

¿Qué es el dolor?

Hay dos tipos de dolor: agudo y crónico.

El dolor agudo es un dolor que te avisa cuando te duele algo. Una lesión o una enfermedad, como una cortadura, una torcedura, una fractura de un hueso o una infección son algunas de las causas. El dolor agudo suele durar menos de tres meses y desaparece cuando se trata. Si no se trata, puede volverse crónico.

El dolor crónico por lo general dura más de tres meses. Puede ser causado por un problema de salud constante como la artritis o puede continuar después de que se haya curado una lesión. También puede existir sin una causa clara. El dolor crónico no tratado puede afectar la alimentación, el sueño y el movimiento. También puede cambiar tu estado de ánimo, añadir estrés a tu cuerpo y a tu mente, y dificultar la curación.



Síntomas del dolor crónico

El dolor puede describirse como:

- Un dolor sordo (no muy intenso pero continuo)
- Sentirse adolorido
- Rigidez
- Ardor
- Presión
- Latidos
- Quemazón
- Punzadas

Tratamiento

Hay muchas maneras de tratar el dolor crónico. Habla con tu proveedor(a) médico(a) acerca de tus síntomas para ayudarle a encontrar el origen. Dile dónde está localizado el dolor, qué tan fuerte es y con qué frecuencia ocurre. Una vez que lo identifique, tu proveedor(a) médico(a) trabajará contigo para encontrar la mejor combinación de tratamientos. Por lo general, no harán desaparecer todo tu dolor, pero pueden reducir la cantidad y la frecuencia del dolor.

Algunos de los tratamientos incluyen:



Medicamentos, como los analgésicos, que pueden tratar el dolor crónico de moderado a intenso. Asegúrate de tomarlos como te los receten.



Terapia física y de la conducta



Técnicas de relajación, tales como la respiración profunda



Terapia de frío y calor



Masajes o acupuntura

Vivir con un dolor crónico

Vivir con un dolor crónico puede ser muy difícil. Es importante que te cuides y evites que tu dolor empeore. Duerme lo suficiente, come alimentos saludables y trata de hacer ejercicio moderado. Haz tu mejor esfuerzo para manejar el estrés y la depresión. Entiende tus límites y trabaja dentro de ellos. También puedes pedir ayuda con las tareas que no puedas hacer.