

**Extraído de la revista de la asociación británica Síndrome de Hiperlaxitud (HMSA)
con el permiso de la organización Cancer Care.**

Traducido por Dolores Mayán

Haciendo frente al dolor crónico

Está comprobado que el tratamiento para el dolor es más efectivo si el dolor se trata a tiempo, es decir, antes de que se vuelva insoportable; luego es más difícil conseguir aliviarlo. Como participante activo en tus propios cuidados de salud, puedes seguir los siguientes pasos:

- Informa a tu médico o enfermera de que tienes dolor. ¡No esperes a que te lo pregunten!. El dolor debe ser evaluado en cada visita
- Lleva un diario de tu dolor, en qué lugar del cuerpo lo tienes, cuándo empieza, cuándo es más fuerte, cuándo tomas medicación y qué es lo que alivia tu dolor.
- Sé concreto en la descripción de tu dolor. Usa palabras y/o adjetivos como punzante, sordo, profundo, como un hormigueo, me arde, me pica me machaca, me siento todo dolorido, como un pinchazo, me aprieta, me tira, se irradia, es penetrante, como una puñalada, se me clava, fuerte, sostenido...
- Comunica la severidad de tu dolor. Puedes utilizar una escala del 0 al 10, en la cual 0 significa ausencia de dolor y 10 el peor dolor que puedes imaginar, ¿en cuánto lo pondrías?.
- Toma la medicación tal como está prescrita. Puede que tomes varias medicaciones a vez. Asegúrate de que entiendes bien cómo y cuándo tomarlas y cuáles son los posibles efectos secundarios, ya que en caso de que se produzcan puede encontrarse una forma de minimizarlos. Coméntalos si se presentan.
- Entérate de cómo localizar a tu médico o enfermera después de las horas de consulta y cuándo deberías contactar con ellos. Por ejemplo, un dolor severo debe comunicarse en el momento en que está ocurriendo y no en la siguiente cita con el médico.
- Toma tu medicación para el dolor antes de que éste sea muy fuerte. El control del dolor es más difícil de conseguir cuando está en su punto más álgido. Además necesitarás una dosis mayor.
- Procura utilizar siempre la misma farmacia. El farmacéutico te conocerá y podrá contestar tus dudas y preguntas sobre las medicinas y sus efectos secundarios.
- Ten en cuenta que existen tratamientos no farmacológicos para el dolor que te pueden ayudar como la distracción (pensar en algo agradable en lugar de concentrarnos en el dolor...), técnicas de relajación que ayudan a que nuestros músculos no estén tan tensos disminuyendo la percepción del dolor, usar el calor y el frío, masajes, ejercicio liviano o las denominadas corrientes. Pide a tu equipo de salud que te aconseje en estos tratamientos.

Y, sobre todo recuerda: EL DOLOR PUEDE ALIVIARSE

Existen múltiples opciones para ti y tu médico entre las que escoger para controlar el dolor, tales como diferentes dosis, combinación de medicaciones, cambios en la medicación, o en las

formas de administración. Si una no funciona díselo a tu médico porque entre los dos podéis encontrar una solución. Recuerda que tú eres el experto en tu propio dolor y que tienes derecho a que tu dolor se acepte y se alivie. Siguiendo estas estrategias, tú y tu equipo seréis compañeros efectivos contra el dolor.