

LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA Y DOLOR CRÓNICO

Parte IV: Dolor y ansiedad

Dolor y ansiedad

La ansiedad está estrechamente relacionada con el dolor y cada una de estas condiciones puede empeorar a la otra. La ansiedad puede aumentar los problemas de memoria o de sueño. La ansiedad puede hacer que una persona crea que un mal resultado es probable o certero que suceda. Este tipo de pensamiento se llama "catastrofismo".

El dolor puede cambiar su forma de pensar. A menudo, tenemos pensamientos de los que no estamos plenamente conscientes llamados "pensamientos automáticos". Estos pueden influir en nuestras emociones y las cosas que hacemos, incluso sin darnos cuenta. El dolor por sí solo con depresión, la ansiedad o el TEPT pueden hacer que las personas tengan pensamientos automáticos más negativos. Dichos pensamientos pueden propiciar que las personas hagan cosas que pueden empeorar su dolor. Un terapeuta que practique la terapia cognitivo-conductual puede ayudar a cambiar estos patrones de pensamiento.



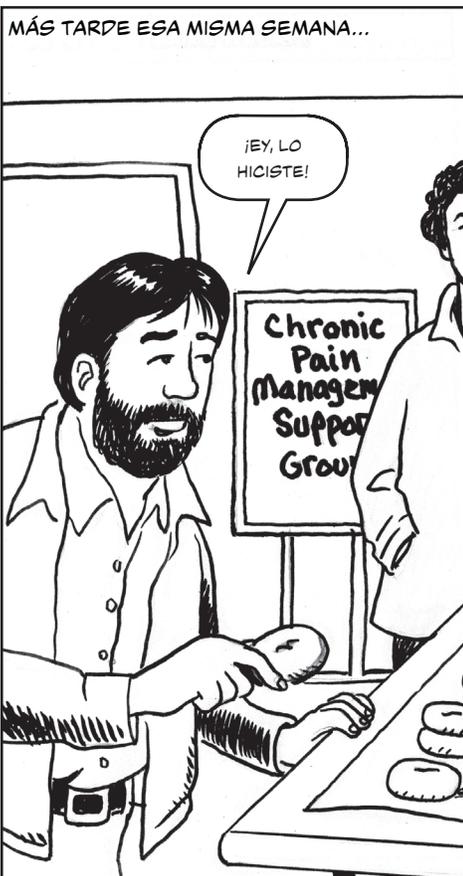


Encontrar lo que funciona

Recuerde que tanto el dolor como la manera de manejarlo son algo personal. Una cosa que le funcione a usted puede no funcionarle a otra persona. No se desanime si no encuentra el método adecuado para controlar su dolor de inmediato. Al final de esta hoja informativa hay un registro que puede usar para anotar su dolor. El monitorear el dolor durante dos semanas y luego mostrarle el registro al médico es una buena manera de comenzar.







Gestión del dolor bajo demanda Estrategia #3

PENSAMIENTOS DE AFRONTAMIENTO
 Cuando esté sufriendo le puede ser útil pensar en cosas alentadoras para usted. Aterrizar con pensamientos de afrontamiento puede ayudar a superar un momento estresante o doloroso. Una buena idea puede ser que haga una lista. Algunos ejemplos son:

- “Sé que puedo manejar esto”.
- “Podría ser peor”.
- “Esto es difícil, pero sobreviviré”.
- “Soy lo suficientemente fuerte como para hacer esto”.
- “He pasado por cosas más difíciles”.



Registro de actividades

Puede usar este registro para monitorear las actividades o eventos que pueden estar relacionados con el dolor. Este registro también se puede usar para registrar su práctica de manejo del dolor.

Fecha/Hora									
¿Qué estaba pasando? (Evento o actividad)									
¿Por cuánto tiempo/ cuándo?									
¿Tenía dolor? (0-10) (¿Dónde?)									
¿Otras emociones?									
¿Qué pensamientos tenía?									
¿Qué hice en respuesta?									

Autoría e ilustración

Este infocómic fue redactado por Silas James y Ayla Jacob e ilustrado por David Lasky y Tom Dougherty, en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center.

Este infocómic es una adaptación de la serie de hojas informativas *Chronic Pain After Traumatic Brain Injury* (<https://msktc.org/tbi/factsheets/traumatic-brain-injury-and-chronic-pain>) elaboradas por Silas James, MPA; Jeanne Hoffman, PhD; Sylvia Lucas, MD, PhD; Anne Moessner, APRN; Kathleen Bell, MD; William Walker, MD; CJ Plummer, MD; Max Hurwitz, DO, en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center.

Fuente: El contenido de este infocómic se basa en la investigación y/o el consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los Traumatic Brain Injury Model Systems (TBIMS, Sistemas modelo de lesiones cerebrales traumáticas), financiados por el Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR), así como expertos de los Centros de Rehabilitación de Politraumas (PRCs), con fondos del Departamento de Asuntos de los Veteranos de Estados Unidos.

Descargo de responsabilidad: Esta información no está destinada a reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted debe consultar a su proveedor de atención médica con respecto a preocupaciones médicas específicas o tratamiento. Los contenidos de este infocómic fueron desarrollados bajo subvenciones del Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (números de subvención NIDILRR 90DP0031 y 90DP0082). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de este infocómic no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL o HHS, y no debe asumir el respaldo del gobierno federal.

Copyright © 2021. Centro de Traducción de Conocimiento de Sistemas Modelo (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente con la atribución adecuada. Se debe obtener un permiso previo para su inclusión en materiales basados en tarifas.

