

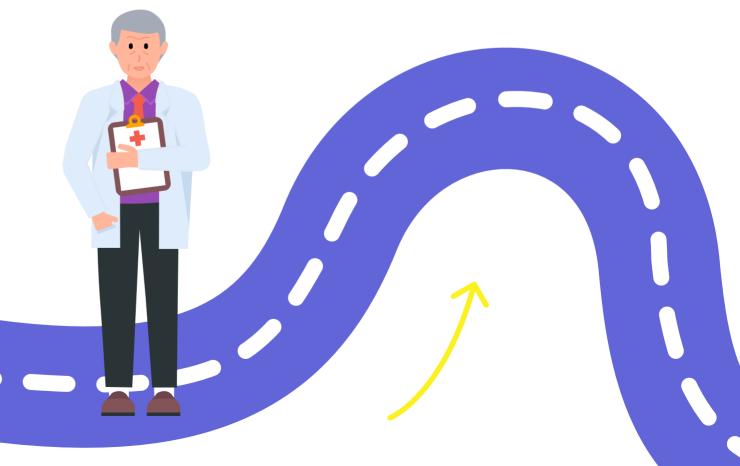


Introducción

El libreto "The Journey" ha sido creado para ayudar a cualquier persona que esté experimentando un dolor que haya durado más tiempo que el tiempo normal de recuperación. Cualquier dolor que dure más de tres meses se llama "dolor crónico". También incluye el dolor después de una cirugía u otros procedimientos, dolor durante o después de un tratamiento de cáncer o de procedimientos dentales.

Estar diagnosticado con dolor crónico puede ser una experiencia larga y frustrante, y, a menudo, encontrar el tratamiento adecuado se hace por medio de ensayo-error. Aprender qué te funciona es importante, así como tener presente que no hay una manera única para el manejo del dolor crónico. Este libreto te ayudará a hablar con tu profesional de la salud sobre tu dolor para poder empezar el viaje hacia un diagnóstico precoz y encontrar el tratamiento correcto.

Recuerda que siempre puedes traer a un amigo o a un miembro de la familia contigo a tus citas como apoyo.



Obtener un diagnóstico.

"El Dolor no desaparece"

Tener las palabras adecuadas puede serte útil para que le puedas describir a tu profesional de la salud tu experiencia con el dolor. Piensa sobre estas 5 preguntas:

1. ¿Cuánto tiempo has tenido dolor?

- ¿Han sido semanas, meses o años?
- ¿Va y viene o está presente todo el tiempo?
- ¿Dura las 24 horas del día, o es peor a determinadas horas del día. o no?
- ¿Puedes decir qué lo empeora o mejora?



Por ejemplo:

- ☑ El clima lo mejora/empeora
- ✓ El ejercicio lo mejora/empeora
- La medicación lo mejora/empeora
- Descansar lo mejora/empeora
- ✓ El estrés lo mejora/empeora

2. ¿Dónde está el dolor?

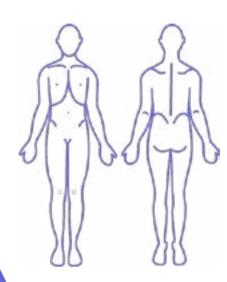
Podría ser más fácil marcar sobre un gráfico o diagrama del cuerpo dónde está el dolor - pregunta si puedes hacerlo.

Dolor

moderado

No hay

El peor dolor



3. ¿Cómo de intenso es el dolor?

¿Puedes decir cómo de grave es tu dolor en una escala del Ö al 10? "O" significa que no tienes dolor y "10" significa que es el peor dolor que has tenido nunca.

Si la escala no te ayuda a describir como de grave es, ¿pueden estas imágenes ayudarte?





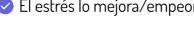












4. ¿Cómo se siente la gente que siente dolor?

La gente puede sentir dolor de manera diferente. Para unos puede ser una sensación punzante. Para otros, de escozor o sensación eléctrica. Echa un vistazo a las siguientes palabras y mira si alguna de ellas puede ayudarte a describir tu dolor.



Punzada Quemazón

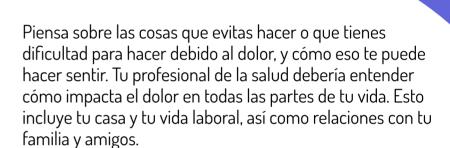
Adormecimiento Escozor

Dolorido Puñalada

Persistente Dolor Urticante

Picazón

5. ¿Cómo afecta el dolor a tu día a día?



Esto te ayudará a decidir opciones de tratamiento que te permitirán volver a vivir la vida de la manera que tú quieres.

Por ejemplo, cómo te afecta:

Tu Humor Aficiones

Concentración Relaciones/Amistades

Dormir Conducir

Trabajo Higiene Personal

Tareas Domésticas Habilidad De Viajar/Ir De Vacaciones

Tómate tiempo para pensar sobre estas cinco preguntas, escribe las respuestas abajo y usa esta información para tener una conversación significativa y productiva con tu profesional de la salud.

Tus expectativas

Tengo dolor crónico, ¿Y ahora qué?

Para mucha gente el dolor crónico puede ser una condición de por vida. Cómo afecta el dolor crónico en tu vida puede ir cambiando a lo largo del tiempo, unas veces te puedes sentir en la cima, otras sentir que el dolor ha podido contigo. Aquí algunas sugerencias que podrían ayudarte a manejar el dolor.

1. Comprométete con tus profesionales de la salud

 Recuerda que es importante hablar acerca de las opciones del tratamiento con tu profesional de la salud, y sobre tus expectativas de cómo te ayudarán a mejorar tus síntomas de dolor.



- Hay una variedad de opciones de tratamiento que se te podrían ofrecer incluyendo fisioterapia, rehabilitación y psicología. También se te podría ofrecer medicaciones, inyecciones o acupuntura.
- Estos tratamientos podrían aliviar el dolor, pero el objetivo principal es mejorar tu calidad de vida, centrándose en áreas tales como dormir, humor, capacidad de trabajar u otras actividades de la vida diaria.



 Descubrir qué es lo que mejor te funciona debería ser algo de lo que hablar con tu profesional de la salud.







2. Encuentra un grupo de apoyo

- Un grupo de apoyo incluirá gente que han tenido experiencias similares a ti, gente que podría ser capaz de ayudarte porque ellos ya han pasado por lo que tú estás pasando actualmente o ya conocen el camino que estás recorriendo para obtener un diagnóstico y un tratamiento.
- Algunas veces el hecho de tener dolor crónico te puede hacer sentir solo, e incluso la gente de tu alrededor como tu familia y amigos podrían encontrar difícil entender por lo que estás pasando. Estar alrededor de otras personas que han tenido dolor crónico pueden validar tu experiencia.



3. Aprende sobre dolor crónico

- Cuánto más entiendas sobre dolor crónico, mejor lo gestionarás en tu día a día. Pregunta a tu profesional de la salud para que te explique en un lenguaje sencillo qué es lo que está causando tu dolor. Recuerda que tienes derecho a preguntar si algo de lo que ellos digan no te queda claro.
- Echa un vistazo a la página web Plain Talking para obtener recursos sobre el dolor crónico:

https://europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/

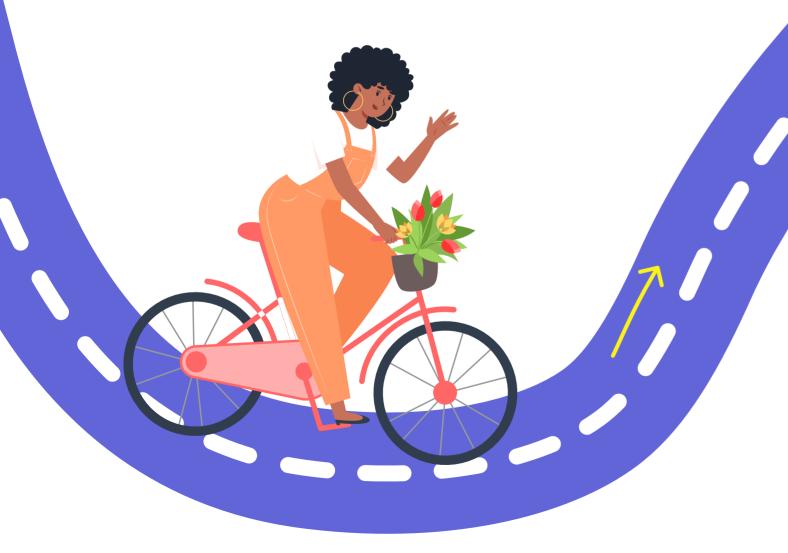


Autogestión

¿Qué puedo hacer por mí mismo cada día para controlar mi dolor?

1. Usa recursos recomendados

- Aprender más sobre tu dolor y las opciones de tratamiento disponibles para ti.
- Conocer más te ayudará a sentir que tienes el control. También te ayudará a hablar con tu profesional de la salud sobre tu dolor, las opciones de tratamiento posibles e involucrarte en tomar decisiones sobre tu salud.
- El sitio web Plain Taking tiene una cantidad acreditada de fuentes, al igual que tu grupo de apoyo.



2. Usa estrategias de autogestión.

- Tu profesional de la salud puede enseñarte cómo incluir estas en tu vida diaria. Equilibrar tus actividades y trabajo, ser físicamente activo, capaz de solucionar problemas, fijar y conseguir metas que son importantes para ti y puede ayudar a manejar los brotes.
- Piensa en cómo manejabas situaciones difíciles en otros aspectos de tu vida y usa estas experiencias para recordarte cómo de capaz eres para tratar situaciones difíciles.



- Usando las cinco preguntas de la sección "obtener un diagnóstico" te ayudará a controlar los cambios en cómo experimentas el dolor.
- Esto te ayudará a entender si los tratamientos que estás usando te están funcionando al revisar lo que anotaste y compararlo a lo largo del tiempo.



Para aprender más, por favor visita nuestra página web (europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/) y sigue nuestras campañas #EFICPlainTalking en Facebook, Twitter, Linkedin e Instagram.

Si deseas que tus comentarios sobre los temas que se han abordado en este folleto se incluyan en la versión actualizada de este folleto, por favor envíe un correo a: angela.palomares@efic.org





Colaboradores:

Brona Fullen
Dusica Stamenkovic
Harriet Wittink
Laura Mackey (Chair Of The EFIC 'Plain
Talking' Campaign)
Magdalena Kocot-Kępska
Nadia Malliou
Nadja Nestler
Raul Marques Pereira
Ruth Zaslansky
Ángela Cano Palomares

Traductor: Montserrat Gil Escudero

