

En CENER tenemos como fin informarle y ayudarlo a comprender el origen del dolor crónico y ofrecerle la mejor orientación para su tratamiento.

Usted no es la única persona que sufre dolor; todos sufrimos dolor en algunas ocasiones, pero hay muchas personas que lo sufren durante un largo período de tiempo con poco o ningún alivio.

Si bien durante la última década han habido grandes avances en el campo de la medicina, todavía no existen "curas" para los diversos tipos de dolor. A pesar de esto, disponemos de diferentes tratamientos que pueden ofrecerle desde un alivio parcial hasta uno completo.

El dolor es una experiencia individual compleja que incluye aspectos sensoriales, emocionales y sociales. Es importante comprender que un mismo dolor no será experimentado de igual forma por distintas personas. Esto se debe a que los mensajes que el dolor envía a nuestro cerebro son interpretados de diferentes formas por las distintas personas.

Esta breve guía informativa que desarrollamos en CENER es para ayudarlo a comprender la naturaleza de su dolor, y esperamos que pueda ayudarlo también a buscar la mejor forma de aliviarlo.

¿Por qué tengo dolor?

Esta es una de las preguntas más frecuentes entre las personas que sufren dolor, y no es fácil de responder. Se sabe que el dolor es una advertencia de nuestro cuerpo avisándonos de que algo no funciona correctamente. En ocasiones, nuestro propio sistema de alarma falla y emite un aviso innecesario, porque la alarma del dolor puede ser emitida incluso cuando no existen enfermedades o lesiones.

El dolor puede funcionar entonces como un amigo o un enemigo.

En el primer caso el dolor actúa como señal de alarma cuando detecta una lesión en sus tejidos o una enfermedad en nuestro cuerpo. En general la intensidad del dolor se condiciona con el nivel y severidad de la enfermedad. Si el dolor se puede aliviar mediante los analgésicos habituales, desaparecerá en cuestión de horas o días. Si el dolor es agudo y anormalmente severo, es aconsejable buscar ayuda médica cuanto antes. Las lesiones superficiales pueden inflamarse o infectarse, y esto tiende a prolongar el dolor mientras que las lesiones internas, como una torcedura de tobillo, tienden a durar días o semanas. Los tratamientos habituales, como los analgésicos o antiinflamatorios, suelen ser seguros y efectivos contra estos dolores pero si se toman a largo plazo, estas medicaciones pueden producir efectos secundarios importantes, como problemas gastrointestinales. Existen alternativas más seguras, y por eso debe consultar a su médico. El principal problema lo encontramos en los dolores que deberían desaparecer pero no lo hacen. En estos casos el dolor actúa como un enemigo. Este dolor se lo denomina dolor crónico.

En ocasiones, este tipo de dolor es consecuencia de un cambio o enfermedad persistente en los tejidos, como por ejemplo la artritis, pero otras veces es consecuencia de una alteración o cambio en el propio sistema de alarma. Esto puede suceder, por ejemplo, si hubo una lesión en los nervios.

El dolor crónico merece una atención especial como enfermedad

Es bastante lógico asumir el hecho de que si tratamos la enfermedad que fue el origen de las molestias, el dolor desaparecerá. Normalmente la cirugía suele reparar las lesiones y como consecuencia el dolor pero ¿qué pasa si no lo hace? ¿Y qué sucede en los casos en los que nada puede hacerse para solucionar el problema que originó el dolor? En esta situación

tan frecuente, tratar y eliminar el dolor son los objetivos principales, pero si no es posible solucionar estos aspectos, siempre quedan alternativas para mejorar la calidad de vida de la persona que sufre dolor.

Las patologías más frecuentes que tratamos en CENER son:

- Cefaleas
- Lumbalgias
- Ciatalgias
- Cervicobraquialgia
- Dolor Oncológico
- Dolor Regional Complejo
- Dorsalgia
- Neuralgia del Trigémino
- Vasculopatías
- Artritis/Artrosis
- Neuralgia postherpética
- Miembro fantasma
- Neuropatías periféricas
- Dolor central
- Dolor posoperatorio alejado
- Traumatismos
- Dolor Visceral
- Fibromialgia
- Colagenopatías
- Psicógeno

Tipos de Tratamientos

Fieles a nuestro compromiso de brindar siempre una mejor atención ([PAUSIBLE HIPERVINCULO DE NUESTROS VALORE, OBJETIVOS, ETC](#)), en CENER contamos con un tratamiento integral por un equipo de profesionales de diversas áreas. En nuestro cuerpo médico contamos con especialistas en: Neurología, psiquiatría, traumatología y clínica médica. Trabajamos en conjunto con las áreas de: psicología, enfermería, kinesiología, asistencia social y terapia ocupacional.

Nuestro cuerpo médico multidisciplinario, supervisado por nuestro Director, el Doctor Sanfilipo ([PAUSIBLE HIPERVINCULO A VER CV, Y A VER OTROS CVS](#)), evalúa en conjunto la problemática del paciente, y el mejor método para tratarlo.

Medicación:

Los fármacos pueden ser administrados de varias formas y en ocasiones tienen efectos secundarios no deseados, por lo que el especialista estudiará la mejor forma para tratar su caso. La medicación se administra siempre en dosis bajas para mantener una mejoría continua, con los mínimos efectos secundarios. Las visitas de revisión tienen como fin ajustar la dosis de la medicación o la sustitución por otra, hasta que se obtengan los resultados más satisfactorios. En ciertos casos de dolor, un remedio muy efectivo es el opioide, fármaco que si se utiliza correctamente es muy seguro y no posee peligro de adicción.

Inyecciones:

Algunas medicaciones son más efectivas si se administran de forma inyectable cerca del lugar que genera el dolor o de los nervios que conducen a esa sensación dolorosa. A veces es necesario colocar un catéter cerca de esa zona para la posterior administración de la medicación. En los casos en los que se requiere un tratamiento prolongado, el catéter puede estar conectado a una pequeña bomba y al aparato completo implantado bajo la piel.

Estimulación eléctrica:

La sensación de dolor en ciertas áreas puede reducirse con el uso de estimulación eléctrica. Algunos aparatos estimuladores funcionan muy bien si se aplican sobre la piel, aunque otros más sofisticados hacen efecto cuando se aplican más cerca del sistema nervioso (nervios, médula espinal, cerebro). Normalmente, estas técnicas más invasivas se realizan solo si otros métodos más simples han fallado previamente al intentar aliviar el dolor.

Otros métodos:

Existen varios casos donde la mejor fórmula para aplacar el dolor es un bloqueo del nervio. Hay técnicas muy sofisticadas para alcanzar el nervio que origina el dolor, estas consisten en agujas guiadas por rayos X o TAC, que realizan una interrupción parcial, temporal o permanente del nervio que transporta el dolor. Esta interrupción puede realizarse con sustancias químicas, frío o calor.

Rehabilitación:

Los ejercicios y movimientos controlados de las extremidades con dolor suelen ayudar a restaurar la elasticidad de las articulaciones y músculos, llevando por ello a una mejor calidad de vida.

Programas de tratamiento del dolor:

Este programa tiene como fin enseñar al paciente a convivir con su dolor y a restaurar la calidad de vida, incluso si el dolor no desaparece por completo.

Apoyo psicológico:

Dado que el dolor puede tener un efecto psicológico sobre la vida del enfermo, el apoyo psicológico suele añadirse al apoyo farmacológico. Hablar con un psicólogo ayuda a una persona a convivir mejor con el efecto negativo que el dolor puede tener sobre su vida social. La relajación o el bio-feedback son dos ejemplos de métodos utilizados para ayudar a las personas a convivir con el dolor.

Terapias complementarias:

Además de los tratamientos médicos mencionados, existen otros tratamientos dirigidos al alivio del dolor crónico, como pueden ser los quiroprácticos y los osteópatas (especialistas en el tratamiento de las articulaciones), y los métodos tradicionales chinos como la acupuntura. Si desea probar uno de estos métodos no dude en consultarnos.

¿Puedo hacer algo para ayudarme a mí mismo?

Por supuesto que sí, lo más importante es no perder la esperanza ni la voluntad. Constantemente surgen nuevas ideas y descubrimientos entre los especialistas en dolor a nivel mundial.

Lo que usted puede hacer en su día a día es :

Realizar actividad física y mental, hacer ejercicio a diario como: caminar o nadar; mantener siempre una postura correcta, utilizar un calzado adecuado. Es importante también aprender a relajarse, así como llevar una vida social activa manteniéndose en contacto con su familiares y amistades. Si abandona una actividad que habitualmente disfruta, intente reemplazarla con algo que le estimule o le distraiga mentalmente.

El dolor crónico afecta no sólo al que lo sufre, sino a todos aquellos que le rodean, especialmente a la familia más cercana. Intente compartir sus sentimientos negativos con los médicos, y guarde los buenos momentos para compartirlos con su familia y amigos