Know Your Medicine, Know Your Pharmacist • Know Your Medicine, Know Your Pharmacist • Know Your Medicine, Know Your Pharmacist •

Su Dolor Puede Ser Controlado

Elaborado por la Asociación Americana de Farmacéuticos
Mejorando el uso de medicamentos.
Avanzando la atención a pacientes.

¿Tiene dolor? Usted no está solo

Cada año, alrededor de 1 de cada 5 estadounidenses reporta dolor persistente debido a lesiones, cirugía, artritis, cáncer u otras condiciones de salud. Por desgracia, no todos quienes padecen dolor, reciben tratamiento.

No hay necesidad de vivir con un dolor constante. Si bien el dolor crónico raramente desaparece por completo, su equipo de atención de salud cuenta con muchas opciones para hacer que el dolor sea más tolerable.

No se gana nada con tener dolor

Tratándose del dolor, algunas personas creen que deben "aguantar." Otros creen que su equipo de atención de salud no se interesa por el dolor. En verdad, el dolor mal controlado no es bueno para su salud y puede ocasionarle otros problemas.

- El dolor provoca cambios perjudiciales en su cuerpo.
- El dolor no tratado puede producirle enojo, irritabilidad, depresión e insomnio. Puede hacer que empeore su calidad de vida.
- El dolor persistente afecta sus relaciones con la familia y los amigos, así como su capacidad para trabajar.

Cuanto más espere para tratar el dolor, más difícil será el tratamiento. El primer paso es encontrar un equipo de atención de salud que pueda ayudarlo.

Cómo encontrar el equipo de atención de salud adecuado para usted

No todos los proveedores de atención de salud están capacitados para evaluar y tratar el dolor. Algunos pueden tener prejuicios relacionados con el tratamiento del dolor. Para hallar un tratamiento que le resulte útil es posible que deba entrevistar a varios proveedores de atención de salud. Busque personas con las siguientes características:

- Que le crean cuando usted reporta que tiene dolor. (No trabaje con alguien que le diga "es todo mental".)
- Que tenga experiencia en el tratamiento del dolor.
- Que le explique meticulosamente los riesgos y beneficios de los distintos tratamientos.
- Que escuche sus preguntas y que se asegure de que ha comprendido las respuestas.
- Que evalúe regularmente su dolor y controle su progreso.
- Que lo refiera a un especialista si no está logrando suficiente alivio.

Cuando entreviste a los proveedores de atención de salud, formule las siguientes preguntas:

- ¿Tiene experiencia en el tratamiento de condiciones de salud como la mía?
- ¿Cómo describiría el tratamiento eficaz del dolor?
- ¿Qué opciones terapéuticas tengo?
- ¿Cómo establecerá el plan de tratamiento para mí?
- ¿Cuánto alivio puedo esperar de estos tratamientos?
- ¿Qué efectos secundarios debo tener en cuenta? ¿Cómo puedo controlarlos?
- ¿Cuáles son las perspectivas a corto y a largo plazo para mi condición de salud?

Cómo colaborar con el equipo de atención de salud

Una vez que haya encontrado un buen equipo, el próximo paso es suyo. A nadie le resulta agradable hablar sobre el dolor, pero el equipo de atención de salud necesita información precisa para poder tratarlo. Bríndeles estos detalles:

- Desde cuándo tiene dolor.
- Dónde le duele más.
- Qué tratamientos ha intentado por su cuenta y cómo le ha ido con ellos.
- Qué cosas mejoran o empeoran el dolor.
- Cómo es el dolor (qué características tiene). Por ejemplo, ¿es agudo, fijo o continuo?
- De qué modo interfiere el dolor con sus actividades, incluidos el trabajo, la familia, los amigos y la capacidad para cuidar de usted mismo.

El tratamiento puede tomar muchas formas

Una vez que el equipo de atención de salud conozca su dolor, el siguiente paso es elaborar un plan de tratamiento. Su médico podrá sugerirle un medicamento. Algunos medicamentos se hallan disponibles sin receta. Otros, sólo pueden comprarse con una receta o prescripción. Los médicos utilizan varias familias de fármacos para tratar el dolor. Es posible que usted haya oído acerca de algunas de estas familias:

- AINEs (usados para tratar dolores de intensidad leve a moderada y la inflamación). Tanto la aspirina como el ibuprofeno son AINEs.
- Acetaminofén (paracetamol), también usado para tratar dolores de intensidad leve a moderada.
- Opioides, prescritos a personas con dolores moderados a intensos.

Además de medicamentos, existen otros tratamientos que también pueden ser útiles, como los masajes, la fisioterapia, las técnicas de relajación, las terapias de conducta humana o la psicoterapia. El manejo de su dolor puede incluir algunos de estos tratamientos, a menudo combinados con medicamentos.

Lo que debe saber acerca de los medicamentos para el dolor

Ningún medicamento para el dolor es útil en todas las personas. Asimismo, ningún medicamento le será útil a usted durante todo el tiempo. Algunos actúan mejor en ciertos tipos de dolor.

Los medicamentos pueden provocar efectos secundarios en algunas personas. Un medicamento que actúa bien en uno de sus amigos puede producir efectos secundarios inaceptables en usted. Por otro lado, un medicamento que le causó problemas a su madre puede ser adecuado para usted. Colabore estrechamente con el equipo de atención de salud a fin de encontrar el tratamiento que sea más adecuado para usted, y que tenga el menor número de efectos secundarios.

Recuerde que su farmacéutico es un experto en medicamentos que puede responder a sus preguntas, tanto sobre medicamentos recetados como de venta libre (los que se venden sin receta).

¿Qué hay acerca de la adicción?

Muchas personas temen que al usar ciertos medicamentos para aliviar el dolor se puedan volver adictas. Recuerde que tener *dependencia física* o *tolerancia* frente a un medicamento no es lo mismo que ser *adicto* a ella. Si usted usa un opioide recetado durante más de algunos días, puede contraer *dependencia física* al mismo. Si deja de tomar el medicamento en forma abrupta, es posible que tenga náuseas, temblor u otros síntomas molestos. Si usted tiene *tolerancia* a un fármaco, la misma cantidad de medicamento tiene menos efecto a medida que transcurre el tiempo, porque su cuerpo se ha adaptado a ese fármaco. *Dependencia física* y *tolerancia* son condiciones físicas; la *adicción* es de naturaleza psicológica. (Las personas adictas también pueden tener dependencia física y tolerancia.)

Las personas adictas a una sustancia tienen pérdida de función: han perdido el control sobre el uso de la sustancia y continúan usándola aún si esto significa que otras áreas de su vida empeoren. (Si usted cree que podría ser adicto a las drogas o al alcohol, existen tratamientos disponibles. Hable con su proveedor de salud o visite Recovery Network [Red para la recuperación] en www.sober.com o llame al 866-762-3747.)

Por otra parte, las personas que usan opioides por una razón médica, tienen una mejoría funcional. Es posible que el medicamento les permita tomar parte de las actividades relacionadas con el trabajo, la familia y los amigos.

Si tiene dudas acerca de los efectos de su medicamento, asegúrese de analizarlas con el farmacéutico o con el equipo de atención de salud.

Para más información

Para aprender más acerca del dolor y de cómo controlarlo, póngase en contacto con estas organizaciones:

American Chronic Pain Association
www.theacpa.org
800-533-3231 (Línea telefónica gratuita)

American Pain Foundation
www.painfoundation.org
888-615-7246 (Línea telefónica gratuita)

Partners Against Pain
www.partnersagainstpain.com

Esta información fue elaborada y puesta a disposición por la Asociación Americana de Farmacéuticos a través de una subvención para la educación de Purdue Pharma L.P. Es parte de Pain Management Partnership.

American Pharmacists Association™
Improving medication use. Advancing patient care.
APhA

PURDUE™

PainManagement PARTNERSHIP
Pharmacists & Patients Working Together