Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Vivir Mejor la Tercera Edad

El dolor: usted puede obtener ayuda

A Felicia le encanta jugar con sus nietos, trabajar en el jardín e ir dos veces por semana a jugar Bingo. Pero a la edad de 76 años, el constante dolor que siente en las rodillas por la osteoartritis (una enfermedad de las coyunturas) está empezando a incomodarla. También está empezando a mantenerla despierta en la noche y haciéndola sentirse aturdida y cansada al día siguiente. A veces el dolor le impide hacer lo que le gusta. A medida que pasa el tiempo, Felicia se siente cada vez más y más desdichada y deprimida, pero no sabe qué puede hacer al respecto.

Es probable que usted haya sentido dolor alguna que otra vez. Tal vez haya tenido un fuerte dolor de cabeza o de dientes, un dolor que no dura mucho tiempo. Pero cierto número de personas mayores tiene dolor a causa de enfermedades relacionadas con la edad, como la artritis, el cáncer, la diabetes o la culebrilla. Estas enfermedades pueden causar dolor continuo. Algunas personas mayores

tienen muchos tipos diferentes de dolor.

Algunas veces el dolor puede tener un propósito útil. Puede ser la manera en que el cuerpo avisa que hay algún problema. Por eso es que siempre debe decirle al médico dónde le duele y cómo se siente ese dolor.

Describir el dolor

A muchas personas les cuesta describir el dolor. He aquí algunas preguntas en las que puede pensar cuando está tratando de explicar su dolor:

- ¿Dónde le duele?
- ¿Cuándo le empezó el dolor? ¿El dolor viene y va?
- ¿Cómo se siente ese dolor? ¿Es el dolor agudo, apagado o ardiente? ¿Usaría alguna otra palabra para describirlo?
- ¿Cuándo siente el dolor? ¿En la mañana? ¿En la noche? ¿Después de comer? ¿O cuándo?
- ¿Hay algo que usted hace que causa que el dolor se alivie o empeore? Por ejemplo, si usa una almohadilla térmica o un empaque con hielo, ¿eso le ayuda? Si cambia su posición de estar acostado a estar sentado, ¿se le alivia el dolor? ¿Ha probado algún medicamento para el dolor que se vende sin receta médica?
- ¿Tiene otros síntomas?

Su médico o enfermera puede pedirle que califique su dolor en una escala de 0 a 10, donde 0 indica que no tiene dolor y 10 indica que es el peor dolor que usted puede imaginar. O su médico puede pedirle que describa el dolor usando palabras como leve, moderado o severo. Algunos médicos o enfermeras tienen ilustraciones de caras que muestran diversas expresiones de dolor. Usted señala la cara que muestra cómo se siente.

El dolor agudo y el crónico

Hay dos tipos de dolor. El dolor agudo comienza súbitamente, dura poco tiempo y desaparece a medida que el cuerpo sana. Usted puede sentir dolor agudo después de una cirugía o si tiene un hueso quebrado, un diente infectado o una piedra en el riñón.

El dolor que dura varios meses o años se llama dolor crónico (o persistente). El dolor crónico puede durar largo tiempo después de que el cuerpo haya sanado. Este dolor a menudo afecta a las personas mayores. En algunos casos, el dolor crónico puede durar largo tiempo después de que la lesión original u otra

causa hayan desaparecido. Algunos ejemplos de dolor crónico incluyen la estenosis espinal, la neuralgia post-herpética que prosigue a la culebrilla y ciertos dolores por cáncer.

Vivir con cualquier tipo de dolor puede ser muy duro. Puede causar muchos otros problemas, tales como:

- Interferir con sus actividades diarias
- Trastornar su sueño y sus hábitos alimenticios
- Hacer difícil que continúe trabajando
- Causar que se sienta deprimido o ansioso

Actitudes sobre el dolor

Cada persona reacciona al dolor de manera diferente. A muchas de las personas mayores se les había enseñado que no hablaran de sus malestares y dolores. Algunas personas sienten que deben ser valientes y no quejarse cuando tienen dolor. Otras personas son rápidas para decir que algo les duele y para pedir ayuda.

Preocuparse por el dolor también es un problema común. Esta preocupación puede hacer que le dé miedo mantenerse activo y puede apartarle de sus amigos y su familia. Procure no retirarse de las actividades físicas o sociales porque teme sentir dolor.

Algunas personas posponen ir al médico porque piensan que el dolor es simplemente parte del envejecimiento y que nada puede ayudar. ¡Esto no es cierto! Si usted tiene un dolor nuevo, lo mejor es que visite al médico. Encontrar una manera de reducir su dolor es a menudo más fácil si el dolor se evalúa y se le da tratamiento temprano.

Tratamiento para el dolor

Es importante darle tratamiento al dolor crónico. Lo bueno es que hay varias maneras de tratar el dolor. Algunos tratamientos incluyen el uso de medicamentos y otros no. Su médico puede preparar un plan de tratamiento único y específico para usted. Hable con su médico sobre cuánto tiempo puede tomar antes de que usted se sienta mejor. El dolor no siempre desaparece de un día a otro. A menudo es necesario que usted se adhiera a un plan de tratamiento o de ejercicios antes de obtener alivio. Es importante cumplir con ese proceso. A veces eso se llama "atención anticipada" o "mantener el control" de su dolor. A medida que su dolor disminuye, usted se pondrá más activo y verá como su estado de ánimo y su sueño mejoran.

Medicamentos para tratar el dolor

Su médico puede recetarle uno o más de los siguientes medicamentos para el dolor.

✦ El acetaminofén es bueno para todos los tipos de dolor, especialmente para el dolor de leve a moderado. No forma hábito. El acetaminofén se halla en medicamentos que se venden con o sin receta médica. Algunas personas que lo toman pueden tener reacciones alérgicas como un sarpullido, dificultad para respirar o hinchazón en la lengua, labios o cara. Las personas que toman mucho alcohol o aquellas que tienen una enfermedad del hígado no deben tomar acetaminofén. A menudo, el acetaminofén se halla en otros medicamentos para el dolor. Es importante que usted y su médico sepan cuánto acetaminofén usted está tomando cada día porque en altas dosis puede causar daño al hígado. Asegúrese de hablar con su médico o farmacéutico sobre las dosificaciones que son seguras.

✦ Las drogas anti-inflamatorias sin esteroides (NSAIDs, por sus siglas en inglés) incluyen los medicamentos que contienen aspirina, el naproxeno y el ibuprofeno. Estas drogas pueden tener

efectos secundarios indeseados como náusea, vómito, diarrea, sarpullido, mareo, dolor de cabeza o reacciones alérgicas. Los efectos secundarios más serios son fallas del riñón o del hígado, úlceras y sangrado prolongado después de una lesión o de una cirugía. En algunas personas mayores que tienen presión sanguínea alta o trastornos del corazón o que han tenido un ataque cerebral (derrame cerebral) en el pasado, estas drogas pueden ser particularmente peligrosas. Estas drogas son mejores cuando se utilizan por un tiempo limitado en dosis limitadas.

✦ Los narcóticos (también llamados opioides) se utilizan para el dolor severo y requieren una receta médica. Pueden formar hábito. La codeína, la morfina y la oxicodona son ejemplos de narcóticos. Los narcóticos pueden tener efectos secundarios indeseados, inclusive estreñimiento, somnolencia y náusea. Estos efectos secundarios pueden ocurrir cuando usted empieza a tomar el medicamento, pero pueden disiparse con el tiempo. Hable con su médico sobre cómo manejar los efectos secundarios y pregunte si hay otros medicamentos que pudieran funcionarle mejor a usted.

✦ Otros medicamentos se usan a veces para tratar el dolor. Estos medicamentos incluyen antidepresivos, medicamentos anticonvulsivos y medicamentos locales para aliviar el dolor, como bloqueadores de nervios o parches.

A medida que las personas envejecen, están a riesgo de desarrollar efectos secundarios más serios por los medicamentos. Es importante tomar la cantidad exacta del medicamento para el dolor que el médico le ha recetado. Mezclar cualquier medicamento para el dolor con alcohol u otras drogas como tranquilizantes puede ser peligroso. Asegure que su médico está enterado de todos los medicamentos que usted toma, incluyendo drogas que se venden sin receta médica y suplementos herbales o alternativos, así como también de la cantidad de alcohol que usted toma.

No olvide: Si piensa que una dosis mayor de medicamento le ayudaría a sentirse mejor, hable con su médico o enfermera. Usted puede tratar de decir lo siguiente: "todavía estoy sintiendo mucho dolor. Mi amigo, Bernardo, tiene la misma cosa. Él toma el mismo medicamento, pero su médico le ha recetado una dosis mucho mayor. Él dice que ya casi no siente dolor".

Especialista del dolor

No todos los médicos han sido adiestrados en el manejo del dolor. Si usted encuentra que su doctor no puede ayudarle, pídale el nombre de un especialista en medicina del dolor. Usted también puede averiguar el nombre de uno de esos especialistas pidiendo ayuda a amigos y parientes, a un hospital cercano o a la sociedad médica de su localidad.

¿Qué otros tratamientos ayudan a aliviar el dolor?

Además de las drogas, hay una variedad de tratamientos suplementarios y alternativos que pueden proporcionar alivio. Hable con su médico sobre estos tratamientos. Posiblemente sea necesario usar medicamentos y otros tratamientos para sentirse mejor.

✦ **La acupuntura** utiliza agujas tan delgadas como un cabello para estimular puntos específicos en el cuerpo con el fin de aliviar el dolor.

✦ **La biorretroalimentación** (llamada "biofeedback" en inglés) le ayuda a aprender cómo controlar el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y la tensión muscular. Eso puede ayudarle a reducir el dolor y el nivel de estrés.

- **La terapia cognitivo-conductual** es un tipo de consejería a corto plazo que puede ayudarle a reducir su reacción al dolor.
- **La distracción** puede ayudarle a lidiar con el dolor al aprender técnicas que puedan distraer su mente de su malestar.
- **La estimulación eléctrica de los nervios** utiliza impulsos eléctricos con el fin de aliviar el dolor.
- **Las imágenes guiadas** utilizan pensamientos dirigidos para crear imágenes mentales que puedan ayudarle a relajarse, manejar la ansiedad, dormir mejor y tener menos dolor.
- **La hipnosis** utiliza la atención enfocada para ayudar a manejar el dolor.
- **La terapia de masaje** puede aflojar la tensión en los músculos apretados.
- **La terapia física** utiliza una variedad de técnicas para ayudar a realizar las actividades diarias con menos dolor y le enseña maneras de mejorar la flexibilidad y la fuerza.

Ayúdese a sí mismo

Hay cosas que usted puede hacer que pueden ayudarle a sentirse mejor.

Trate de:

- Mantener un peso adecuado. Puede ser fácil aumentar de peso. El peso adicional puede retardar la curación y empeorar algunos tipos de dolor, por ejemplo, el dolor de espalda, rodillas, caderas y pies.
- Hacer ejercicio. Trate de mantenerse en movimiento. El dolor puede volverlo inactivo, lo cual puede llevar a un ciclo de más dolor y a una pérdida de funcionamiento en ciertas áreas del cuerpo. El ejercicio suave puede ayudar.
- Dormir lo suficiente. Eso mejorará la curación y su estado de ánimo.
- Evitar el tabaco, la cafeína y el alcohol. Éstos pueden tener un impacto negativo en su tratamiento y pueden aumentar el dolor.
- Unirse a un grupo de apoyo. A veces puede servir de ayuda hablar con otras personas sobre cómo ellas sobrellevan el dolor. Usted puede compartir sus ideas y pensamientos mientras que a la vez aprende de otros en el grupo.

El dolor por cáncer

A algunas personas que tienen cáncer les asusta más el dolor que el cáncer. Pero la mayoría del dolor por cáncer o por los tratamientos del cáncer puede ser controlado. Como con todo dolor, es mejor comenzar a manejar el

dolor temprano. Puede tomar tiempo encontrar la mejor forma de ayudarle con su dolor. Hable con su médico para que el plan de manejo del dolor pueda ser adaptado para que le funcione a usted.

Una preocupación especial en el manejo del dolor por cáncer es el llamado "dolor irruptivo". Éste es un dolor que ocurre súbitamente y puede tomarle por sorpresa. Puede causar mucha angustia. Después de uno de esos ataques, muchas personas se preocupan de que ocurra otra vez. Ésta es otra razón por la que es tan importante hablar con su médico sobre tener establecido un plan para manejar el dolor.

La enfermedad de Alzheimer y el dolor

Cuidar a alguien que tiene la enfermedad de Alzheimer (un tipo de pérdida de la memoria) puede ser difícil. A medida que la enfermedad avanza, muchas personas pierden la capacidad de avisar cuando están sintiendo dolor. Cuando usted está cuidando a alguien que tiene Alzheimer, manténgase alerta a las señales. La cara de una persona puede mostrar señas de que está sintiendo dolor o sintiéndose mal. Además, note los cambios repentinos en el comportamiento, tales como gritar más a menudo, golpear o pasar más

tiempo en cama. Es importante verificar si hay algún problema. Si usted no está seguro de lo que debe hacer, llame al médico para obtener ayuda.

Consejos para las personas que cuidan a enfermos

Cuidar a alguien que sufre de dolor puede ser muy angustiante. Es duro ver que un ser querido está sufriendo de dolor. Cuidar a alguien que está sufriendo de dolor puede dejar a la persona que lo cuida sintiéndose cansada y desalentada. Para evitar sentirse abrumada, la persona que cuida al enfermo puede pedir ayuda a otros miembros de la familia y amigos. A veces es posible encontrar servicios comunitarios que ofrecen cuidados a corto plazo. Un descanso de las obligaciones de brindar cuidados puede ser bueno para la persona que brinda los cuidados y para la persona que está sufriendo de dolor.

Seis verdades sobre el dolor

Hay muchos mitos (historias que no son ciertas) sobre el dolor. Sin importar lo que usted ha oído, esto es lo que es cierto:

La mayoría de las personas no tienen que vivir con dolor.
Hay tratamientos para el dolor que funcionan para la mayoría de las personas. Si su médico no ha podido

ayudarle, pida ver a un especialista para el dolor.

La mayoría de las personas que se toman las drogas narcóticas según han sido recetadas por un médico para aliviar el dolor no desarrollan una adicción.
Si usted toma el medicamento exactamente de la manera que su médico lo indica, entonces es probable que no desarrolle un problema de adicción.

Los efectos secundarios de los medicamentos para el dolor usualmente no son peores que el dolor.
Los efectos secundarios de los medicamentos para el dolor, tales como el estreñimiento, la boca seca y el letargo, pueden ser un problema cuando usted recién empieza a tomar el medicamento. Estos problemas a menudo pueden ser tratados y pueden desaparecer a medida que su cuerpo se adapta al medicamento.

Su médico no va a pensar que usted se queja mucho o es un miedoso si habla de su dolor.
Si usted está sufriendo de un dolor, debe decírselo al médico para que así pueda obtener la ayuda que necesita.

Si usted usa un medicamento para el dolor ahora, todavía funcionará cuando lo necesite más tarde.
Si usted se toma un medicamento para

el dolor a la primera señal de dolor, éste puede ayudarle a controlar el dolor más tarde.

El dolor no está completamente "en su cabeza".
Su dolor es muy real. Usted no lo está inventando. Nadie, excepto usted, sabe cómo se siente. Si está sufriendo de dolor, hable con su médico.

El dolor al final de la vida

Ver morir a un ser querido es difícil por sí solo, pero pensar que esa persona además está sufriendo de dolor puede hacerlo más difícil. No todas las personas que se están muriendo sufren de dolor, pero hay cosas que usted puede hacer para ayudarle a una persona que está sufriendo de dolor. Muchos expertos creen que los cuidados brindados a alguien que se está muriendo deben enfocarse en aliviar el dolor, sin preocupación sobre posibles problemas a largo plazo de desarrollar una dependencia o un abuso de drogas. Pida hablar con un especialista en cuidados paliativos si a usted le preocupa el dolor en su propio caso o en el caso de un ser querido. El cuidado paliativo proporciona manejo del dolor y de otros síntomas para las personas que tienen enfermedades serias.

Usted puede obtener ayuda

Si usted está sufriendo de dolor, hay esperanza. Si bien es cierto que no todos los dolores pueden ser eliminados, la mayoría de los dolores pueden ser manejados. Mantener el dolor bajo control le dará a muchas personas mayores la oportunidad de disfrutar del tiempo con sus familiares y amigos.

Para más información

Éstas son algunas fuentes útiles de información. Las organizaciones que tienen información solamente en inglés están marcadas con un asterisco (*).

American Chronic Pain Association*
P.O. Box 850
Rocklin, CA 95677
1-800-533-3231 (línea gratis)
www.theacpa.org

American Pain Foundation*
201 North Charles Street, Suite 710
Baltimore, MD 21201-4111
1-888-615-7246 (línea gratis)
www.painfoundation.org

Hospice and Palliative Nurses Association
One Penn Center West, Suite 229
Pittsburgh, PA 15276
1-412-787-9301
www.hpna.org

National Cancer Institute
(Instituto Nacional del Cáncer)
6116 Executive Boulevard, Suite 300
Bethesda, MD 20892-8322
1-800-422-6237 (línea gratis)
www.cancer.gov
www.cancer.gov/espanol

National Library of Medicine
MedlinePlus
(Biblioteca Nacional de Medicina
MedlinePlus)
www.medlineplus.gov
www.medlineplus.gov/spanish

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, incluyendo el folleto llamado *Medicamentos: Úselos con cuidado*, comuníquese con:

National Institute on Aging Information Center (Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)
P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
1-800-222-2225 (línea gratis)
1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)
www.nia.nih.gov
www.nia.nih.gov/Espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y subscribirse para recibir comunicados electrónicos.

National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de la Salud
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Febrero 2011: Traducido de inglés a español
Junio 2010: Inglés