

## EL CANAL PACIENTE PRESENTA – Manejando dolor crónico

### **El Dr. Bruce Dan**

La gente que sufre dolor crónico experimenta ambos malestares emocionales y físicos, y el dolor por largo término casi siempre lleva a cambios en su conducta y en el estilo de la vida. Tal vez puedan experimentar cambios en sus relaciones. Hola, soy el Dr. Bruce Dan, Director Ejecutivo del Canal del Paciente. El lidiar con el dolor puede ocasionar depresión, ansiedad y mucho más. Nuestro programa “Controlando el Dolor Crónico” clarificará cuando buscar ayuda y dónde encontrarla. Además de las medicinas tradicionales para el dolor, miramos a otras alternativas para ayudar a los pacientes a recobrar sus vidas.

### **Narrador**

El dolor crónico ha sido un compañero constante de Andrew Nemeth desde que el estudiante universitario de 23 años era un adolescente.

### **Andrew Nemeth, Paciente**

“Atraviesa mi estómago completamente y no se quita, y esto ha sido así por casi ya 8 años.”

### **Narrador**

Se les pide típicamente a los pacientes que den un índice de la intensidad del dolor en una escala del 1 al 10. Para Andrew, la respuesta es usualmente la misma.

### **Andrew Nemeth, Paciente**

“Siempre estoy en una escala de 7, 7 u 8.”

### **Narrador**

Andrew no está solo. El dolor crónico puede afectar a cualquiera sin importar su edad, su género o raza. También puede tener causas innumerables. Janet Garret sufre de fibromialgia, un desorden pobremente entendido pero doloroso que desproporcionadamente afecta a las mujeres.

### **Janet Garrett, Paciente**

“Mis brazos me dolerían bastante. La mejor manera en que podía describírselo a los médicos era que éstos me dolían tan mal que quería quitármelos y colgarlos.”

### **Narrador**

Con la ayuda de especialistas comprensivos, pacientes valerosos como Andrew y Janet están aprendiendo a controlar su dolor y recobrar el control de sus vidas. Además, nuevos descubrimientos importantes médicos están conduciendo a terapias novedosas, proporcionando aun más esperanza para la gente con dolor crónico. Todo el mundo siente alguna clase de incomodidad física en algún momento en sus vidas. Pero para 50 millones de americanos, el dolor es una parte agonizante de cada día. Descrito por expertos como una epidemia silenciosa, el dolor crónico es la causa principal de la invalidez de los adultos en

## EL CANAL PACIENTE PRESENTA – Manejando dolor crónico

los Estados Unidos, explicando más de \$100 billones anualmente en los costos del cuidado de la salud y pérdida de productividad. Sin embargo, las estadísticas nada más dicen una parte de la historia.

El Dr. Bruce Nicholson... un especialista para el dolor en Lehigh Valley Hospital en Allentown, Pennsylvania, dice que individuos con dolor crónico frecuentemente tiene una disminuida habilidad para concentrarse, haciendo muy difícil para ellos el trabajar o socializar. Esto puede llevar a depresión, aislamiento y una pérdida de autoestima.

### **Bruce Nicholson, MD/Lehigh Valley Hospital**

“El dolor crónico llega a ser un problema fisiológico. El dolor crónico puede conducir a la alteración del sueño, alterando las cosas que hace uno a diario. Lo que encontramos es que estos individuos llegan a ser de alguna forma impotentes en lo que se refiere a controlar su dolor. En un sentido, es como mirándote en un espejo tu mismo y mirar tu dolor en el espejo y decir, No puedo controlar esto. No tengo control sobre mi dolor.”

### **Narrador con animación**

Cuando experimentamos dolor, de hecho estamos experimentando unas retransmisiones elaboradas de señales que viajan rápidamente a través de nuestros cuerpos. Por ejemplo, si pinchamos nuestro dedo con un alfiler, los nervios llevan un mensaje a la columna vertebral que algo ha penetrado la piel. Este mensaje es enviado al cerebro, el cual reconoce que un estímulo doloroso ha ocurrido.

### **Narrador**

La paciente que tiene cáncer, Marlene Russek, sabe que sus ataques de dolor severo tienen un propósito importante.

### **Marlene Russek, Paciente**

“A veces mi dolor puede ser mi amigo. Me advierte que algo anda mal, ya sea que es el cáncer o algo más. Mientras el cáncer empeora, el dolor también empeora. Y es una señal de advertencia. Me dice cuando algo nuevo se aproxima.”

### **Narrador**

El dolor se puede dividir en dos categorías amplias—agudo y crónico. El dolor agudo de una herida o cirugía eventualmente desaparece como parte normal del proceso de remedio. Pero el dolor crónico puede durar por meses, años o una vida entera.

### **Bruce Nicholson, MD/Lehigh Valley Hospital**

“Si miramos a lo que tradicionalmente se define como lo que es el dolor crónico, es el dolor persistente por más de 3 a 6 meses después de su comienzo.”

## EL CANAL PACIENTE PRESENTA – Manejando dolor crónico

### **Narrador**

Narrador: El Dr. Jeffrey Gudin es el director del control del dolor en el Hospital y el Centro Médico de Englewood en Englewood, New Jersey. El dice que el tipo de dolor que la gente siente depende del foco de la incomodidad.

### **Jeffrey Gudin, MD/Hospital y Centro Médico de Englewood**

“El dolor se siente diferente basado de que parte del cuerpo proviene. Así que si usted se corta la piel, se va a sentir diferente de quemarse la piel. Y se va a sentir diferente de un dolor de estómago o una úlcera. Usted tiene que entender que tipo de dolor es para tener alguna idea de como tratarlo. No tenemos un enfoque que cubre todo para tratar el dolor. Cada una de las clases de dolor tiene terapias individuales. Y si usted no sabe que tipo de dolor es, va a ser imposible saber que es el tratamiento apropiado.”

### **Narrador**

El dolor inferior de la espalda es una causa principal del dolor crónico.

### **Bruce Nicholson, MD/Lehigh Valley Hospital**

“El dolor de espalda es probablemente la queja más común que está presentado por los individuos en los Estados Unidos y probablemente en los países más industrializados alrededor del mundo. En algún momento u otro, el 80% de nosotros se quejará de dolor de espalda que le presentaremos a nuestro médico familiar para algún tipo de tratamiento. Si tiene un episodio de dolor de espalda, hay probabilidades del 60% a 80% que en algún momento de su vida tendrá una repetición de ese dolor de espalda.”

### **Narrador**

La gente que pasa la mayoría del tiempo sentada, como los trabajadores de oficina o conductores de camiones, están entre los que corren más riesgo para padecer dolor crónico de espalda.

### **Bruce Nicholson, MD/Lehigh Valley Hospital**

“La posición sentada pone más estrés en la parte inferior de la espalda que cualquier otra posición en la que pueda estar ya sea parado o acostado.”

### **Narrador con gráficos con información**

Otras causas comunes de dolor crónico incluyen:

- Artritis
- Dolor de los huesos y coyunturas
- Dolor de músculos
- Fibromialgia
- Cáncer

## EL CANAL PACIENTE PRESENTA – Manejando dolor crónico

### **Narrador**

A continuación, nos enfocaremos en como los proveedores del cuidado de la salud y los pacientes pueden trabajar juntos para que evalúen con exactitud y traten con éxito el dolor crónico.

\*\*\*

### **Narrador**

Los investigadores como Roger Fillingim en la Universidad de Florida ha descubierto que el dolor es una sensación profundamente personal. Todos nosotros lo sentimos, sólo que no en la misma manera.

### **Roger Fillingim, PhD.**

“Hay tremendas diferencias individuales en la percepción del dolor. Podemos dar el mismo estímulo de dolor de calor a 10 personas diferentes y obtendremos valoraciones enormemente diferentes.”

### **Jeffrey Gudin, MD/Hospital y Centro Médico de Englewood**

“Una de las dificultades en definir el dolor es que se siente diferente para todos. El dolor es tan subjetivo y tan variable. Una puntuación de dolor de 8 sobre 10 para usted no es lo mismo que una puntuación de 8 sobre 10 para mí.”

### **Narrador**

Midiendo el nivel de dolor que una persona está experimentando posa un desafío para los profesionales proveedores de la salud, como en este examen que anota el nivel de tolerancia de un estímulo del calor.

### **Roger Fillingim, PhD.**

“Si queremos medir la presión sanguínea, eso es fácil. Si queremos medir el azúcar en la sangre o muchos otros puntos finales relacionados con enfermedades, tenemos un patrón oro para medir esas cosas. El dolor, en general, está considerado una experiencia subjetiva y personal. Y entonces, dependemos del individuo para comunicarnos su experiencia del dolor.”

### **Bruce Nicholson, MD/Lehigh Valley Hospital**

“La mayoría de lo que uno puede entender acerca de la angustia y las características del dolor de alguien están determinados por realmente preguntando las preguntas correctas.”

### **Narrador**

Algunos médicos recomiendan que los pacientes mantengan un diario del dolor diariamente.

### **Jeffrey Gudin, MD/Englewood Hospital and Medical Center**

“Una de las formas en que les pedimos a los pacientes que midan su dolor es llevar la cuenta de él.”

## EL CANAL PACIENTE PRESENTA – Manejando dolor crónico

### **Narrador**

Andrew Nemeth ha visto a muchos médicos desde que el comenzó perdurando insoportable dolor intestinal a la edad de 15 años.

### **Andrew Nemeth, Paciente**

“Sólo me desmayaba y perdía el conocimiento a causa del intenso dolor.”

### **Andrew Nemeth, Paciente**

“Los médicos al principio estaban desconcertados. No estaban seguros del porqué. Qué fue lo que estaba pasando y el porqué.”

### **Narrador**

Muchos pacientes que tienen dolor han tenido experiencias similares de pasar de un médico a otro.

### **Jeffrey Gudin, MD/Hospital y Centro Médico de Englewood**

“La mayoría de los pacientes que tienen dolor ven entre 4 y 6 médicos antes de llegar con un especialista para controlar el dolor.”

### **Narrador**

Andrew fue inicialmente diagnosticado con un caso severo de colitis ulcerativa. Más tarde se sometió a una intervención quirúrgica de 12 horas en su colon que resolvió una crisis médica, pero que no consiguió en aliviar su dolor crónico.

### **Andrew Nemeth, Paciente**

“Tuve terapia física para tratar y ayudar mover los músculos y ayudar con el dolor. También he tomado medicina para el dolor. Me ha ayudado un poco. Me ha ayudado a hacer cosas día por día que no podría hacer sin la medicina y sin la terapia física.”

### **Narrador**

Aunque el dolor limita la habilidad para competir, Andrew es un atleta en su corazón, quien todavía disfruta jugar baloncesto. El espera trabajar en la industria del deporte después de graduarse del Ramapo College con un título en relaciones públicas y mercadotecnia. Es una meta que ha tomado más tiempo de lo que él esperaba conseguir.

### **Andrew Nemeth, Paciente**

“Si no fuera por mi enfermedad, definitivamente me hubiera graduado hace dos años. Tuve que dejar muchas clases a causa del dolor y mi enfermedad.”

### **Narrador**

Pero Andrew no se está dando por vencido. Además de trabajar con un especialista para controlar el dolor, Andrew continúa viendo otros especialistas con la esperanza de encontrar el remedio para esta misteriosa enfermedad

## EL CANAL PACIENTE PRESENTA – Manejando dolor crónico

intestinal que causa su malestar. Si su salud se lo permite, él se propone terminar sus clases en el próximo año.

### **Andrew Nemeth, Paciente**

“Si no tuviera mi enfermedad, yo triunfaría en la vida, y esto no me va a impedir triunfar en la vida.”

### **Narrador**

Debido al dolor causado por fibromialgia, Janet Garrett tuvo que jubilarse de su trabajo como jefa de la oficina de correos.

### **Janet Garrett, Paciente**

“Tuve que pasar por un período de adaptación. Y cuando finalmente me di cuenta que no podía hacer las cosas que había hecho en el pasado, que no tenía la resistencia, que no tenía la fuerza o lo que sea, creo que pasé por un período de sufrimiento. Era deprimente. No me sentí como si era tan vieja, y no puedo hacer esto o aquello o lo otro. No me parecía justo.”

### **Narrador**

Janet depende de una combinación de ejercicio, estiramiento y bio-retroalimentación para aliviar su dolor.

### **Janet Garrett, Paciente**

“Sé que hay más de cuatro letras en ejercicio, pero ésa es una palabra de cuatro letras, y... Pero es importante. Tengo que enfrentarme al hecho que eso es lo que tengo que hacer.”

### **Narrador**

Los expertos dicen que un estilo de vida activo que incluye mucho ejercicio puede ser uno de los mejores remedios para el dolor. Formas específicas de terapia física son particularmente útiles para la gente con problemas de la espalda.

### **Bruce Nicholson, MD/Lehigh Valley Hospital**

“El estilo de vida es la causa número uno para el dolor crónico de la espalda en nuestra población. Modificaciones y cambios en nuestro estilo de vida en la forma de llegar a ser más activos físicamente... probablemente tratan mucho con el dolor de espalda que tienen los individuos.”

### **Narrador**

Educando a los pacientes sobre su dolor y enseñándoles técnicas de sobrellevar el dolor son estrategias que han comprobado ser efectivas.

### **Jeffrey Gudin, MD/Hospital y Centro Médico de Englewood**

“Lo mejor educados que están los pacientes, lo mejor que ellos están capacitados para controlar su enfermedad. Sus visitas al médico disminuyen.

## EL CANAL PACIENTE PRESENTA – Manejando dolor crónico

Sus visitas a emergencias disminuyen. Sus hospitalizaciones disminuyen. Sus llamadas telefónicas a la oficina de su médico disminuyen, así que estamos satisfechos con eso. El uso de su medicina disminuye.”

### **Roger Fillingim, PhD.**

“Si soy un paciente con dolor crónico de la parte inferior de la espalda y he estado inactivo por dos años y medio y estoy moderadamente deprimido y no tengo empleo, una pastilla no va a solucionar todo eso. Una pastilla podrá ayudarme con mi dolor, pero necesito terapia física para rehabilitarme a mí mismo. Podré necesitar tratamiento psicológico para aprender nuevas estrategias para sobrellevar el dolor y para mejorar mi depresión.”

### **Narrador**

Janet dice que determinación y una perspectiva positiva también son formas extremadamente útiles para controlar su dolor.

### **Janet Garrett, Paciente**

“La actitud desempeña un papel muy grande, y uno tiene que hacer las cosas que le hacen sentir mejor y que le ayudan a ser más fuerte, y fue cuando comencé a hacer ejercicio y hacer el estiramiento, porque eso aumenta mi fuerza y me capacita más para continuar y hacer las cosas que yo quiero hacer.”

### **Narrador**

Desafortunadamente, muchos pacientes que tienen dolor crónico requieren más de sólo hacer ejercicio, la educación y una buena actitud para tratar con sus molestias incesantes. A continuación, aprenderemos sobre los beneficios y los inconvenientes posibles que se asocian con las medicinas analgésicas.

\*\*\*

### **Narrador**

Como el 90% de los pacientes con etapas avanzadas de cáncer, Marlene Russek tiene dolor crónico severo que actualmente está siendo tratada con medicinas narcóticas. Marlene fue diagnosticada con cáncer hace cuatro años y tuvo una mastectomía doble. Ahora está recibiendo terapia de radiación para tratar nódulos malignos en su pecho. Mientras su dolor está siendo efectivamente controlado, ella sabe que eventualmente necesitará más medicina.

### **Marlene Russek, Paciente**

“Sé que el cáncer va a empeorar más adelante, y quiero ahorrar las drogas pesadas— digo, hay muchas buenas medicinas disponibles, pero quiero ahorrarlas para el final, porque no quiero ser discapacitado. Sólo quiero estar cómoda, porque quiero estar activa. Cada persona tiene que encontrar el balance en su propia vida— lo que es bueno para ellos— porque si estás activa

## EL CANAL PACIENTE PRESENTA – Manejando dolor crónico

y estás feliz, eso va a ser el mejor analgésico. Estoy lista para mi primer plano, Sr. DeMille.”

### **Narrador**

Porque la calidad de la vida es una preocupación significativa en lo que luchan con la malignidad, los proveedores del cuidado de la salud quieren que los pacientes con cáncer tengan acceso a las medicinas que ellos necesitan para mantenerse cómodos. Mientras ella continúa su pelea contra cáncer, Marlene Russek trata de tomar lo mínimo de los analgésicos como le es posible.

Ella le da crédito a su esposo, Steve, por ayudarla en los tiempos difíciles. Sus comentarios en una junta reciente en un grupo de apoyo aumentó su espíritu.

### **Marlene Russek, Paciente**

“Le preguntaron que es lo que le hace más feliz en la vida, qué es lo que le gusta hacer. Y él les dijo que le encanta despertar—esto es después de 25 años de matrimonio. El dijo, “Me encanta abrir los ojos y ver a mi esposa y ver la cara de mi esposa primeramente por la mañana.” Y pensé que fue la cosa más bella del mundo. Entonces, ¿cómo no puedes pelear el dolor teniendo todo esto por todas partes? Uno tiene tanto amor por todas partes.”

### **Narrador**

Narrador: Una gran variedad de medicinas están disponibles para tratar varios tipos de dolor. Por ejemplo, una cantidad de medicamentos sin receta pueden eficazmente aliviar achaques ocasionales. Pero el uso frecuente y prolongado de estos productos pueden ocasionar daño.

### **Jeffrey Gudin, MD/Hospital y Centro Médico de Engelwood**

“Tan beneficiosos como éstos son para algunos etapas de dolor, el público tiene que tener cuidado con nada más usar Tylenol o ibuprofeno a su propia discreción sin discutirlo con su médico.””

### **Narrador**

Muchos pacientes con dolor crónico toman medicamentos recetados para mejorar su calidad de la vida. Pero la publicidad sobre una cantidad pequeña de pacientes quienes han abusado o han llegado a ser adictos a los analgésicos y el escrutinio del gobierno ha hecho a los médicos reacios para recetar estas medicinas narcóticas.

### **Jeffrey Gudin, MD/Hospital y Centro Médico de Engelwood**

“Hay muchas sensibilidades sobre recetar medicinas que contienen morfina. Por mucho tiempo, reservamos nuestras medicinas que contienen morfina sólo para los pacientes que tienen cáncer. Pero reconocemos que hay pacientes con dolor severo quienes van a vivir por largo tiempo, y verdaderamente es injusto dejarlos sufrir.”

## EL CANAL PACIENTE PRESENTA – Manejando dolor crónico

### **Narrador**

El Dr. Gudin cree que la atención centrada en los ejemplos recientes del abuso ha eclipsado los beneficios asociados con los analgésicos de receta.

### **Jeffrey Gudin, MD/Hospital y Centro Médico de Engelwood**

“Creo que los analgésicos opioides han tenido una reputación mala en los últimos años. Opioides son probablemente las clases de medicinas más eficaces que tenemos para tratar todo tipo de dolor. Funciona para el dolor de hueso, músculo y coyuntura. Funciona para el dolor del órgano interno. Funciona para el dolor neuropático.”

### **Narrador**

Para los pacientes con severo dolor crónico intratable, como tales individuos con problemas de la columna vertebral y dolor asociado con el nervio, los analgésicos orales no pueden ser suficiente. En estos casos, se necesita un enfoque más directo. Usando imágenes de rayos X para guiarse, el Dr. Gudin inyecta la medicina alrededor de las raíces de los nervios irritados en la columna vertebral.

### **Jeffrey Gudin, MD/Hospital y Centro Médico de Engelwood**

“A veces estamos sorprendidos, y las inyecciones duran por 6 meses, un año o más. Pero usualmente son un par de semanas a un par de meses.”

### **Bruce Nicholson, MD/Lehigh Valley Hospital**

El consejo más importante para alguien con severo dolor crónico de la espalda es ser paciente y entender que muy a menudo no hay una cura rápida para su dolor de espalda.”

### **Narrador**

Mientras la cirugía es usualmente vista como el último recurso para los pacientes con dolor crónico, puede proveer alivio duradero para ciertos individuos, especialmente para aquellos quienes están sufriendo daño en las coyunturas relacionado con la artritis y otras enfermedades. Cada año 435,000 estadounidenses experimentan cirugía de reemplazo de las caderas o de las rodillas, y en un 90% de los casos, se estima que la operación tenga éxito.

### **Narrador**

A continuación, aprenderemos otros avances médicos emocionantes que podrían ayudar a mejorar las vidas de la gente con dolor crónico.

\*\*\*

### **Narrador**

Los adultos tienden a experimentar más dolor al envejecer. Y con millones de los nacidos en el boom de la natalidad al borde de la jubilación, la necesidad por el control de dolor eficaz sin duda aumentará.

**Jeffrey Gudin, MD/Hospital y Centro Médico de Engelwood**

“Vamos a tener más dolor mientras la población envejece.”

**Narrador**

Afortunadamente, los investigadores médicos están haciendo grandes avances en el desarrollo de tratamientos novedosos para el dolor crónico. Algunos de los avances involucran medicinas previamente aprobadas para tratar otros problemas médicos.

**Jeffrey Gudin, MD/Hospital y Centro Médico de Engelwood**

“Una de las áreas emocionantes para el futuro son las nuevas terapias para el dolor. Hay medicinas que tienen beneficios para aliviar el dolor que no fueron inventadas para ser pastillas para el dolor. Medicinas para los ataques de apoplejía—resulta que la mayoría de las medicinas para los ataques de apoplejía quitan el dolor de los nervios. Las clases de medicinas como los antidepresivos son muy efectivos en ciertos tipos de dolor.”

**Narrador**

Al mismo tiempo, técnicas nuevas están siendo empleadas para mejorar la repartición de analgésicos actuales.

**Jeffrey Gudin, MD/Hospital y Centro Médico de Engelwood**

“Ahora tenemos medicinas que puedes colocar en tu boca, y funcionan en minutos. Tenemos medicinas donde puedes tomar nada más una tableta, y dura 24 horas o más. Tenemos parches que duran 3 días o más.”

**Narrador**

Mientras la cirugía se ve como el último recurso para los pacientes de dolor crónico, los avances también se están haciendo en esta área. Un ejemplo es un procedimiento endoscópico para tratar fracturas de compresión de la columna vertebral.

**Bruce Nicholson, MD/Lehigh Valley Hospital**

“Ahora de hecho tenemos técnicas donde podemos penetrar y poner cantidades pequeñas de cemento en la vértebra que ha sufrido un colapso y estabilizar esa vértebra. Y literalmente dentro de 48 horas, una persona con una fractura de compresión puede pasar de haber estado en la cama permanentemente a poder pararse y caminar.”

**Narrador**

Si se deja no comprobado, el dolor crónico puede ser una pesadilla agonizante, llevando a la desesperación y al aislamiento. Pero hoy los proveedores del cuidado de la salud tienen más y mejores tratamientos que nunca antes habían tenido para controlar el dolor.

**Narrador con gráficos con información**

Si usted está experimentando problemas con dolor crónico, aquí está la información para que se ponga en contacto con varias organizaciones que tal vez le podrán ayudar...

American Academy of Pain Management  
[www.aapainmanage.org](http://www.aapainmanage.org)  
(209) 533-9744

American Pain Foundation  
[www.painfoundation.org](http://www.painfoundation.org)  
1-888-615-PAIN (7246)

American Pain Society  
[www.ampainsoc.org](http://www.ampainsoc.org)  
847-375-4715

American Chronic Pain Association  
[www.theacpa.org](http://www.theacpa.org)  
800-533-3231

National Pain Foundation  
[www.nationalpainfoundation.org](http://www.nationalpainfoundation.org)

**This program was reviewed by:**

**Bruce B. Dan, MD**  
**Executive Director**  
**The Patient Channel**

**Jeffrey Guidin, MD**  
**Englewood Hospital & Medical Center**

**Special Thanks:**

**Englewood Hospital & Medical Center**

**For more information on this or any other health-related topic please visit our website @ [www.thepatientchannel.com](http://www.thepatientchannel.com)**