

Lesión cerebral traumática y dolor crónico: Parte 2

Agosto de 2020

www.msktc.org/LCT/factsheets

Hoja informativa LCT

Parte 2: Esta hoja informativa explica algunas de las formas más comunes en que las personas con lesión cerebral traumática (LCT) gestionan el dolor crónico sin el uso de medicamentos.

The Traumatic Brain Injury Model System es patrocinado por el Instituto Nacional de Incapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación, el Departamento de Salud y Administración de Servicios Humanos de los Estados Unidos para la Vida Comunitaria. (Consulte <http://www.msktc.org/tbi/model-system-centers> para obtener más información).

Lo que puede hacer sobre su dolor

De la misma manera que el dolor es personal, también lo son las estrategias para manejarlo. Aprender a controlar el dolor es un proceso que requiere práctica. No se desanime si el proceso es difícil al principio.

En este documento, encontrará algunas estrategias comunes para lidiar con el dolor, pero hay otras. Es posible que tenga que probar algunos enfoques antes de encontrar el correcto. El uso de una combinación de muchas técnicas puede funcionar mejor para usted. La mayoría de los analgésicos no funcionan bien para el dolor crónico y muchos forman hábitos. Esta hoja informativa explora maneras de controlar el dolor que no implican tomar medicamentos. La mayoría de las personas con dolor se beneficiarán de la ayuda de un de un psicólogo u otro proveedor de atención médica. Al final de esta hoja informativa hay un registro que puede usar para anotar su dolor y cómo está trabajando para manejarlo. El hecho de llevar un seguimiento del dolor durante dos semanas y mostrarle el registro a su proveedor de atención médica es una excelente manera de comenzar.

Hay muchas estrategias diferentes que las personas usan para controlar su dolor. Algunas de éstas son:

- Ejercicio
- Terapia cognitiva conductual (TCC)
- Descansos programados o ritmo
- Meditación
- Biorretroalimentación
- Hipnosis
- Visualización
- Terapia artística
- Acupuntura
- Masaje
- Calor o hielo
- Actividades sociales
- Ejercicio de respiración

Ejercicio

El ejercicio es una forma comprobada de controlar el dolor. Lleva al cerebro a liberar serotonina y endorfinas. Estos productos químicos son fuertes analgésicos y elevan su estado de ánimo. Si tiene limitaciones, hable con su equipo de atención médica sobre el ejercicio. Su equipo puede ayudarle a planificar una rutina que sea segura para usted.

Yoga

El yoga suele ser un ejercicio de bajo impacto que consiste en movimientos cronometrados con la respiración. Hay muchos estilos diferentes de yoga y algunos se pueden ajustar para personas con discapacidades. Hacer con regularidad ejercicio que involucra mente y cuerpo, como el yoga, puede ayudar con la fuerza, las funciones y el estado de ánimo, todo lo cual puede mejorar el dolor. El estiramiento y los movimientos lentos también pueden disminuir los espasmos musculares dolorosos.

Terapia Cognitiva Conductual

La Terapia Cognitiva Conductual (TCC) le ayudará a cambiar sus pensamientos o acciones. Le ayuda a hacer que la voz en su mente funcione para y no contra usted. La TCC generalmente significa que usted establecerá metas y trabajará con un consejero para planear cómo lograrlas. La TCC se utiliza a menudo para controlar la ansiedad, la depresión, el trastorno de estrés postraumático y el dolor. Si está interesado en aprender más, pídale a su equipo de atención médica que le ayude a encontrar un proveedor que practique la TCC.

Pensamientos de afrontamiento

Basarse en los pensamientos de afrontamiento puede ayudarle a superar un momento estresante o doloroso. Hacer una lista puede ser una buena idea. Algunos ejemplos son:

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

Gestión de su actividad

El ritmo le ayudará a pasar de detener una actividad después de sentir dolor a pausar antes de sentir dolor. El ritmo le ayuda a hacer las cosas que son importantes para usted mientras conserva su energía. Tomar descansos cortos durante todo el día, o incluso durante una actividad, le permitirá hacer más cosas con el tiempo. Preste atención a cómo se siente su cuerpo durante y después de las actividades. Aprender el ritmo requiere práctica. Puede usar el registro al final de esta hoja informativa para realizar un seguimiento de su actividad y ayudarle a empezar a acelerar.

Delegar es encontrar maneras de hacer que otras personas hagan algunas cosas para que usted pueda ahorrar energía, lo que probablemente le ayude con el dolor.

- Utilice un servicio de comestibles o una aplicación en lugar de ir a la tienda usted mismo.
- Pídale a su pareja que lleve la ropa a la lavadora antes de que usted la lave y la doble.

Ajustar es encontrar diferentes maneras de hacer cosas que podrían estar agotando o consumiendo mucho tiempo, lo que también puede ayudar a disminuir el dolor.

- En lugar de cocinar todas las noches, puede usar una olla de cocción lenta para hacer varias comidas a la vez.
- Saque su ropa y pláncela antes de irse a la cama para ahorrar tiempo por la mañana.

Distracción

El dolor necesita una audiencia. Si usted no le presta atención a su dolor, le molestará menos. Algunas cosas que puede tratar de dejar de pensar en el dolor incluyen:

- Leer o ver la televisión.
- Escuchar música o un podcast.
- Hacer algo de limpieza.
- Concentrarse en su respiración.
- Llamar a un amigo.
- Ir a un parque, museo o biblioteca con alguien con quien le guste pasar tiempo.
- Jugar cartas o un juego con amigos.
- Hacer un poco de jardinería.

Estrategias de relajación

Existen muchas maneras en que usted puede ayudar a su cuerpo a relajarse. Reducir la tensión en el cuerpo puede reducir el dolor. Es posible que deba probar algunas cosas antes de encontrar la que sea adecuada para usted.

Concienciación

Cobrar conciencia o prestar atención plena es un tipo de meditación. La idea es estar presente en el momento. No se preocupe por lo que ya ha sucedido o puede suceder en el futuro. Esta práctica se centra en ser consciente de su respiración y observarse a sí mismo. Fíjese en sus pensamientos, sentimientos y emociones sin juzgarlos ni ponerles valor. Esta atención tranquila conduce a cobrar conciencia de las cosas que a menudo ignoramos. La atención plena brinda a muchas personas una nueva comprensión de su dolor y más control sobre él. Esta concienciación también puede ayudar con la ansiedad y mejorar que uno se enfoque, lo que puede ayudar con el dolor.

Reconozca su dolor y examínelo al igual que haría con algo que acabara de descubrir. Estudie cómo se siente, las emociones que tiene en respuesta a ello y cómo reacciona su cuerpo a esas sensaciones y emociones. Luego, dirija su atención a los sonidos que le rodean. Después de examinarlos, repita esto con sus otros sentidos (vista, olfato, tacto).

Biorretroalimentación

Hay muchos tipos de biorretroalimentación. La idea es entender las señales en su cuerpo relacionadas con el dolor o la ansiedad y aprender a controlarlas. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca rápida y la respiración rápida están relacionadas con la ansiedad. La disminución de la respiración y el ritmo cardíaco puede indicarle a su cuerpo que está bien relajarse. Un terapeuta capacitado puede enseñarle biorretroalimentación.

Respiración controlada

La respiración controlada es un tipo de biorretroalimentación. Utiliza el hecho de que el corazón late con más lentitud mientras usted está exhalando que durante la inhalación. Extraer la exhalación puede ayudarte a reducir la velocidad cardíaca. Respirar con el abdomen puede estimular la digestión. La respiración controlada hace ambas cosas, lo que le indica a su cuerpo que vuelva a un estado de calma.

Siéntese en un lugar cómodo con pocas distracciones. Coloque una mano sobre el estómago y la otra sobre el pecho. Respire por la nariz mientras cuenta hasta dos en la cabeza. Sienta que la mano sobre su estómago se eleva a medida que inhala. Respire por la boca con los labios fruncidos. Al hacer esto, cuente mentalmente hasta cuatro y sienta que desciende la mano en el estómago.

Relajación autogénica

Autogénico significa "autorregulado". Durante la relajación autogénica, se dice usted mismo que está relajado. Mientras hace esto, imagina las diferentes partes de su cuerpo que van relajándose. Aprender a relajarse requiere práctica; ser paciente y tratar esto como cualquier otra habilidad que ha aprendido. Es normal que represente un reto al principio.

Siéntese en un lugar cómodo con pocas distracciones. Cierre los ojos e imagine su brazo derecho. Dígase: "Mi brazo derecho está caliente y es pesado"; luego sienta que su brazo derecho se relaja. Repita este ejercicio con el brazo izquierdo, los hombros, la mandíbula, la espalda, la pierna derecha y la pierna izquierda.

Encontrar lo que funciona

Recuerde que tanto el dolor como la manera de manejarlo son algo personal. Algo que funciona para usted le puede no funcionar a otra persona. No se desanime si no encuentra el método adecuado para controlar el dolor de inmediato. Al final de esta hoja informativa encontrará un registro que puede usar para registrar su dolor. Llevar un seguimiento del dolor durante dos semanas y mostrar su registro a su equipo de atención médica es una excelente manera de comenzar.

Muchas de las técnicas tratadas en esta hoja informativa pueden ayudarle a alcanzar sus metas de gestión del dolor y vivir una vida más funcional y satisfactoria. Cuando encuentre la estrategia o estrategias correctas, practíquela a diario, incluso si no tiene dolor. Controlar el dolor es una habilidad y se necesita tiempo para desarrollar habilidades. Hay muchas aplicaciones, tutoriales en video y sitios web que pueden ayudarle a desarrollar estas habilidades de gestión del dolor. También puede utilizar el registro al final de esta hoja informativa para realizar un seguimiento de su progreso en la gestión del dolor.

Considere preguntarle a su equipo de atención médica sobre un programa de rehabilitación del dolor. Este es un programa más intensivo donde muchos especialistas diferentes trabajan con usted. Ellos le enseñarán maneras de manejar el dolor sin medicamentos. El tratamiento puede durar varios días o semanas.

Autoría

Traumatic Brain Injury and Chronic Pain: Part 2 (Lesión cerebral traumática y dolor crónico: Parte 2) ha sido elaborada 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 se basa en la investigación y/o consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de Traumatic Brain Injury Model Systems (TBIMS), financiados por el Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación, así como por expertos de Polytrauma Rehabilitation Centers (PRC).

Descargo de responsabilidad: Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted debe consultar a su proveedor de atención médica con respecto a sus inquietudes médicas específicas o tratamiento. El contenido de esta hoja informativa ha sido elaborado en el marco de una subvención del Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación (NIDILRR, número de subvención 90DP0082). NIDILRR es un centro que forma parte de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL y HHS, por lo que no se debe asumir aprobación por parte del Gobierno Federal.

Copyright © 2020 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente con la debida atribución. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.

Registro de actividad

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

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

Registro de actividad

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

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