

Comprendiendo el Dolor Después de una Lesión

DOLOR AGUDO

1. El dolor agudo es causado por una lesión o un proceso de enfermedad. Por ejemplo, el dolor agudo relacionado con una lesión puede resultar de cortes, moretones, quemaduras, músculos desgarrados o huesos rotos, etc.
2. El dolor agudo es temporal. La mayoría de las lesiones se curan en menos de 3 meses. Las lesiones más graves pueden tardar un poco más en sanar. A medida que las lesiones sanan, se espera que el dolor eventualmente desaparezca.
3. Generalmente hay una razón simple por la cual tienes dolor agudo. La causa del dolor agudo probablemente sea muy obvia. Por lo general, es fácil identificar el daño en tu cuerpo que está causando el dolor.
4. Generalmente hay una solución simple para tratar el dolor agudo después de una lesión. Muchas veces el mejor tratamiento es simplemente dar tiempo a la lesión para sanar. Medicamentos, fisioterapia y otros tratamientos médicos pueden ser efectivos para manejar el dolor mientras la lesión sana.
5. El objetivo médico para el dolor agudo es identificar el problema y proporcionar tratamientos para manejar el dolor y ayudar a que el daño sane.

DOLOR CRÓNICO

1. El dolor crónico relacionado con una lesión comienza como dolor agudo. El dolor se vuelve crónico cuando el daño en tu cuerpo sana pero el dolor no desaparece.
2. El dolor crónico es de larga duración. El dolor continúa después del período esperado de curación (generalmente 3 meses) después de tu lesión. Puedes seguir experimentando dolor durante años o por el resto de tu vida.
3. Generalmente hay muchas razones complicadas por las cuales tienes dolor crónico. La causa física del dolor crónico a menudo no es obvia en absoluto; puede ser un misterio. Factores como el acondicionamiento físico insuficiente, la depresión, el estrés, los problemas de sueño, la tensión muscular y el miedo al dolor y a la re-lesión pueden contribuir al dolor crónico.
4. No hay una solución simple para tratar el dolor crónico. Generalmente se requieren múltiples soluciones. Es por eso que haces tantos tipos diferentes de terapias en PRIDE, incluyendo estiramientos/ejercicios, asesoramiento, entrenamiento de biofeedback/relajación, gestión de casos, clases educativas y manejo de medicamentos. Los tratamientos médicos estándar que pueden ayudar con el dolor agudo generalmente no son muy efectivos para el dolor crónico.
5. Cuando tienes dolor crónico, el objetivo del tratamiento es aumentar tu capacidad para funcionar. Esto incluye tu capacidad para realizar actividades diarias, tu capacidad para trabajar y tu capacidad para manejar tus síntomas. La función puede mejorarse con mayor fuerza y flexibilidad, educación sobre tu dolor y lesión, disminución de la ansiedad/depresión/miedo, mayor confianza y pensamiento positivo, y desarrollo de habilidades para manejar el estrés y el dolor.

DOLOR AGUDO

6. Tu estado emocional generalmente no es un enfoque principal al tratar el dolor agudo.

7. Muchas lesiones que están causando dolor agudo pueden ser "reparadas" con un tratamiento médico adecuado y tiempo para sanar.

8. Los estudios sugieren que aproximadamente el 90% de las lesiones relacionadas con el trabajo sanan con tiempo y tratamientos médicos simples, el dolor eventualmente desaparece y las personas pueden reanudar su estilo de vida normal.

9. Durante el tratamiento del dolor agudo relacionado con una lesión, generalmente se espera que disminuyas tus actividades y que descanses mucho para ayudar a que tu lesión sane. Es posible que se espere que disminuyas las tareas del hogar o que te quedes en casa sin trabajar por un tiempo hasta que te sientas mejor.

10. Tu médico es el principal responsable de tratar tu lesión. Tu papel en el tratamiento es relativamente pasivo (principalmente se espera que sigas las órdenes del médico).

DOLOR CRÓNICO

6. Tu estado emocional se considera un componente muy importante en el tratamiento del dolor crónico.

7. El dolor crónico no puede ser "reparado," pero puedes aprender maneras de manejar tus síntomas para que no interfieran demasiado con las actividades diarias normales, incluido el trabajo.

8. Los estudios sugieren que aproximadamente el 10% de las personas con lesiones relacionadas con el trabajo desarrollan dolor crónico y discapacidad.

9. Durante el tratamiento del dolor crónico, generalmente se espera que aumentes tu nivel de actividad diaria para que puedas mantener un estilo de vida normal. Es posible que se espere que comiences a hacer tareas normales en el hogar y que eventualmente regreses al trabajo, aunque continúes teniendo algo de dolor y limitaciones físicas.

10. Tú eres el principal responsable de mejorar con ejercicio, aumento de la actividad y productividad, aprendiendo maneras de mantener el dolor bajo control, aprendiendo maneras de manejar tu dolor cuando aparece y encontrando el valor para continuar con tu vida. Tu papel en el tratamiento es más activo. Los médicos y terapeutas son más como asesores, maestros y entrenadores.