



¿Cómo es mi dolor?

Guía para el paciente con dolor crónico



VER & SER



Según la Association for the Study of Pain (IASP), el dolor es "una experiencia sensorial o emocional desagradable asociada a un daño tisular real o potencial o descrita en términos de dicho daño".

Su función es adaptativa (aparece cuando tenemos algún daño) pero puede afectar a nivel psicológico, social, físico y laboral)



La experiencia de dolor es única, ya que cada persona tiene un umbral del dolor distinto (es decir, el límite a partir del cual se percibe la sensación de dolor) y, es por ello, que siempre debe considerarse como real.

Tipos de dolor

- **Agudo:** El inicio es repentino, con duración breve y con remisión paralela a la causa que lo produce. La respuesta emocional suele ser la ansiedad.
- **Crónico:** Dura más de 3 meses, sin respuesta al tratamiento establecido. La causa puede ser desconocida. Su tratamiento requiere un enfoque multidisciplinar y el objetivo será su manejo, no su curación.

Reacciones emocionales: ansiedad, ira, depresión, empotencia...

El ciclo del dolor crónico



El dolor afecta a la persona, alterando el ciclo del sueño, que incrementa la sensación de dolor. Este dolor ocasiona tensión muscular y, al no aliviarse, se generan *sent* de frustración, enfado... que dan paso al de indefensión ("no puedo hacer nada aliviarlo"), tristeza... que, mantenidos en el tiempo, ocasionan una importante bajada anímica que acaba alterando, de igual manera, el ciclo de sueño.

Es por tanto, un ciclo circular, como una noria.



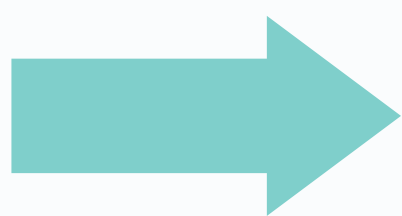
Entonces, ¿Puedo romper ese círculo?

Puedes aprender a manejarlo, a convivir con el dolor y, para ello, puedes:

- Identificar su intensidad y localización
- Qué sientes cuando lo sientes.
- Mantener ciclos ordenados de alimentación y sueño.
- Matener actividad física cuando sea posible.

¿Cómo es mi dolor?

Para identificar cómo es tu dolor, es fundamental conocerlo y meditarlo. Para ello una **escala de dolor** puede ayudarte a situar cuál es tu franja de dolor y así observar su seguimiento. De esta manera será más fácil transmitirles a tus médicos cuál es exactamente la intensidad de tu dolor.



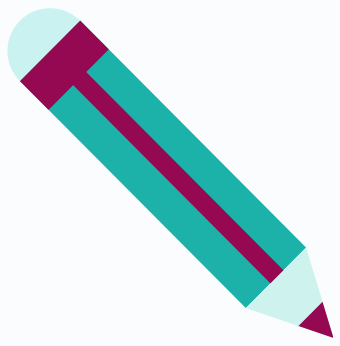
Gira la hoja para poder utilizar la escala correctamente

ESCALA VISUAL ANALÓGICA (EVA)

Sin dolor



Máximo dolor



Para hacer el seguimiento de tu dolor y seguir conociéndolo, un autorregistro puede ser de gran ayuda. Intenta localizar franja horaria de mayor dolor, pensamientos asociados e intensidad.

Día	
Hora	
Intensidad del dolor	
Qué siento	
Dónde lo siento	
Qué pienso	
Qué hago	

RECUERDA

- El dolor tiene un componente físico y psicológico.
- Cuando lo sientas, intenta medirlo con la escala, que te ayudará a comunicarlo y observar su intensidad.
- Una vez que lo hayas medido toma analgesia e inicia actividad distractora y gratificante.
- ¿El pico del dolor más alto a qué hora del día es?
¿Y el más bajo?
- El objetivo no es lucha contra el dolor, sino convivir con él.

Lo más importante: tú no eres solo tu dolor.



verandser.es



info@verandser.es



[ver_and_ser](https://www.instagram.com/ver_and_ser)



[VERANDSER](https://www.facebook.com/VERANDSER)



[VER_AND_SER](https://twitter.com/VER_AND_SER)



[ver-and-ser](https://www.linkedin.com/company/ver-and-ser)