

El tratamiento del dolor sin píldoras

Las píldoras para el dolor se necesitan usualmente para controlar un dolor intenso. Pero algunos tipos de dolor pueden ser aliviados mediante otros tratamientos o medicinas que no se utilizan usualmente para el dolor. He aquí algunos tratamientos que pueden ayudar a manejar su dolor.

Ejercicios

La actividad física regular lo mantiene saludable y ayuda a su cuerpo a funcionar de la mejor manera. Puede ayudar a controlar la enfermedad, mejorar la salud mental y reducir los efectos del envejecimiento en su cuerpo.

Un programa de ejercicios que pueda disfrutar y que sea efectivo es una parte importante del manejo de su dolor.

Técnicas psicológicas

Es muy importante que usted sienta que puede controlar su dolor; edúquese en los distintos modos de manejarlo y controlarlo. Los grupos de autoayuda, consejeros y sus doctores pueden ayudarlo a aprender cómo lograr este sentido de control.

La meditación, relajación, oración y creación de imágenes, entre otras, son técnicas que pueden darle una sensación de control. Usted puede aprender sobre estas técnicas en libros, en el Internet y mediante programas comunitarios que prestan estos servicios a las personas que padecen de dolor.

Una combinación de las técnicas psicológicas, ejercicios y medicamentos le da una forma eficaz de manejar su dolor.

Tratamiento para la depresión

Muchas personas que padecen de dolor también pueden tener depresión. Si usted está deprimido, el tratamiento puede ayudarlo a sentirse y funcionar mejor.

Tratamientos físicos

Los tratamientos físicos, como el calor, el frío, los masajes, la manipulación quiropráctica y la acupuntura pueden aliviar ciertos tipos de dolor.

- El calor puede aflojar las coyunturas rígidas y aliviar los músculos adoloridos.
- El frío es bueno para reducir la hinchazón y el dolor de una actividad intensa.

Discuta con su médico estos tipos de tratamientos y determine cuál alivia su dolor.

Estimulación nerviosa y anestésicos

La estimulación o adormecimiento de los nervios en un área corporal adolorida a veces ayuda. Su doctor puede prescribirle un aparato llamado TENS que estimula eléctricamente los nervios.

Los estimulantes nerviosos aplicados a la piel como una crema de capsaicina o un anestésico local, tal como un parche de lidocaína, a veces puede aliviar el dolor.

Otras medicinas para aliviar el dolor

Otras medicinas que no se usan principalmente para aliviar el dolor también pueden ayudar. Los medicamentos contra las convulsiones y para el ritmo cardíaco y los anestésicos locales ayudan a algunas personas a aliviar el dolor.

Su médico le puede decir si usted debe usar uno de éstos.