

para cuidar *a los que usted quiere*

Para enfrentar el dolor en la fase final de la vida

Pregúntele a cualquiera y le dirá que uno de sus mayores temores es sufrir dolor. Pero, pese a que la mayoría de la gente lo admite, el dolor sigue siendo uno de los aspectos menos comprendidos en el cuidado de la fase final de la vida. En consecuencia, muchas personas pueden sufrir muchísimo sin necesidad.

Ya sea usted una persona joven y saludable, o una persona mayor que se aproxima al final de su existencia, el dolor es una preocupación importante que hasta puede llegar a opacar cualquier otro aspecto de nuestras vidas. La mayor parte de nosotros quiere algún alivio para el dolor, aun cuando ello signifique tomar medicamentos fuertes. Esta es una reflexión particularmente conmovedora para pacientes terminales que quieren vivir sus últimos días cómodamente y sin dolor.

Este folleto de la serie Consejos le ayudará a entender diversas cuestiones relacionadas con el dolor y le enseñará a enfrentarlas.

¿Por qué es tan importante tratar el dolor?

Sentir dolor afecta todos los aspectos de nuestra vida. Además de las consecuencias

físicas de la sensación de dolor, éste puede producir también:

- perturbaciones del sueño;
- disminución de la capacidad para trabajar;
- fatiga;
- sentimientos negativos, tales como soledad, tristeza, depresión y preocupación;
- incapacidad para disfrutar de pequeños placeres.

Puesto que el dolor puede ser muy penetrante, es importante que las personas que sientan malestar hablen con su médico para controlar el dolor.

Actualmente, se dispone de muchos medicamentos que controlan el dolor. Se trate de una u otra enfermedad, nadie debería experimentar dolor.

¿Cuáles son las barreras contra el manejo adecuado del dolor?

Aunque existen medicamentos para aliviar todos los tipos de dolor, hay diversos factores que impiden que las personas

Para enfrentar el dolor **en la fase final de la vida**

logren aliviarlo. Entre los mitos y creencias erróneas sobre el manejo del dolor, se puede mencionar las siguientes:

- **Adicción:** Es frecuente que la gente piense que el tomar opiáceos (medicinas semejantes al opio), tales como morfina, produce adicción. Las investigaciones realizadas demuestran que el riesgo de adicción es mínimo cuando los medicamentos se toman adecuadamente y bajo supervisión médica. En lugar de pensar que los medicamentos los aturden o “nublan mentalmente”, quienes padecen dolor deberían verlos como el medio que les devuelve la vida para que puedan disfrutar los últimos días con sus seres queridos.
- **La morfina significa que el fin está próximo:** La medicación se administra de acuerdo con el nivel de dolor que declara el paciente. Por lo general, los médicos recetan medicamentos leves y sólo recetan algunos más fuertes, como morfina, cuando es necesario. Tomar morfina no significa que se aproxima la muerte. Simplemente, significa que el nivel de dolor que experimenta la persona requiere de ayuda adicional. La morfina no acorta la vida de una persona.
- **El dolor forma parte de la vida:** Los pacientes suelen estar poco dispuestos a hablar con el médico sobre el dolor que sienten, pues creen que es sólo parte de la enfermedad y que les toca vivir con él. Los estudios demuestran que las mujeres suelen ser más tolerantes al dolor y, por lo tanto, es menos frecuente que comuniquen que tienen algún malestar. Ello impide que muchas reciban el tratamiento que

necesitan para controlar el dolor y en consecuencia, sufren y deterioran su calidad de vida sin necesidad.

¿Cómo se puede empezar a buscar ayuda?

Aunque muchos estudios han demostrado que la mayor parte de las personas dudan sobre si deben hablar con sus médicos del dolor que sienten, hablar con él es el paso más importante que deben dar para aliviarlo. Dígale a su médico:

- dónde le duele;
- cuándo se inició el dolor;
- qué ha estado haciendo para calmarlo (por ejemplo, los medicamentos que ha tomado);
- si el dolor es constante o si viene y se va;
- si hay algo que hace que el dolor desaparezca o si algo lo empeora;
- la manera en que afecta a su calidad de vida.

¿Cómo puede evaluar su propio dolor?

Una forma útil de decirle al médico la intensidad del dolor que tiene, es calificándolo en una escala del cero (no hay dolor) al diez (el mayor dolor que haya sufrido). Este sistema permite, tanto a usted como al médico, distinguir niveles de dolor para diferenciar entre los tratamientos que funcionan y los que no. Además, hay otros recursos de información que puede emplear para evaluar su dolor. Uno de ellos, conocido por sus siglas en inglés como ZAP (cero aceptación de dolor), fue desarrollado como parte de un programa de evaluación

del dolor en pacientes con cáncer por la Asociación de recursos de información en internet para la lucha contra el cancer (Association of Cancer Online Resources). Otro recurso de información es la Fundación estadounidense contra el dolor (American Pain Foundation), que ofrece una guía de acciones a tomar en caso de dolor (Pain Action Guide) y que cuenta con un centro informativo sobre aspectos relacionados con el dolor. Si el nivel de dolor no disminuye una vez que usted lo ha identificado, puede interesarle consultar con un especialista, o una clínica especializada en dolor de su localidad.

¿Qué debería saber usted?

El manejo adecuado del dolor encabeza la lista de prioridades de todo médico o profesional de la salud. Las instituciones médicas se preocupan igualmente de que ningún paciente sienta dolor. En el año 2001, la Comisión Conjunta para la Certificación de Organizaciones de Cuidado de Salud (Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organizations, JCAHO) estableció nuevos criterios que obligan a todo centro de salud a disponer de lo necesario para evaluar y controlar el dolor eficazmente. Asimismo, ya son muchas las entidades médicas que actualmente incluyen el dolor como quinto signo vital en el protocolo de los pacientes.

Formas de asegurar el manejo adecuado del dolor

- **No espere a que el dolor crónico sea demasiado severo para ser tratado:** Es más fácil prevenir el dolor que tratarlo.
- **Converse con su médico sobre sus inquietudes respecto de recibir un buen tratamiento para el dolor:**
 - Muéstrese firme y dígale al médico que no tolerará tratamientos que no calmen por completo el dolor.
 - **En sus instrucciones anticipadas, pida recibir el cuidado adecuado para estar cómodo:** Sea claro y firme.
 - **Pídale a un pariente o a un amigo que hable por usted** si no puede hacerlo por sí mismo.
 - **Lleve un registro de su dolor:** Anote dónde le duele, la hora, la intensidad y lo que utilizó para calmarlo.
 - **Identifique el nivel de intensidad de su dolor y comuníquese a las enfermeras cada vez que lo visiten.**
 - **Asegúrese de entender las instrucciones de su médico sobre los medicamentos para aliviar el dolor:** frecuencia con que debe tomarlos, dosis y tipo de medicación. Si tiene preguntas, hágalas.
 - **Insista en que le den suficientes medicamentos para el fin de semana y para los días feriados.**
 - **Anote el nombre y número telefónico de cualquier médico que pueda estar reemplazando al suyo.**
 - **Pida hablar con el director médico o con el supervisor responsable** si se encuentra hospitalizado y no recibe tratamiento para el dolor.
 - **Asuma que la cantidad de medicamentos aumentará rápidamente** en la fase final.

¿Qué preguntas debe hacerle al médico?

¿Qué tipo de medicamentos hay para mi dolor?

¿Cuáles son los efectos secundarios de cada medicamento? ¿Cuánto duran?

¿Cómo debería tomar este medicamento? _____

¿Hay algún tipo de interacción potencial entre este medicamento y los otros que estoy tomando? _____

¿Me ayudaría algún tipo de medicina alternativa como, por ejemplo, acupuntura o masajes?

¿Debo llamarlo a usted (el médico) si el dolor se hace más agudo?

¿Existe alguna versión genérica del medicamento que estoy tomando?

¿Cuánto tiempo debo tomar el medicamento?



601 E Street, NW
Washington, DC 20049
www.aarp.org