

## DOCUMENTO PARA EL PACIENTE CON DOLOR CRÓNICO Y/O IRRUPTIVO

El dolor crónico es un problema muy complejo en el que van a influir múltiples factores implicados en todo el proceso de su enfermedad. Esto ocurre tanto en el dolor de origen oncológico como cualquier dolor crónico benigno que pueda padecer, Ej: Síndrome de cirugía fallida de espalda, artrosis invalidante, aplastamientos vertebrales múltiples, Síndrome de dolor Regional Complejo, neuralgia del Trigémino, etc.

En ocasiones cuando éste se cronifica, le resta calidad de vida y le dificulta llevar a cabo las tareas cotidianas imprescindibles como alimentarse, asearse, dormir y otras no tan imprescindibles pero sí necesarias para una adecuada calidad de vida como sería andar, atender necesidades familiares, pasear, relacionarse socialmente, trabajar en la medida de sus posibilidades, etc . También se puede presentar ante eventos de tipo involuntario como tos, estornudos, espasmos o contracturas de órganos y músculos.

Mantener una actitud positiva ante su enfermedad es uno de los pilares fundamentales para que el dolor no le incapacite y tener información adecuada para que usted mismo busque recursos y pueda de esta forma gestionarlo lo mejor posible; siempre evidentemente dirigido por su especialista del dolor al que podrá consultar todas las dudas que le surjan al respecto. Este es el objetivo de éste documento.

En todo dolor crónico existen dos componentes importantes:

1. Dolor crónico basal o persistente que es aquel que se presenta al menos, durante unas 12 horas al día y que se maneja de forma adecuada con una medicación pautada.
2. Dolor irruptivo que son crisis transitorias del dolor que experimentan los pacientes cuyo dolor basal es relativamente estable y está controlado de forma adecuada con una pauta fija de tratamiento. Este tipo de dolor suele aparecer de forma brusca en 3-5 minutos, con una intensidad moderada o severa y una duración entre 15-30 minutos, siendo la frecuencia de aparición diaria muy variable de unos pacientes a otros

Dentro de este tipo de dolor diferenciamos varios subtipos

- El que se presenta sin previo aviso y sin causa aparente; no se sabe por qué
- El que se presenta asociado a una causa conocida: curas, pruebas médicas, comer, asearse, andar, movimientos, cambios posturales, tos....y un sinfín de actividades que usted realiza a lo largo del día



Consideramos una escala para el dolor de 0 a 10, donde 0 significa que no tiene ningún dolor y 10 que tiene el máximo dolor que pueda imaginar y consideramos que si su dolor basal es inferior o igual a 4, su dolor está más o menos bien controlado. Las crisis se presentarán con una intensidad mayor o igual a 7.

Por todo ello su médico le prescribirá un tratamiento que usted se va a autoadministrar en estos momentos buscando que exista CONFORT ANALGÉSICO; es decir un equilibrio entre que tenga el menor dolor posible sin que aparezcan efectos secundarios como náuseas, vómitos o excesiva somnolencia o bien también podría añadir algún fármaco para su control.

Le van a prescribir un tratamiento que se adapta al perfil de su dolor y que puede cubrir las crisis que se han descrito. Lea atentamente cómo debe tomarse el fármaco. Si se administra oralmente, puede necesitar estar un tiempo en contacto con la mucosa oral para actuar porque si se traga pierde parte de su eficacia

En general, si a los 15 minutos de la dosis usada no encuentra mejoría de su dolor, podría repetir otra nueva dosis siendo la dosis adecuada en episodios posteriores, la suma de aquella que le permitió un adecuado control de su dolor. Inicialmente y salvo que su médico le indique lo contrario, lo podría usar unas 3-4 veces al día; siempre que considere que su dolor basal esté adecuadamente controlado ya que en el caso de que no, habría que modificar el tratamiento basal. En ese caso póngase en contacto con su médico.

El dolor es siempre mejor evitarlo que tratarlo y por ello anticiparse y saber ante qué actividades va a aparecer nos permitiría usar la medicación adecuada, prevenirlo y por lo tanto conseguir un mejor control

Nunca use el fármaco con fines diferentes a los explicados, es decir al alivio del dolor:

- Si nota nerviosismo o ansiedad, no debe usar el tratamiento para el dolor.
- Si tiene dificultad para conciliar el sueño, no debe usar el tratamiento para el dolor.
- Si en algún momento percibe una necesidad imperiosa por usarlo sin que lo justifique el dolor, dígaselo a su médico

Por último y muy importante, el efecto secundario más frecuente es el estreñimiento y mientras que a todos los efectos secundarios se va a ir acostumbrando y van a desaparecer con el tiempo generalmente, al estreñimiento no. Su médico le puede hacer algunas recomendaciones al respecto. Háblelo con él y siga sus consejos.

RECUERDE SIEMPRE:

- Mantener siempre una actitud positiva
- Use técnicas de relajación ya que lo alivia y evita que empeore al disminuir la tensión muscular (respiración, musicoterapia, actividades manuales....)
- Calor local si existe contractura o frío local en caso de inflamación
- Conozca sus limitaciones y pida ayuda a familiares y amigos
- El dolor es algo muy subjetivo y cada paciente debe decidir el límite que considera tolerable. "SOLO USTED SABE LO QUE REALMENTE LE DUELE"
- Aprender a convivir con su dolor es parte fundamental del proceso
- Tanto su médico como enfermero/a le resolverán cualquier duda, póngase en contacto con ellos si lo necesita