

¿Qué es el dolor?

El dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable que se relaciona con un daño celular real o potencial, o que se describe en términos de ese daño

¿Qué es el dolor crónico?

Es un dolor que continúa por más de tres meses, y que podría no responder al tratamiento médico estándar



Hospital General de México Dr. Eduardo Liceaga
DIRECCIÓN: DR BALMIS 148, COLONIA DOCTORES,
CUAUHTEMOC, CIUDAD DE MEXICO.



Material de apoyo
para educación de
pacientes y sus
familiares (PFE)

Manejo del Dolor Crónico



DR. EDUARDO LICEAGA

Cómo lidiar con el dolor crónico

Maneje su estrés – El estrés emocional y físico están estrechamente vinculados, y el dolor persistente puede provocar mayores niveles de estrés. Aprender a lidiar con su estrés de forma saludable puede ayudarle a enfrentar el dolor crónico con mayor efectividad.



Tenga pensamientos positivos – El pensamiento positivo es una herramienta poderosa. Al concentrarse en los logros que ha podido alcanzar (por ejemplo, hoy tiene menos dolor que ayer, o se siente mucho mejor que hace una semana) puede marcar una diferencia en la percepción de su nivel de comodidad.



Busque apoyo – Lidiar diariamente con su dolor puede ser extremadamente difícil, en especial si lo hace por su cuenta. Póngase en contacto con otras personas en su misma posición que puedan comprender sus altas y sus bajas.

Actividad y participación – Alejar el dolor de la mente participando en actividades agradables le ayudará a resaltar los aspectos positivos de su vida. Aislarse de los demás fomenta una actitud negativa, y pudiera incrementar su percepción del dolor.



Consulte con un profesional –

Si sigue sintiéndose abrumado por el dolor crónico a niveles que le impiden llevar a cabo su rutina cotidiana, probablemente quiera hablar con un profesional de la salud mental, como por ejemplo, un psicólogo, quien le ayudará a manejar las repercusiones psicológicas de su trastorno.

Métodos físicos: Muchos pacientes se benefician con la fisioterapia o la terapia ocupacional. Las técnicas de pulverización y el estiramiento pueden aliviar los puntos gatillo mioaponeuróticos. Algunos pacientes requieren una ortesis. La estimulación de la médula espinal puede ser apropiada.

