



Cómo Cuidar de una Persona con Necesidades Físicas

El Dolor Después de un Derrame Cerebral

Sentir dolor es algo frecuente en los sobrevivientes de un derrame cerebral. El dolor indica que el cuerpo está dañado o que algo va mal. Cada persona tiene su propia experiencia con el dolor. Puede ser leve o fuerte, de poca duración o constante.

Lo que debe saber

El dolor que siente su ser querido luego de un derrame cerebral puede tener muchas causas y puede ser de más de un tipo. Lo esencial es encontrar la causa del dolor para poder tratarlo.

Dolor Localizado

El dolor localizado es producido por algún problema físico. Cuando una parte del cuerpo queda paralizada (incapaz de moverse) o debilitada, los músculos pueden volverse rígidos, o menos flexibles. Estos cambios musculares, a su vez, pueden dar lugar al dolor. Con frecuencia, el dolor se siente en las articulaciones, en especial en las de los hombros. Es posible también que su ser querido tenga los músculos dolorosos mientras aprende nuevas formas de caminar o de moverse. A veces, el dolor es consecuencia de haber estado inactivo o sentado demasiado tiempo sin moverse. Otras causas comunes del dolor son las úlceras de presión o los calambres en las piernas que se presentan por la noche.

Dolor Centralizado

El dolor centralizado se debe directamente al daño que produce en el cerebro el derrame cerebral. Sensaciones como un simple roce, aunque no deban ser dolorosas, se perciben así. Este dolor se describe como ardiente o persistente. Suele darse en el lado del cuerpo afectado por el derrame cerebral. Muchas veces es constante y puede empeorar con el tiempo. Puede aumentar con los cambios de temperatura (frío o calor), los movimientos y el contacto en la zona afectada.

Es importante que busque ayuda

Hable con los profesionales de la salud sobre el dolor de su ser querido. El dolor suele dar lugar a otros problemas como, por ejemplo, la depresión o la falta de sueño. Además, debido al dolor, su ser querido puede no querer usar la parte afectada de su cuerpo. Con el tiempo, la articulación de esa parte puede quedar “paralizada” y, como consecuencia, su ser querido perderá movilidad.

¿Pregúnteles a los profesionales de la salud sobre los siguientes tratamientos?

El dolor se suele aliviar con el tratamiento. Existen muchos tratamientos de los que hablar con los profesionales de la salud.

Medicinas para el Dolor

Las medicinas para el dolor, o analgésicos, son uno de los tratamientos más importantes. Es esencial usar las recomendadas por los profesionales de la salud. Siga las indicaciones de uso que aparecen en la etiqueta de cada medicina. Su ser querido debe tomar estas medicinas con regularidad y no sólo cuando el dolor llegue a ser muy fuerte. Es importante también que no deje de tomarlas por temor a desarrollar una dependencia. Las medicinas para el dolor, cuando se usan correctamente, no crean adicción.

Las medicinas para el dolor vendidas sin receta, como Tylenol®* o Advil®*, alivian los dolores leves. Sin embargo, puede haber interacciones entre estas medicinas y otras que toma su ser querido. Consulte con los profesionales de la salud antes de que su ser querido tome cualquier medicina sin receta. Si tiene dolores más agudos, puede ser necesario que le receten medicinas más fuertes, como los narcóticos de uso médico.

A veces, las medicinas que se usan para tratar la depresión, la espasticidad (rigidez muscular) o las convulsiones pueden aliviar el dolor centralizado. También pueden servir en estos casos inyecciones de cortisona (esteroide) en las articulaciones, como en las del hombro.

Ejercicios

Los ejercicios para fortalecer los músculos pueden ayudar a su ser querido a moverse mejor. Por ejemplo, los ejercicios de estiramiento disminuyen la rigidez y el dolor muscular. Hable con un terapeuta físico sobre el mejor plan de ejercicios para su ser querido.

Terapia con Calor

La terapia con calor, como el uso de almohadillas térmicas y baños templados, puede calmar los músculos dolorosos y las articulaciones rígidas.

Estimulación Eléctrica Nerviosa

La estimulación eléctrica nerviosa aumenta la fuerza de los músculos y con frecuencia reduce el dolor. Este tratamiento consiste en colocar parches o electrodos sobre la piel y hacer pasar a través de ellos una corriente eléctrica de bajo voltaje. Esto no es doloroso.

Terapias Complementarias o Alternativas

Las terapias complementarias o alternativas, como la acupuntura, la terapia de masaje y el yoga, a menudo alivian el dolor.

Lo que debe hacer si el dolor persiste

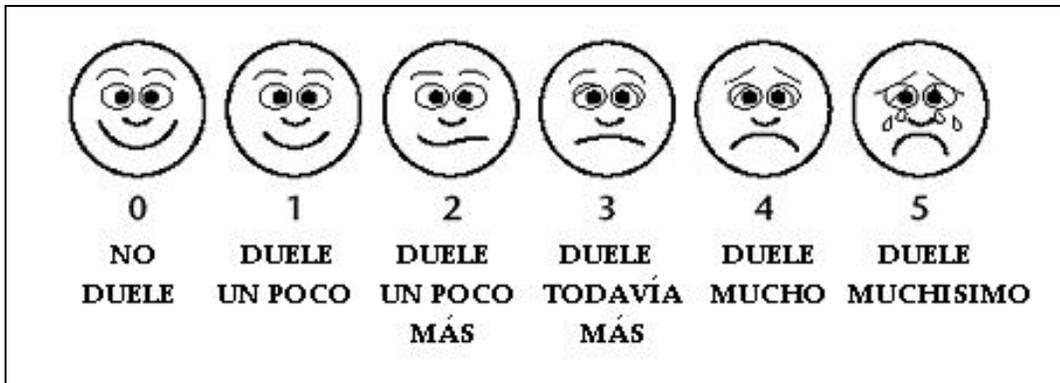
Todas las personas tienen derecho a un control correcto del dolor. Pídales a los profesionales de la salud que prueben diferentes tratamientos para aliviar el dolor de su ser querido. Si el dolor persiste, pregúnteles por otros tipos de atención médica.

- En ciertos lugares hay clínicas del dolor, clínicas dedicadas exclusivamente a ese problema que son beneficiosas para las personas cuyo dolor es difícil de tratar. Pregunte por las clínicas del dolor de la zona donde vive su ser querido.
- Los psicólogos ayudan a los sobrevivientes de un derrame cerebral a buscar diferentes maneras de convivir con el dolor que no se pueda eliminar completamente. Estos especialistas también ofrecen ayuda a los pacientes que están tristes o deprimidos por tener que convivir con el dolor.

Ayude a su ser querido a describir el dolor

Los profesionales de la salud necesitarán saber qué es lo que siente su ser querido. Por eso, es necesario que le pida que evalúe su dolor. Para ello, use una escala de dolor de “0 a 10,” en la que “0” represente no duele y “10” duele muchísimo que ha sentido su ser querido.

Si su ser querido no puede comunicarse, use una escala de dolor como la indicada a continuación.



De Hockenberry MJ, Wilson D, Winkelstein ML: Wong's Essentials of Pediatric Nursing, <http://www.mosbysdrugconsult.com/cgi-bin/displaypage.pl?isbn=0323025935> séptima edición, St. Louis, 2005, pág. 1259. Utilización autorizada. Derechos de autor, Mosby.

Observe dónde le duele a su ser querido. ¿Qué produce el dolor? ¿Qué empeora el dolor? ¿Cuándo le da el dolor? ¿Qué sensación le produce? Informe a los profesionales de la salud sobre estos síntomas. La página del Internet My HealthVet cuenta con un diario del dolor en el que puede hacer un seguimiento del dolor de su ser querido. Si desea más información, visite <http://www.myhealth.va.gov>. Es necesario estar inscrito para poder usar el diario.

Recuerde que algunos sobrevivientes de un derrame cerebral tienen dificultad para comunicarse. Si su ser querido es una de esas personas, observe si da señales de dolor, como quejarse o cambiar de conducta. Por otra parte, algunos pacientes no sienten dolor. Si se cortan o se queman con agua caliente, pueden no estar conscientes de ello. Si éste es el caso de su ser querido, observe si presenta heridas u otras lesiones.

Hable con su ser querido sobre el dolor

- El dolor es casi siempre un problema real. Es importante que crea a su ser querido cuando se queje del dolor.
- Dedique tiempo a que su ser querido hable sobre su dolor.
- Hable con su ser querido sobre los sentimientos de tristeza relacionados con el dolor. Observe si aparecen señales de depresión. Informe a los profesionales de la salud sobre los problemas que surjan. Si desea más información al respecto, consulte el folleto informativo sobre la depresión.

Consejos útiles

- Ayude a su ser querido a que sea activo para mantener fuertes los músculos y reducir el dolor.
- Hable con los profesionales de la salud sobre cómo realizar correctamente el ejercicio físico. Pregúnteles cómo acomodar mejor los brazos o las piernas débiles o paralizados. Infórmese sobre el uso de una tablilla u otro elemento de apoyo.
- Su ser querido, si tiene un brazo débil o paralizado, debe apoyarlo para reducir el dolor en el hombro. Pregúnteles a los profesionales de la salud sobre el uso de un cabestrillo. Intente que su ser querido apoye el brazo sobre un tablero de regazo o un apoyabrazos elevado. Ayúdelo a que use almohadas mientras está acostado en la cama.
- Trate de que su ser querido lleve ropa amplia y cómoda.
- Ayude a su ser querido a relajarse. Busque una actividad que le guste, como jugar con un animal doméstico o ver la televisión. Sugíerale actividades como escuchar música, leer un libro, rezar o hacer meditación.
- Su ser querido puede aliviar el dolor con baños o duchas templados, toallitas templadas o almohadillas térmicas. Asegúrese de comprobar la temperatura para evitar quemaduras. También podrías usar hielo o toallitas frescas. Los profesionales de la salud le pueden recomendar el mejor plan.

Recuerde

- El dolor es casi siempre un problema real. Es importante que crea lo que le diga su ser querido. Busque ayuda si observa alguna señal o problema relacionado con el dolor.
- El dolor puede dar lugar a otros problemas, como la depresión o la falta de sueño.
- El tratamiento del dolor depende de la causa. Pregúntele a su ser querido sobre el dolor. Ayúdelo a describir el dolor a los profesionales de la salud.
- Todas las personas tienen derecho a un control correcto del dolor. Si el dolor no se alivia, pregunte por otras opciones de tratamiento.

Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser incoherentes con las del VA.

American Pain Foundation (Fundación Norteamericana del Dolor)

Web: <http://www.painfoundation.org> (en inglés)

Teléfono: 1-888-615-7246

American Pain Foundation (Fundación Norteamericana del Dolor) cuenta con información detallada sobre el dolor y otros recursos.

National Stroke Association (Asociación Nacional del Derrame Cerebral)

Web: <http://www.stroke.org> (en inglés)

<http://www.stroke.org/espanol> (en español)

Teléfono: 1-800-787-6537

National Stroke Association (Asociación Nacional del Derrame Cerebral) dispone de un folleto informativo sobre el dolor.

Referencias: National Stroke Association. (2006). *Recovery after Stroke: Dealing with Pain*. Obtenido el 10 de junio de 2008 de http://www.stroke.org/site/DocServer/NSAFactSheet_Pain.pdf?docID=995.



Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)



Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>