

1 Dolor agudo o dolor crónico

El **dolor agudo** es el típico dolor que acompaña a las enfermedades del ser humano, lesiones, heridas o cirugía.

El dolor agudo puede ser leve y durar un momento, como una picadura o puede ser un dolor severo y más duradero, por ejemplo una quemadura o una fractura. Siempre es un dolor localizado, se trata de un dolor punzante (agudo viene del latín "aguja").

El dolor agudo puede ser debido a fracturas, dolor menstrual, cólico renal, dolor de muelas, rasguños, dolor postoperatorio, etc.

La duración de un dolor agudo variará en el tiempo, pero desaparecerá cuando se esté recuperado, cicatricen las lesiones o cese el estímulo que lo causa.

El **dolor crónico**, por el contrario, es un dolor que dura más de 6 meses (crónico viene del griego "tiempo"). Este dolor abarca un amplio abanico de sensaciones y puede tener diferentes intensidades (como una sacudida, hormigueante, severo o leve, etc.). El dolor puede permanecer constante o bien intermitente como en el caso de una migraña.

El dolor crónico puede estar causado por enfermedades crónicas como la artritis reumatoide, osteoartritis, la fibromialgia (dolor muscular), dolor lumbar, o puede aparecer por una causa desconocida. A pesar de no conocer la causa, hoy en día, se sabe que es un dolor real y no imaginario, como se creía hace algunos años.

En muchas ocasiones, el desconocimiento del origen del dolor puede bajar la autoestima o deprimir al que lo padece, interfiriendo en su actividad diaria y afectando la calidad de vida.

2 ¿Qué causa el dolor crónico?

Como hemos explicado anteriormente, en muchas ocasiones **la causa es desconocida**, no existiendo ninguna evidencia de enfermedad o lesión en ninguna parte del cuerpo.

En otros casos, el dolor crónico puede ser debido a estímulos percibidos como resultado de lesiones en los nervios periféricos, lo que puede ser debido a diferentes circunstancias, como **quemaduras**, un **accidente**, una **infección** o de una **intervención quirúrgica**. Este tipo de dolor se denomina **neuropático**, porque el causante del dolor es el nervio lesionado, no la lesión original.

El dolor neuropático también puede estar causado por enfermedades como la diabetes, cáncer, alcoholismo, enfermedades inmunológicas, entre otras. Una vez lesionado el nervio puede transmitir mensajes de dolor aunque estos no sean reales. Se desconoce aún la causa por la cual los nervios lesionados envían mensajes equivocados, aunque una de las posibles causas es que cuando una fibra nerviosa es lesionada, las células del final de la fibra pueden formar una maraña desorganizada que recibe el nombre de **neuroma**.

El tratamiento específico del dolor crónico será determinado por su médico basándose en lo siguiente: edad, estado general de salud e historia médica, tolerancia a determinados medicamentos, procedimientos o terapias, expectativas ante la enfermedad y opinión o preferencia.

El dolor crónico afecta a todos los aspectos de la vida de una persona; por lo tanto, el tratamiento más eficaz incluye no sólo el alivio de los síntomas mediante fármacos, sino otros tipos de ayudas, entre las que destacan las de **autocontrol del estrés**.

El paciente ha de aprender a convivir con el dolor crónico y contrarrestar las limitaciones que genera.

Para ello, en muchas ocasiones, en el control del dolor deben participar especialistas de distintas disciplinas: neurólogos, anestesistas, psiquiatras, psicólogos, enfermeros, fisioterapeutas, etc.



3 Controlar el estrés

El estrés se asocia a menudo a situaciones que son difíciles de controlar.

El estrés puede estar relacionado con algunos factores **externos** a usted:

- Trabajo
- Familia
- Comunidad
- Sucesos impredecibles

El estrés está relacionado con algunos factores **internos**, como son:

- Perfeccionismo
- Sentimientos y actitudes negativas
- Comportamiento irresponsable
- Malos hábitos higiénicos

Si usted tiene dolor crónico, tendrá menos capacidad para manejar el estrés producido por el día a día. Por ello es bueno que usted controle el estrés, haga una lista de cuáles pueden ser las causas que lo producen. Piense si puede hacer algo para que disminuya o desaparezca, ya que algunas causas pueden ser controladas (trabajar demasiado, etc.), mientras que otras son imposibles de controlar.

Para situaciones que usted pueda controlar existen estrategias que le pueden ayudar a disminuirlo, ha de cambiar el estilo de vida para rebajar el estrés.



4 Estrategias para reducir el estrés

Los siguientes consejos le ayudarán para reducir las fuentes de estrés que usted puede controlar y a sobrellevar mejor la causas en las que no pueda actuar.

1 Cambie su estilo de vida

Levántese 15 minutos antes por la mañanas y utilice este tiempo para planificarse el día combinando las actividades más pesadas como el trabajo (mejor a primera hora) con actividades para usted (al final de la jornada). Utilice un papel para escribir las actividades que va a realizar durante el día, hágase un **planificador personal**.

2 Simplifique su agenda

Aprenda a organizarse fijando prioridades, a delegar responsabilidades, y cuando sea necesario, aprenda a decir no. No se sienta culpable de no ser productivo en todo momento.

3 Organice bien su tiempo.

La precipitación, las prisas y la acumulación desordenada de tareas causan estrés. Dediquemos a cada cosa su tiempo, sin olvidar reservar un tiempo para nosotros mismos.

4 Sea organizado

Sea ordenado tanto en casa como en su trabajo, le irá bien conocer en cualquier momento dónde encontrar las cosas. El organizarse le reducirá las situaciones de crisis y le dará más tiempo para otras cosas.

5 Tómese tiempos de respiro

Desconecte con frecuencia, estírese bien o camine varias veces durante el día. Tómese quince minutos diarios para practicar estas técnicas de relajación.

6 Duerma lo suficiente

Esto puede facilitarle la energía que va a necesitar para todo el día. Ir a dormir y levantarse según un horario regular puede ayudarle a dormir más profundamente. Dormir siete u ocho horas le ayudará a que funcione bien durante el día: hemos de sentirnos descansados al levantarnos de la cama.

7 Haga ejercicio

Practicar un buen ejercicio es una buena manera de afrontar el estrés, relaja la musculatura y ayuda a rebajar la intensidad de las tensiones emocionales. Intente hacer ejercicio o simplemente andar al menos 30 minutos el mayor número de días posible. Le ayudará también a estar en forma, por lo que se sentirá mejor.

8 Coma correctamente

Una dieta que incluya una comida variada proporciona la cantidad adecuada de nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar de manera correcta. Base sus comidas en la **dieta mediterránea**. Si usted está sano, será más capaz de controlar el estrés y el dolor. Coma con tiempo suficiente. Reduzca el consumo de sal, café, té, tabaco y alcohol.

9 Aprenda a comunicar sus sentimientos

Reconozca los momentos en los que necesita a alguno de sus seres queridos para hablar de sus problemas y para liberar sus emociones. Es importante que ellos sepan como se siente para que lo puedan ayudar. Hablar de sus problemas con gente de confianza alivia tensiones internas.

10 Sea positivo

Evite utilizar expresiones como: "sí, pero...". Es importante no utilizar lenguaje negativo. Deténgase a pensar en las cosas buenas que hay en su vida. Reír ayuda a disminuir el dolor.

11 Rompa con la rutina

Ocasionalmente rompa con la monotonía y explore nuevas posibilidades sin estar atado a la agenda. La rutina es un factor que acompaña a la tensión emocional y genera insatisfacción y aburrimiento, busque cosas diferentes que hacer de vez en cuando. Tómese unos días de vacaciones, salga algún fin de semana.

12 Tenga paciencia

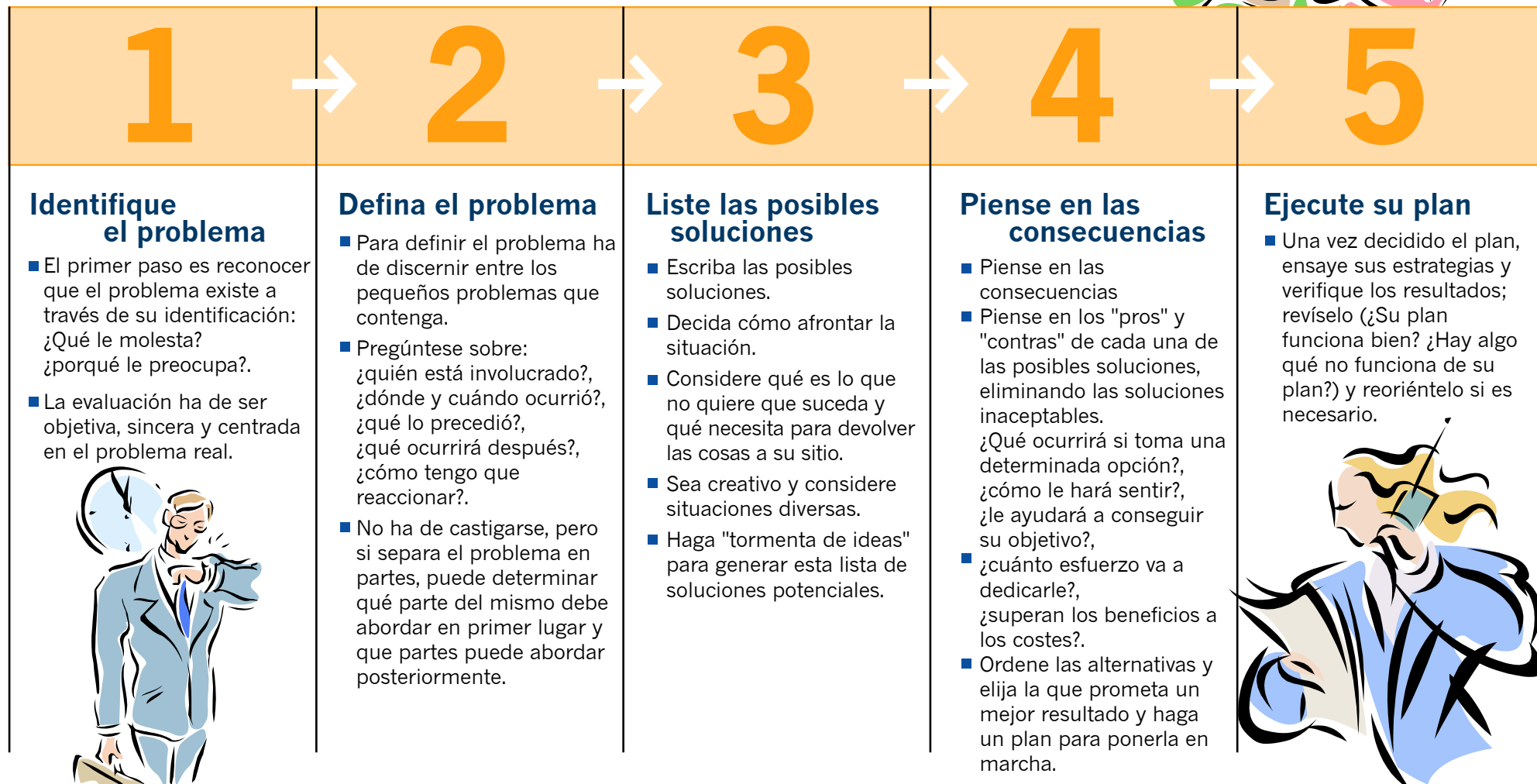
Acepte que mejorar la salud puede llevar un tiempo, de esta manera podrá reducir la ansiedad y disminuir el estrés.

5 Solucione sus problemas

Desarrollar habilidades para enfrentarse a sus problemas cada día de una forma organizada puede ayudarle a responder ante situaciones de estrés de forma más eficaz. Esta estrategia le hará ver los problemas como una oportunidad para superarse en lugar de percibirlo como situaciones a evitar.



Estrategia para resolver problemas en 5 pasos:



Planificador personal para combatir el estrés

Fecha: _____

Hora	He planificado	He hecho
De 7:00 a 8:00		
De 8:00 a 9:00		
De 9:00 a 10:00		
De 10:00 a 11:00		
De 11:00 a 12:00		
De 12:00 a 13:00		
De 13:00 a 14:00		
De 14:00 a 15:00		
De 15:00 a 16:00		
De 16:00 a 17:00		
De 17:00 a 18:00		
De 18:00 a 19:00		
De 19:00 a 20:00		
De 20:00 a 21:00		
De 21:00 a 22:00		
De 22:00 a 23:00		