

# Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

## El manejo del dolor y de la molestia *Cuando el dolor no se puede aguantar*

### **El manejo del dolor**

El dolor no es una parte normal del envejecimiento. Es una experiencia individual relacionada con el estado físico y mental de cada persona. Aun el ruido, el cual causa tensión en las personas, puede contribuir al dolor. Fatiga, depresión y ansiedad pueden hacer que el dolor sea más difícil de aguantar. (Una persona acostada puede parecer cómoda y relajada, pero acostarse en la cama no disminuye el dolor.) El grado del dolor que siente una persona puede ser diferente de lo que sienten otras personas, aun las que han tenido la misma operación.

### **Los tipos de dolor**

Hay dos categorías de dolor:

**Agudo** – dolor a corto plazo causado por una enfermedad o lesión, el cual se puede manejar con medicamentos y desaparecerá cuando se mejora la lesión.

**Crónico**—dolor a largo plazo (más de seis meses) que empieza con una enfermedad y se controla con medicamentos, que pueden crear otros problemas, porque se aumenta siempre más la tolerancia de la persona a estos medicamentos.

Es útil “medir” el dolor de la persona a quien cuidas. Puedes pedirle de describirlo usando una escala de 0 a 10. Describir el dolor con un número ayuda al médico para saber si funciona bien el tratamiento y si es necesario hacer cambios.

### *Hábitos saludables*

La buena nutrición no alivia el dolor, pero promueve la curación porque fortalece el cuerpo. El fumar puede afectar la intensidad del dolor y reducir la eficacia del tratamiento del dolor crónico.

### **El dolor se puede describir como:**

- ⊗ agudo
- ⊗ punzante
- ⊗ quemante
- ⊗ sordo
- ⊗ constante o intermitente
- ⊗ dolor en un sitio específico que no se alivia con un cambio de posición o con un descanso
- ⊗ dolor asociado con entumecimiento o debilidad severa



### *Está bien quejarse*

Muchos ancianos no hablan de su dolor porque no quieren quejarse, o porque temen que reconocer el dolor sea una indicación de que se empeore su condición. También resisten usar medicamentos contra el dolor porque temen la adicción.

Artículo continúa  
en la página 2

## Continúa de la página 1

## El manejo del dolor y de la molestia

**Técnicas para reducir el dolor**

Los métodos más efectivos para aliviar el dolor son los medicamentos (analgésicos), el sueño, la inmovilización, y la distracción. El calor y el frío aumentan o disminuyen circulación a la área afectada, pero éstos no se deben usar sin instrucciones específicas de un médico.

Aquí hay unas ideas para reducir el dolor:

- ✓ Distracción por medio de la televisión, la música o la lectura en voz alta—especialmente las comedias.
- ✓ Reducción de estrés y promoción de la curación por medio de la relajación, la meditación o el rezo. También puedes distraer alguien de un procedimiento médico si masajear las manos de la persona.

**Relajarse**

Es posible enseñar a alguien como vivir mejor aun con el dolor que sufre. Hay que evitar eventos que causen estrés, porque el estrés emocional y la ansiedad aumentan el dolor. Técnicas sencillas de la relajación y de la respiración profunda disminuyen el dolor. Los ejercicios de relajación se pueden hacer con instrucciones grabadas en cinta y pueden ayudar a la persona que provee cuidado así como al anciano.

**Alternativas para aliviar el dolor**

Antes se pensaba que el dolor severo en la vejez o después de la cirugía fuera simplemente algo que las personas tenían que “aguantar.” Pero hoy se puede controlar el dolor usando medicamentos y las técnicas siguientes:

**La acupuntura**—se introducen agujas en partes específicas del cuerpo

**La acupresión**—presión y masaje en los puntos de acupuntura.

**El “biofeedback”**—se miden cambios en el cuerpo para controlar las reacciones a pensamientos conscientes y subconscientes

**La respiración profunda**—se inhala por la nariz y exhala por la boca, respirando lentamente para aumentar el suministro de oxígeno al cerebro

**La hipnosis**—se altera la conciencia para reemplazar la atención al dolor con otra idea

**La meditación**—una técnica para imaginarse alivio del dolor

**El placebo**—una pastilla de azúcar; el paciente piensa que es un analgésico, así que el cuerpo le comunica que hay alivio del dolor

**La cirugía**—se pueden cortar nervios de una manera permanente para bloquear el dolor (este paso requiere consideración muy cuidadosa)

**Los analgésicos tópicos**—cremas, ungüentos o sprays que se aplican a los músculos o las articulaciones para aliviar el dolor

**Estimulación eléctrica nerviosa transcutánea (TENS por sus siglas en inglés)**—impulsos electrónicos en los puntos de acupuntura

## Cuidar a ti mismo

Los proveedores de cuidado tenemos que desarrollar una robustez que nos permita sobrevivir las situaciones de estrés. Una perspectiva de humor ayuda a fortalecernos. Desarrolla un programa de cuidado a ti mismo que incluya la meditación, el ejercicio, la recreación y el humor. Es cierto que no puedes controlar muchas de las responsabilidades que tienes en tu vida, pero sí controlas tu manera de reaccionar a esas responsabilidades. Compartir momentos de alegría con tu familia, tus amigos y la persona a quien cuidas te proporcionará una oportunidad para desahogarte y te ayudará a ver los retos de la vida desde una perspectiva más creativa.



## Inspiración

*Un payaso es como una aspirina, pero funciona dos veces más rápidamente.*

~Groucho Marx

### Un recurso para ti

[www.yourdiseaserisk.harvard.edu](http://www.yourdiseaserisk.harvard.edu)

— ofrece evaluaciones de tus riesgos de salud por la facultad de medicina de la universidad de Harvard.

## ¡Vivir riéndose!

Doctor, cuando aplico presión a mi muñeca, me duele; cuando aplico presión a mi mano, me duele; cuando aplico presión a mi pecho, me duele. ¿Qué tengo yo?

Usted tiene el dedo quebrado.



## Signos del dolor

El lenguaje del cuerpo puede mostrar que alguien sufra dolor. Puede que un paciente con la enfermedad de Alzheimer no sepa comunicar su dolor. Busca estos signos:

- Frota ciertas partes del cuerpo, tiene una postura desgarbada o agachada, evita sentarse o pararse
- Tiene los ojos apretadamente cerrados
- Tiene el ceño fruncido
- Tiene la frente arrugada (hace muecas)
- Gime cuando se la mueve
- Tiene los puños apretados
- Tiene rigidez en la parte de arriba o de abajo del cuerpo; hace movimientos muy lentos
- Muestra una reducción en su nivel de actividad
- Tiene dificultades para dormir
- Se disminuye el apetito



## Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

## Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter  
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.  
From the publishers of

*The Comfort of Home*

*An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*

### available from...

CareTrust Publications LLC  
PO Box 10283, Portland, OR 97296  
800-565-1533

or [www.comfortofhome.com](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.

©2005 CareTrust Publications LLC.  
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some content in this publication is excerpted from *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and not health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

## El humor puede aliviar el dolor

Un niño de cuatro años se ríe 15 veces por hora. Un adulto mediano se ríe solamente 15 veces por día. Norman Cousins hizo un estudio con el título "Anatomía de una Enfermedad" que describe su propia recuperación de una enfermedad supuestamente irreversible. Mientras que recibía atención médica, él miraba programas de comedia como las películas de los Marx Brothers. Su estudio mostró que una risa abierta produjo dos horas de alivio del dolor y que diez minutos de carcajadas le dieron dos horas de sueño libre de dolor.

### Cintas y discos recomendados

Amos & Andy—*Amos & Andy, Vol. 1*

Dave Barry—*Dave Barry Slept Here*

Bill Cosby—*Wonderfulness*

Robert Fulghum—*All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten*

C.W. Metcalf—*4 Humor Visualizations*

### Películas divertidas

*What About Bob*

*Tootsie*

*Shot in the Dark*

*Road to Morocco*

*Mr. Deed Goes to Washington*

*MASH*



PRÓXIMO EJEMPLAR...LA SEGURIDAD Y LOS VIAJES DURANTE EL VERANO...

# Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

## E X A M E N R Á P I D O

Mucha gente sufre de dolor. Los síntomas se pueden aliviar por medio de muchas técnicas diferentes. Lee este ejemplar y contesta estas preguntas para evaluar tus conocimientos.

1. Aun el ruido causa tensión en las personas y puede contribuir al dolor.  
C F
2. Puede que un paciente con la enfermedad de Alzheimer no sepa comunicar su dolor contigo.  
C F
3. La respiración profunda y lenta—inhalar por la nariz y exhalar por la boca—alivia el dolor porque aumenta el suministro de oxígeno al cerebro.  
C F
4. Signos de que una persona sufra dolor incluyen el frotar ciertas partes del cuerpo, una postura desgarbada o agachada, el evitar sentarse o pararse, los ojos apretadamente cerrados y el ceño fruncido.  
C F
5. El grado del dolor que siente una persona puede ser diferente de lo que sienten otras personas, aun las que han tenido la misma operación.  
C F
6. Muchos ancianos no hablan de su dolor porque no quieren quejarse, o porque temen que reconocer el dolor sea una indicación de que se empeore su condición.  
C F
7. La buena nutrición no alivia el dolor, pero promueve la curación porque fortalece el cuerpo. El fumar puede afectar la intensidad del dolor y reducir la eficacia del tratamiento del dolor crónico.  
C F
8. Una perspectiva de humor no nos ayuda a enfrentar la vida.  
C F
9. El dolor crónico es dolor a largo plazo (más de seis meses) que empieza con una enfermedad y se controla con medicamentos.  
C F
10. La reducción de estrés y la promoción de la curación por medio de la relajación, la meditación o el rezo pueden disminuir el dolor.  
C F

Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_