




GUÍA

DOLOR CERO

■ **DOCE** temas clave
para disfrutar de
una vida con **DOLOR Ø**



El dolor forma parte de nuestras vidas aunque en muchas ocasiones desconozcamos a qué se debe o qué podemos hacer para evitarlo.

En esta guía encontrarás información clara y precisa sobre el dolor, así como consejos prácticos de fácil aplicación para reducir, limitar e incluso evitar su aparición.

Sigue estos DOCE CONSEJOS y juntos conseguiremos un DOLOR Ø.

ÍNDICE

- 1 Conoce a qué llamamos **dolor**.
- 2 Distingue los diferentes **tipos** de dolor que existen.
- 3 Reconoce los dolores más **frecuentes**.
- 4 Come de forma saludable.
- 5 Realiza **actividad física** de forma habitual.
- 6 Elige el deporte que más se adapte a **tus posibilidades**.
- 7 Mejora tus **hábitos posturales**.
- 8 Realiza los **trabajos domésticos** de forma idónea.
- 9 Cuídate mientras trabajas.
- 10 Procura relajarte y **disminuir el estrés**.
- 11 Duerme y **descansa** de forma adecuada.
- 12 Cuídate.

1 Conoce a qué llamamos dolor

Como en otros ámbitos de la vida, el primer paso para enfrentarnos a algo, es conocerlo. Si queremos reducir o aliviar un proceso doloroso, debemos conocer **a qué llamamos dolor**.

El dolor es una señal, un estímulo nervioso que nuestro organismo nos envía indicándonos que algo no funciona correctamente o que alguna parte ha sufrido algún daño, como por ejemplo una herida o una quemadura.

El dolor se puede manifestar con diferente intensidad: desde la aparición de una sensación desagradable hasta una molestia insoportable. Pero en cualquier caso, es una sensación, y como tal no puede ser medido. Igualmente, no todas las personas sentimos lo mismo. Es lo que se denomina “umbral del dolor” o más comúnmente “aguante” diferente para cada individuo. En dos personas distintas o incluso en una misma persona en distintas circunstancias o a lo largo del tiempo, la tolerancia al dolor varía, pudiendo reaccionar de manera distinta ante el mismo proceso doloroso.

Es importante por tanto, que al aparecer un dolor desconocido, en intensidad, localización o duración, acudamos a nuestro médico con objeto de que determine su origen o causa, y nos indique el tratamiento más adecuado.

Los tratamientos indicados para el manejo del dolor, se denominan analgésicos y su principal objetivo es aliviar el dolor del paciente mejorando su calidad de vida.

En nuestro medio, uno de los medicamentos más ampliamente conocidos y prescritos por los médicos por su eficacia y su seguridad es el ibuprofeno.

El ibuprofeno presenta una triple acción, ya que además de ser eficaz en la reducción de la fiebre, actúa como analgésico y antiinflamatorio, lo que le hace especialmente recomendable para el manejo y control del dolor en articulaciones.

2 Distingue los diferentes tipos de dolor que existen ■

El dolor puede clasificarse de distintas maneras, según su periodicidad, según su intensidad, si responde o no al tratamiento prescrito, ...

Pero la forma más simple es por su duración, así distinguimos entre dolor agudo y crónico.

- El **dolor agudo** es el típico dolor que dura un periodo corto de tiempo. Suele presentar intensidad fuerte y su localización resulta fácil.
- El **dolor crónico**, por el contrario, se prolonga en el tiempo. Se considera así al dolor que dura más de 6 meses. Los dolores crónicos abarcan un amplio abanico de sensaciones, pudiendo presentar diferentes grados de intensidad. Aunque el paciente termina “familiarizándose” con el dolor, provocándose una disminución en la sensación de alarma, se precisa instaurar un tratamiento, dado que se asocia con una pérdida de calidad de vida importante.

Otra forma de clasificar al dolor es en función de sus características, pudiendo ser:

- **Dolor continuo / discontinuo.**
- **Dolor sordo.**
- **Dolor pulsátil.**

En función del origen, aunque en ocasiones se desconozca, se denominan:

- **Dolor visceral**, si afecta a órganos o zonas profundas. Suele ser de localización difusa.
- **Dolor somático**, si afecta a zonas superficiales o donde llegan muchos nervios. Se localiza fácilmente y responde al dolor de huesos, tendones, músculo, heridas...
- **Dolor neuropático**, si afecta al sistema nervioso. Suele ser de intensidad elevada.

3 Reconoce los dolores más frecuentes

- El dolor de espalda es el problema más frecuente aunque no suele ser grave, desapareciendo generalmente con un tratamiento adecuado. Suele provocarse como consecuencia de contracturas musculares, y se asocia en muchas ocasiones a estrés y malos hábitos posturales. Hay 2 tipos de dolores de espalda que por su elevada frecuencia presentan entidad propia: dolor en las cervicales y en la zona lumbar.
 - El dolor cervical: se produce por la compresión de las raíces nerviosas a la altura de las vértebras cervicales. En algunos casos puede producir también dolor de cabeza, zumbidos y vértigos.
 - El dolor lumbar o lumbalgia se considera como el más frecuente de los países industrializados. Se estima que el 80% de la población sufre de 1 episodio al menos de lumbalgia a lo largo de la vida. Se manifiesta con dolor en la parte inferior de la columna, y puede extenderse a los glúteos e incluso a la parte posterior de las piernas. Se asocia en muchos casos a malos hábitos posturales o por levantar pesos de forma inadecuada.
- El dolor generado por enfermedades reumáticas afecta a las articulaciones. Suelen ser de carácter crónico y además de dolor pueden aparecer rigidez y dificultades de movilidad. Las enfermedades más habituales son:
 - Artrosis: enfermedad degenerativa de las articulaciones de la columna vertebral, las caderas, las rodillas y las manos, que suele presentarse en personas de edad media y avanzada.
 - Artritis reumatoide: enfermedad caracterizada por presentar inflamación crónica de las articulaciones, provocando rigidez, tumefacción e hinchazón de las mismas. Suele afectar sobre todo a mujeres.
 - Ciática: procedente del nervio ciático, que viaja por la parte posterior de los miembros inferiores, y suele deberse a artrosis en las articulaciones de las vértebras.

- El dolor de cabeza puede responder a distintas patologías, como por ejemplo trastornos oftalmológicos u otorrinos que se manifiestan con dolor de cabeza. Pero lo que comúnmente se conoce como cefaleas o migrañas son dolores de cabeza que afectan a un gran número de españoles, más frecuentemente a las mujeres. Se caracterizan por ser de intensidad elevada y aunque su origen es desconocido su aparición se ha asociado al estrés y a la herencia genética.
- El dolor menstrual (dolor a la altura de los ovarios), se debe a las contracciones intrauterinas intensas durante la menstruación. En ocasiones puede estar asociada a enfermedades del aparato reproductor.
- La fibromialgia. Se denomina así al cuadro que se manifiesta como dolores intensos por todo el cuerpo. De origen confuso, se ha asociado con estrés, ansiedad y una angustia que provoca en el paciente. La mayor parte de las personas afectadas son mujeres jóvenes con edades de entre 35 y 45 años.

En general, los distintos tipos de dolor descritos suelen tratarse con los denominados antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno que es el más comúnmente utilizado por los españoles.

4 Come de forma saludable

Cuidar nuestra alimentación es muy importante para disfrutar de una vida con “Dolor Ø”. Buenos hábitos alimenticios, aprendidos desde la infancia, favorecerán un mayor rendimiento físico e intelectual, retrasando los efectos del envejecimiento e incluso evitando la aparición de enfermedades y síntomas dolorosos. Muchas enfermedades se relacionan con una mala alimentación. Las enfermedades cardiovasculares, diabetes o litiasis (piedras en el riñón) son un ejemplo de la relación directa entre salud y nutrición. Otras como la artrosis, se ven favorecidas por situaciones de obesidad o sobrepeso.

Entre las recomendaciones básicas se encuentran:

- Comer al menos 5 veces al día y evitar el picoteo. Es mejor comer menor cantidad y más frecuentemente, que las tradicionales 3 comidas, que al espaciarse a lo largo de la jornada provocan que pasemos hambre y comamos en exceso o entrehoras de forma desordenada.

Hay que comenzar el día con un buen desayuno, a media mañana una fruta o un yogur nos permitirán llegar a la comida sin pasar hambre. La comida principal del día ha de ser variada y rica en verduras y hortalizas. Las carnes, pescados, huevos y legumbres han de reducirse a 3-4 raciones semanales. La merienda a media tarde, fruta o yogures de nuevo son buena opción. Las cenas han de ser ligeras, facilitando la digestión y la conciliación del sueño.

- Vigila tu peso: la obesidad y el sobrepeso, cada vez más frecuentes entre los españoles, además de aumentar la incidencia de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, varices, artrosis y cifras elevadas de colesterol, pueden afectar a músculos y articulaciones favoreciendo la aparición de dolores musculares y lesiones. Es recomendable controlar la ingesta de calorías, evitando el consumo excesivo de azúcar y alcohol.
- Sigue la dieta mediterránea que está basada en alimentos ricos en proteínas, vitaminas, minerales como el calcio y fibra, como lácteos, legumbres, arroz, cereales, pastas, frutas y verduras.
- Prepara los platos de forma saludable: cocina los alimentos a la plancha, a la parrilla, cocidos o al vapor. Debes evitar los platos fritos o rebozados, no abuses de las salsas para acompañar lo que comes. Evita la bollería industrial, que proporcionarán exceso de grasa y colesterol.
- Disminuye el consumo de sal: es muy saludable disminuir o eliminar la ingesta de sal. Para dar sabor a tus platos puedes sustituir la sal por otras especies como la pimienta, la nuez moscada, el romero o el orégano. Evita también el exceso de dulces, azúcar y alcohol. Además de relacionarse con distintas enfermedades, proporcionarán un exceso de calorías y provocaran un aumento de peso.

- Bebe mucha agua: es recomendable ingerir al menos litro y medio de agua durante el día.
- Tómate tu tiempo. Comer requiere su tiempo. Una mala digestión comienza con prisas al comer. La prisa y las malas posturas (cada vez es más frecuente comer en breves minutos y de pie) provoca que se trague sin masticar, generando una ingesta excesiva de aire que provocará trastornos de aerofagia.

5 Realiza actividad física de forma habitual ■

Cada día nos pasamos muchas horas trabajando frente al ordenador, viendo la televisión o abusando del coche de un lado para otro, en definitiva muchos días prácticamente no realizamos ningún tipo de ejercicio. Esta tendencia al sedentarismo se ha extendido en nuestra sociedad, incluso entre los jóvenes y niños, siendo uno de los hábitos menos beneficioso para nuestra salud. La práctica de actividad física o deporte de forma regular puede fortalecer los músculos y, articulaciones, aliviar el estrés y mejorar el estado global de salud, lo que nos puede ayudar a evitar la aparición de algunos tipos de dolor.

6 Elige el deporte que más se adapte a tus posibilidades ■

No todos podemos realizar el mismo tipo de deporte o actividad física. A la hora de elegir una actividad concreta debemos comprobar que se adapta a nuestra edad, estado de salud y preferencias. A continuación presentamos tres ejemplos:

- Pasea o corre: este sencillo ejercicio hace que nuestros músculos y articulaciones se vuelvan más flexibles y nuestros huesos se fortifiquen. Además, nos ayuda de forma sencilla a mantener nuestro peso. Actividad prácticamente sin limitación, favorecerá un mejor descanso y conciliación del sueño. Especialmente recomendada para personas diabéticas, a

las que favorecerá el metabolismo calórico; hipertensos, a los que disminuirá la tensión arterial; pacientes con trastornos articulares, etc.

- **Monta en bicicleta:** fortalece la zona lumbar y previene la hernia discal, por lo que es una de las actividades que mejor pueden ayudar a evitar los dolores de espalda. También protege las articulaciones. Además, presenta la ventaja de que sus beneficios se observan incluso en personas con edad avanzada.
- **Practica natación:** está especialmente indicada en personas con problemas articulares y musculares, o que presentan hernias o lumbalgias, ya que fortalece las articulaciones y ayuda a aliviar tensiones. Además, casi todas las personas pueden practicar natación ya que nuestro cuerpo no pesa cuando se encuentra dentro del agua.

El ejercicio no es exclusivo de personas jóvenes. En personas de edad avanzada, cualquier actividad practicada al aire libre y en compañía de familiares, vecinos o amigos tendrá repercusión no sólo en la mejora física, sino también favorecerá una mejora en el estado psicológico y emocional.

7 Mejora tus hábitos posturales

Las “malas posturas”, asientos inadecuados, cargas excesivas, ver la televisión tumbado, etc., son hábitos que debemos esforzarnos en mejorar. Unos buenos hábitos posturales pueden ayudarnos a prevenir fundamentalmente dolores articulares; dolores de espalda, de cervicales y lumbalgia, zonas que sufren especialmente, ya que su finalidad es reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias. Posturas erróneas mantenidas a lo largo del tiempo favorecerán la aparición de contracturas. Cierto es que los buenos hábitos se adoptan desde niños, y que perder los “vicios posturales” resulta muy complicado en la edad adulta, pero es precisamente cuando el alivio que se consigue puede ser más significativo, manteniendo la agilidad y flexibilidad que nuestro cuerpo precisa, y previniendo distintos tipos de dolor.

Una buena higiene postural nos permitirá hacer todo tipo de actividades del modo más seguro y liviano para nuestro cuerpo.

8 Realiza los trabajos domésticos de forma idónea ■

Muchas de las tareas domésticas suponen un gran esfuerzo para la espalda y para las articulaciones, por ello con algunos simples cambios se puede mejorar la forma de realizar estos trabajos y evitar posibles dolores:

- Al barrer y fregar el suelo, asegúrate de que la longitud de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Las manos deben poder sujetar la escoba o fregona manteniéndose entre la altura del pecho y la cadera.
- Al planchar, la tabla de planchar debe ser relativamente alta, llegando hasta la altura del ombligo o ligeramente por encima.
- Al fregar los platos, el fregadero ha de estar aproximadamente altura del ombligo, de forma que se pueda sostener un plato en él con la columna recta y los codos formando ángulo de 90°.
- Si has de buscar enseres de cocina en armarios colocados a ras del suelo, piensa en cambiar su distribución. Lo que más pesa debe estar colocado a un nivel comprendido entre la cadera y el pecho. No hay ningún motivo para guardar en los estantes inferiores los artículos de más peso.
- Al ir a la compra, si se trata de grandes compras no fuerces tu cuerpo. Si no te pueden traer la compra a casa, procura comprar más frecuentemente y transportar meno kilos de peso. Si transportas la compra, usa un carro o reparte el peso por igual entre ambos brazos, manteniéndolo lo más cerca posible de tu cuerpo. Evita transportar más de dos kilos en cada brazo.

9 Cuídate mientras trabajas ■

La mayoría de las personas pasamos muchas horas sentados, bien en nuestro trabajo, en el trayecto hasta el mismo en coche o en transporte público o durante nuestro tiempo de ocio viendo por ej. la televisión.

Para mantener una postura correcta mientras estemos sentados debemos tener en cuenta la altura y el respaldo del asiento y la colocación del ordenador (si trabajamos con él).

- **Altura:** el asiento debe permitir el apoyar completamente los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas.
- **Respaldo del asiento:** debe sujetar la espalda en la misma postura en la que la columna esta al estar de pie, es decir, respetando las curvaturas normales.

Una correcta postura al estar sentado supondrá apoyar la zona lumbar completamente en el respaldo, con los pies apoyados en el suelo o en un reposapiés. Si trabajas con ordenadores, la pantalla se ha de situar a 40-70 cm de los ojos, y hay que procurar fijar la vista cada cierto tiempo en algún punto externo.

- **En el coche.** Al ir en coche adelanta el asiento para alcanzar los pedales sin tener que estirar las piernas, y apoya la espalda completamente en el respaldo. Las rodillas deben estar al nivel de las caderas. Utiliza ropa cómoda que te permita flexibilidad en los movimientos y no te obligue a adoptar ninguna postura forzada.

Si el trabajo te obliga a estar de pie, procura cambiar frecuentemente de posición, alternando el peso de tu cuerpo en cada pie cada cierto tiempo. Favorece el descanso de los pies con zapatos cómodos y de tacón bajo.

10 Procura relajarte y disminuir el estrés

El estrés puede provenir de cualquier situación o pensamiento que haga sentir a la persona frustración, furia o ansiedad y lo que es estresante para una persona no lo es necesariamente para otra. La ansiedad es un sentimiento de aprehensión o de miedo. La fuente de este desasosiego no siempre se sabe o se reconoce, lo cual aumenta la angustia que causa. Mientras un nivel bajo favorece la motivación para las actividades diarias, un exceso puede predisponer a una salud más deficiente.

Los estados de ansiedad y estrés se relacionan con dolor estomacal, taquicardia, colon irritable (estreñimiento y diarreas) y trastornos cardiovasculares, provocando un aumento del trabajo cardiaco y una bajada de las defensas del sistema inmunológico.

Cada persona ha de encontrar los métodos de relajación que mejor se ajusten a su personalidad. Un primer paso podría ser hacer una lista de cuáles pueden ser las causas que lo producen. Piensa si puedes hacer algo para que disminuya o desaparezca. En ocasiones practicar un deporte o afición, pasear y compartir tiempo y problemas con alguien querido suele ser útil y eficaz.

Métodos de relajación como la gimnasia leve, yoga o el Tai-Chi, son muy positivos, ya que el ejercicio suave controlando la respiración favorece una sensación de bienestar no sólo emocional, sino también físico.

Recuerda, reduciendo el estrés podremos evitar la aparición del dolor y reducirlo si lo padecemos.

11 Duerme y descansa de forma adecuada ■

Dormir menos de lo recomendado o hacerlo de forma poco satisfactoria puede hacer que estemos más cansados durante el día y provoque la aparición de dolor. Además las malas posturas durante el sueño, suelen reflejarse al día siguiente en molestias articulares dolorosas.

Además, la falta de sueño puede incrementar nuestro estrés, aumentando la posibilidad de aparición de dolores musculares y cefaleas.

Para favorecer un sueño reparador debemos:

- Mantener un horario regular para acostarnos y levantarnos.
- Intentar dormir siete u ocho horas.
- Evitar cenas copiosas y bebidas excitantes antes de dormir. Es recomendable dejar pasar al menos 2 horas antes de acostarse desde la ingesta de alimentos.
- Vigila que el colchón y la almohada que utilizas sean los adecuados.
- Si no puedes dormir, evita estar excesivo tiempo despierto “dando vueltas” en la cama. Levántate y haz cualquier otra actividad no excitante como por ejemplo leer un rato. Evitarás aumentar la ansiedad.

12 Cuidate

Aunque siempre habrá trastornos agudos, degenerativos o el propio envejecimiento que provocará situaciones o procesos dolorosos, si cuidamos de nuestra salud, dispondremos de buena predisposición para enfrentarnos al dolor con mayor capacidad y probabilidades de éxito.

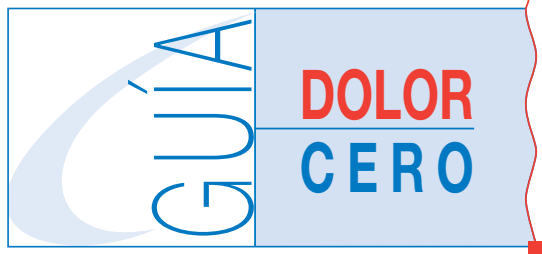
Visita a tu médico regularmente en función de tu edad y situación. Controla tu tensión arterial, evita el sobrepeso, disminuye el consumo de alcohol y deja de fumar. Está comprobado que la prevención de las enfermedades es el mejor tratamiento.

No te quedes con ninguna duda, habla con toda confianza con tu médico y acude a él siempre ante cualquier dolor inesperado y desconocido. Sólo los profesionales médicos sabrán ayudarte.

Evita automedicarte y el abuso de los medicamentos. No todos los tratamientos sirven para todas las personas. El médico es el único que te puede prescribir un medicamento. Cuando tengas dudas, puedes acudir a tu farmacéutico, quien te escuchará y asesorará correctamente.

Cuida tu salud. Es la mejor manera de prevenir cualquier dolor.

DOCE temas clave
para disfrutar de
una vida con **DOLOR Ø**



Con la colaboración de:



■ 4 222 063 00 (Dic 06)