

Manejo del dolor

Sobre el dolor de artritis

El dolor de artritis puede controlarse, y comprender su naturaleza es el primer paso para sentirse mejor. Este dolor puede afectar las actividades cotidianas, el sueño, el estado de ánimo e incluso las relaciones personales. Sin embargo, conocer el tipo de dolor de artritis que tiene y qué lo desencadena puede ayudarlo, junto con su equipo de atención médica, a desarrollar un plan para controlarlo. Con las estrategias, tratamientos y apoyos adecuados, usted puede proteger su calidad de vida y continuar realizando las actividades que más le importan.

Causas del dolor de artritis

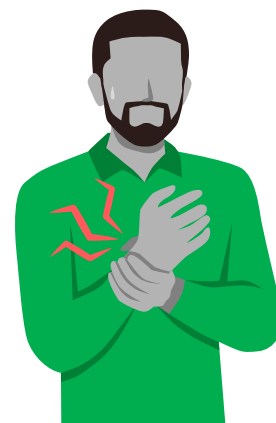
Identificar la causa del dolor es fundamental para poder manejarlo adecuadamente. A continuación, se presentan algunas causas comunes:

- **Inflamación:** Normalmente, la inflamación ayuda al cuerpo a sanar tras una lesión. Sin embargo, en enfermedades inflamatorias como la artritis reumatoide y la artritis psoriásica, también puede provocar dolor.
- **Daño musculoesquelético:** El sistema musculoesquelético incluye las articulaciones, los huesos, los músculos, el cartílago, los ligamentos, los tendones y más. Cualquiera de estas estructuras puede sufrir daño debido a heridas, factores genéticos u otras causas, generando dolor. Esto es común en la artritis, el dolor de espalda y afecciones como la tendinitis y la bursitis.
- **Dolor centralizado:** Este tipo de dolor ocurre cuando el sistema nervioso central (el cerebro, el tronco encefálico y la médula espinal) procesa las señales de dolor de manera diferente. Las personas con este tipo de dolor pueden experimentar las sensaciones con mayor intensidad, lo que dificulta su tolerancia. Aunque es común en afecciones como la fibromialgia, puede presentarse en cualquier forma de artritis.

Cómo tratar el dolor de artritis

Un plan integral para el manejo del dolor debe incluir diversas estrategias:

- **Medicamentos para ralentizar la evolución de la enfermedad:** Los medicamentos que tratan la enfermedad, conocidos como drogas antirreumáticas modificadoras de la enfermedad (DMARD), también pueden ayudar a aliviar el dolor. Existen diferentes tipos de DMARD, disponibles en forma de comprimidos, inyecciones e infusiones intravenosas.
- **Medicamentos para tratar el dolor:** Están disponibles sin receta y bajo receta médica. Estos incluyen:
 - o Analgésicos, utilizados únicamente para aliviar el dolor. El más común es el paracetamol (Tylenol). Otros son analgésicos opioides (narcóticos), que pueden ser eficaces, pero presentan un alto riesgo de adicción.



CONSEJOS PARA PROTEGER LAS ARTICULACIONES

Un fisioterapeuta y/o terapeuta ocupacional puede enseñarle formas adecuadas de mover el cuerpo y brindarle recomendaciones para reducir la tensión sobre las articulaciones. Las estrategias de protección articular incluyen:

- Distribuir sus actividades a lo largo del día para poder realizar las tareas que desea.
- Utilizar técnicas adecuadas para agacharse, levantar o alcanzar objetos, sentarse y ponerse de pie.
- Usar dispositivos de asistencia para reducir el esfuerzo sobre las articulaciones afectadas.
- Emplear sus articulaciones y músculos más grandes y fuertes, como las piernas en lugar de la espalda, y los antebrazos en lugar de las manos y muñecas.
- Cambiar de posición con frecuencia y tomar descansos durante el día.
- Pedir ayuda para realizar tareas que generen presión o esfuerzo sobre las articulaciones doloridas.
- Practicar ejercicios para mantener los músculos en buenas condiciones.

Para obtener más información

Recursos para el manejo del dolor
arthritis.org/pain

Línea de ayuda de la Arthritis
Foundation: 800-283-7800

arthritis.org/helpline

- o Antiinflamatorios no esteroides (NSAID), como la aspirina, el naproxeno y el ibuprofeno, disponibles en forma de comprimidos, cremas, geles y parches (tópicos).
- o Corticosteroides, administrados mediante inyecciones en la articulación dolorosa para aliviar el dolor localizado por un tiempo, o en forma de comprimidos para reducir la inflamación y el dolor generalizado.
- o Inyecciones de ácido hialurónico en la articulación afectada, que pueden aliviar el dolor en ciertos pacientes.
- o Antidepresivos específicos, útiles en el tratamiento del dolor asociado a la fibromialgia.
- **Autocontrol mediante cambios en el estilo de vida:** Usted desempeña un papel fundamental en el manejo de su dolor. Por ejemplo, es importante alcanzar y mantener un peso saludable, realizar actividad física con regularidad y dormir bien. Además, dedicar tiempo a la relajación o la meditación, y consumir alimentos nutritivos con propiedades antiinflamatorias puede contribuir a aliviar el dolor de artritis. Estos cambios en el estilo de vida le permitirán perseguir objetivos valiosos y significativos.
- **Terapias complementarias:** Además de los medicamentos recetados, algunas terapias como masajes, meditación, biorretroalimentación y acupuntura pueden ayudar a aliviar el dolor. El acompañamiento emocional y ciertos suplementos también ofrecen alivio a muchas personas y les ayudan a sobrellevar la situación. Los fisioterapeutas, quiroprácticos y terapeutas ocupacionales cuentan con formación especializada para reducir el dolor y mejorar la movilidad.
- **Terapia de frío y calor:** El frío contrae los vasos sanguíneos y ayuda a reducir la inflamación y la hinchazón. Es ideal durante los brotes de dolor. El calor mejora la circulación sanguínea y relaja los músculos, lo que contribuye a disminuir los dolores y las molestias.
- **Cirugía:** En algunos casos, puede ser necesario reemplazar parcial o totalmente una articulación dañada para aliviar el dolor, especialmente en casos avanzados de artrosis.

Preguntas frecuentes

¿Cuáles son los mejores ejercicios para el dolor?

Actividades de bajo impacto como natación, caminatas, yoga y ciclismo. Estas pueden adaptarse incluso en días con dolor. Si siente dolor articular dos horas después de hacer ejercicio, reduzca la intensidad, pero no suspenda la actividad.

¿Cómo puedo dormir mejor?

Siga una rutina regular para acostarse. Para relajarse por la noche, puede leer un libro, tomar un baño tibio, meditar o realizar cualquier actividad que lo ayude a desconectarse del dolor. Evite el ejercicio, el alcohol y la cafeína varias horas antes de dormir. No utilice el teléfono móvil ni otros dispositivos electrónicos, ya que la luz afecta la calidad del sueño.

¿Debería considerar acudir a una clínica del dolor?

Si ningún otro tratamiento ha resultado eficaz, una clínica del dolor podría ofrecerle un plan integral para el manejo del dolor. Pero analícelo con cuidado. Debe ofrecer opciones más allá de los medicamentos. También puede considerar grupos de apoyo, consejeros profesionales y terapeutas cognitivo-conductuales.

¿Qué factores agravan el dolor?

Entre los factores que influyen en la intensidad del dolor de artritis se encuentran:

- **Obesidad.** El exceso de peso ejerce mayor presión sobre las articulaciones como rodillas, caderas y tobillos, y puede contribuir a la inflamación. Incluso pequeños cambios en la actividad física o en el control del peso pueden marcar la diferencia.
- **Estado emocional.** El estrés, la ansiedad, el miedo, la ira, la culpa y la depresión pueden dificultar la tolerancia al dolor.
- **Negatividad:** Las áreas del cerebro que procesan

el dolor también procesan las emociones. Por ello, la forma en que usted responde al dolor puede influir en su intensidad. En momentos de malestar emocional, sea amable consigo mismo y acompáñese como lo haría con un amigo.

- **Condiciones adicionales.** Tener enfermedades cardíacas, diabetes, fibromialgia u otras afecciones junto con la artritis puede aumentar el dolor.
- **Calidad del sueño.** El dolor de artritis afecta la calidad del sueño y el descanso deficiente puede intensificar el dolor.