión favorito o el recuerdo de una experiencia especial. Este diario le ayudará a apreciar los momentos hermosos de cada día y le permitirá volver a disfrutar de ellos. Cuando el dolor es constante, existe el riesgo de que solo se perciba lo malo de cada día.



Insomnio

El dolor crónico puede causar insomnio. Ello impedirá que el cuerpo y la mente se recuperen y, a la larga, se traducirá en agotamiento. Quien está cansado y agotado rendirá menos y tendrá menor resistencia. Esto afecta a las tareas diarias, a la vida en familia y a la relación con otras personas.

Existen distintas posibilidades para hacer algo contra el insomnio y lograr más calma y descanso. Si los problemas son graves y persistentes, hable con su médico y pregúntele cómo puede tratar el insomnio.

Calmarse y relajarse

La actividad que realice antes de acostarse puede ayudarle a dormir mejor. Procure pasar una tarde tranquila. Haga algo que disfrute y le siente bien: escuchar música, charlar con personas de confianza, leer, hacer crucigramas, algún trabajo manual, jugar con sus hijos o su familia.

Si está tenso e intranquilo, puede ayudarle dar un paseo antes de acostarse. Un baño caliente también tiene efecto relajante. Existen distintos productos de baño que con su aroma intensifican aún más la

relajación que produce el agua caliente, por ejemplo, lavanda, azahar o melisa.

También ejerce un efecto calmante tomar una bebida caliente antes de irse a dormir. Pero que no sea café, té negro o té verde, pues contienen excitantes. La mejor alternativa son aquellos tés que tienen un efecto calmante o incluso ayudan a conciliar el sueño. Pida a su farmacéutico que le recomiende una infusión.

No ir a la cama sin sueño

Si padece insomnio, no se acueste pronto, sino cuando esté realmente cansado.

Si no puede dormir o se despierta por la noche y se mantiene despierto y tenso durante largo tiempo, es mejor levantarse. No le aportará ningún descanso irse a la cama inquieto y dar vueltas a sus preocupaciones y dolores. Por la noche, estos cobran mayor importancia que durante el día. Es más razonable pasar el tiempo en vela con una ocupación que le distraiga. Escuche música, lea, escriba cartas o correos electrónicos a amigos o familiares, pinte o dibuje. Lo importante es hacer algo que le guste. Acuéstese cuando, tras realizar la actividad, note que se adormece. A la mañana siguiente se sentirá más descansado que si hubiera pasado varias horas en la cama sin tener sueño.

¿Cómo tratar el dolor crónico?

El dolor crónico debe tratarse de forma individual en cada persona. Ello requerirá a menudo una combinación de distintos métodos que dependerán de su causa e intensidad. Otro objetivo es aprender a vivir con el dolor y controlarlo.

Consulte a su médico

Su médico es una persona importante para el tratamiento de su dolor que le podrá ayudar a encontrar la terapia más adecuada a su situación.

Si padece dolores crónicos, es importante que confíe en su médico y que pueda hablar con él sobre el dolor y sobre su caso en particular. Por eso es muy importante tener un médico que le conozca bien y a quien conozca bien. Cuanto mejor conozca el médico su situación



personal y sus dolores, mejor podrá ayudarle. Si el tratamiento así lo requiere, su médico le remitirá a un especialista.

Cuanto más sepa acerca de su dolor, mejor podrá ayudarle a combatirlo. No lo dude y pregunte a su médico todo lo que desea saber sobre su dolor y su tratamiento. Si tiene la impresión de que no domina el idioma lo suficiente como para poder hablar cómodamente sobre su situación, piense en quién podría ayudarle a traducir la conversación. ¿Qué persona de confianza podría acompañarle en su visita al médico? Algunos hospitales o clínicas colaboran con intérpretes profesionales o con el Servicio Nacional de Interpretación Telefónica. Infórmese.

A continuación, exponemos algunas preguntas que puede plantearse como preparación para la visita al médico. De este modo, podrá facilitarle información detallada sobre su dolor.

Preparación para la consulta

¿Dónde me duele exactamente?

- ¿Dónde siento dolor en la parte exterior o interior de mi cuerpo?
- ¿Dónde es el dolor más intenso?

¿De qué tipo de dolor se trata?

- ¿Cómo puedo describir mi dolor?
- Por ejemplo, quema como el fuego, clava como un cuchillo, es convulsivo, como un rayo o palpita como el corazón.

¿Desde cuándo siento dolor?

- ¿Cuándo ha sido la primera vez que lo he sentido?
- ¿Por qué creo que siento dolor? ¿Existe una causa para mi dolor (lesión, enfermedad, estrés, etc.)?

¿Con qué frecuencia siento dolor?

- ¿Cada día, cada semana, cada mes?
- ¿Hay horas del día en que el dolor es menos intenso?
- ¿Hay días de la semana en que siento menos dolor?

¿Cómo afecta el dolor a mi vida, a mi trabajo, a mi familia?

- ¿Tengo problemas de sueño, ha mermado mi capacidad de concentración o mi memoria?
- ¿Me encierro más en mí mismo o apenas salgo de casa?
- ¿He perdido la capacidad de alegrarme por algo?
- ¿Ha hecho el dolor que pierda antes la paciencia en el trabajo o en casa?

¿Qué he hecho hasta ahora para combatir el dolor?

- ¿Qué me sienta bien cuando tengo dolor?
- ¿Qué intensifica mi dolor?

¿Qué me preocupa o asusta más de mi dolor?

¿Qué quiero que me explique mi médico?

- ¿Cómo me aclara el médico mi dolor?
- ¿Qué posibles tratamientos existen para mi dolor?
- ¿Qué puedo hacer yo para luchar contra él?

Tratamiento psicológico

Todo dolor que dura mucho tiempo causa un trastorno psíquico. Por otro lado, existen dolores cuya causa es principalmente mental. En estos casos, puede ayudar un tratamiento psicológico (psicoterapia). Recorra a la ayuda psicológica. Hasta los deportistas de élite o los altos directivos acuden a psicólogos.



Dado que los dolores crónicos están a menudo relacionados con el estrés, aprender a manejarlo de un modo distinto puede ser un objetivo importante de una terapia psicológica. También se puede aprender a no quedarse desamparado y a merced del dolor. La terapia ayuda a aclarar qué importancia tiene el dolor en su vida y cómo puede organizar su día a día de un modo más relajado y soportable.

En caso de dolores crónicos, la terapia psicológica puede realizarse de manera individual o en grupo. Se aprenden, por ejemplo, distintas técnicas de relajación que pueden serle de ayuda cuando sienta dolor. Y en ocasiones, también le sentará bien hablar con otras personas que tienen los mismos problemas. Escuchar qué hacen los demás ante su dolor y qué les sienta bien, es de ayuda.

Hable de ello con su médico si cree que un tratamiento psicológico podría favorecerle. Le ayudará a encontrar un psicólogo o la terapia que más le convenga.

Fisioterapia

El objetivo de la fisioterapia es relajarse o fortalecer el cuerpo en caso de enfermedad. La fisioterapia cuenta con distintas alternativas para tratar dolores crónicos. Por ello, al principio, el fisioterapeuta le explicará con todo detalle qué tipos de tratamiento le convienen más.

Puede hacer que la fisioterapia sea más eficaz si, además de acudir a esta terapia, practica ejercicio con regularidad. Su fisioterapeuta le dirá qué puede hacer en casa. Estos especialistas también le aconsejarán sobre qué hacer en el trabajo o en las tareas de casa para cuidar al máximo su cuerpo y protegerlo de cargas indebidas.



Importante saber

Es posible que al principio de una fisioterapia sienta aún más dolor. Es normal, pues los músculos tensos o contracturados deben habituarse primero al movimiento. El dolor va desapareciendo a lo largo de la terapia si los ejercicios o las prácticas se hacen regularmente, y los músculos aprenden a relajarse.

Métodos curativos alternativos, medicina complementaria

Para tratar el dolor crónico también puede ser de ayuda la medicina alternativa o complementaria. Por ejemplo, el empleo de principios activos de plantas medicinales para tratar determinadas señales patológicas, cataplasmas, masajes, osteopatía o acupuntura. En estos casos, también puede asesorarle su médico de cabecera. Si conoce a otras personas que padecen dolores crónicos, pregúnteles acerca de su experiencia con métodos alternativos. El seguro médico básico solo cubre parte de los tratamientos de la medicina alternativa. De todos modos, antes de comenzar un tratamiento, pregunte a su seguro si cubre este tipo de terapia.



¿Dónde puedo encontrar más información?

- **Schweizerische Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (Sociedad suiza para el estudio del dolor)**
Esta página web (en alemán y en francés) contiene amplia información sobre el dolor y sus diversos tratamientos, así como direcciones de grupos de apoyo: www.pain.ch
- **Schweizerische Rheumaliga (Liga suiza contra el reuma)**
En esta página encontrará información en alemán, francés e italiano sobre cómo vivir con dolor crónico: www.rheumaliga.ch
- **Guía de la salud Suiza (18 idiomas)**
Este folleto informa sobre la sanidad suiza, por ejemplo, sobre la atención médica en Suiza y las prestaciones de los seguros médicos. La Guía de la salud, disponible en 18 idiomas, puede obtenerse gratuitamente. Solicítela por correo o descárguela en formato PDF en www.migesplus.ch
- **migesplus.ch (9 idiomas)**
En migesplus.ch encontrará información (folletos, hojas informativas, etc.) sobre distintos temas relacionados con la salud, siendo el dolor uno de ellos. Este sitio se ha traducido a nueve idiomas. La mayor parte del material informativo de migesplus.ch puede recibirse por correo ordinario sin coste alguno o descargarse como documento PDF: www.migesplus.ch
- **El movimiento es vida (10 idiomas)**
Este folleto contiene sugerencias, información adicional y otras observaciones prácticas para hacer ejercicio cada día. Puede solicitarse gratis en Internet, en www.migesplus.ch (→ Publicaciones) o descargarse en formato PDF.

- **Crisis emocional – ¿qué hacer?** (9 idiomas)
Este folleto contiene datos útiles sobre las crisis emocionales, observaciones sobre distintos tratamientos y direcciones con información más detallada. El folleto puede solicitarse gratis en Internet, en www.migesplus.ch (→ Publicaciones) o descargarse como PDF.
- **Wenn das Vergessen nicht gelingt (Cuando el pasado no se puede olvidar)** (5 idiomas)
Este folleto va dirigido a mujeres, hombres y niños que han vivido una experiencia traumática, y a sus familiares. A partir de ejemplos concretos, habla del origen, de las consecuencias y de la superación del estrés postraumático. El folleto puede solicitarse gratis en Internet, en www.migesplus.ch (→ Publicaciones) o descargarse como PDF.
- **Directorio de médicos suizos de la FMH**
Aquí encontrará médicos clasificados por zonas, especialidades e idiomas hablados: www.doctorfmh.ch (página web en cuatro idiomas).
- **Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (Federación de psicólogos suizos)**
Aquí encontrará psicólogos clasificados por zonas, especialidades e idiomas hablados: www.psychologie.ch (página web en tres idiomas).
- **Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer (Ambulatorio para víctimas de tortura y guerra)**
Los cuatro ambulatorios para víctimas de tortura y guerra de Berna, Ginebra, Lausana y Zúrich trabajan de forma interdisciplinaria en los ámbitos de medicina, psicoterapia, terapia corporal y quinesioterapia, así como en orientación y asistencia social. Encontrará más información en www.torturevictims.ch (página web en tres idiomas).
- **Grupos de apoyo**
En varios cantones existen grupos de apoyo sobre el tema «dolor crónico». Encontrará un panorama general en el sitio «Stiftung Selbsthilfe Schweiz» www.selbsthilfeschweiz.ch (página web en tres idiomas).

Deutsch, allemand, tedesco

Französisch, français, francese

Italienisch, italien, italiano

Albanisch, albanais, albanese

Spanisch, espagnol, spagnolo

Portugiesisch, portugais, portoghese

Türkisch, turc, turco

Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo /

Bosnisch, bosniaque, bosniaco

Información y pedido:

www.migesplus.ch – la plataforma de Internet que contiene información sobre la salud en varios idiomas

Esta publicación se ha creado con el apoyo profesional y financiero de migesplus dentro del marco del Programa Nacional «Migración y Salud» de la Oficina Federal de la Salud Pública.