

HALEON

INFORMACIÓN SOBRE LOS CUIDADOS PERSONALES EN EL TRATAMIENTO DEL DOLOR

**#ListenToPain
#EscuchaElDolor**

Material exclusivo para profesionales de la salud.
Si tiene dudas, preguntas o quiere reportar una situación desfavorable con el producto,
contáctenos 01-8000-127333 o mystory.co@haleon.com.
PM-CO-NOBR-25-00001

¿Qué es el autocuidado en el tratamiento del dolor?

Autocuidado en el tratamiento del dolor: Definición y descripción general^{1,2}



Según la Federación Mundial de Autocuidado (GSCF), el autocuidado se define como el cuidado que las personas toman para establecer y mantener la salud, prevenir y tratar su enfermedad. Es un concepto amplio que abarca la higiene, la nutrición, el estilo de vida, la actividad física, la prevención de riesgos (por ejemplo, el tabaquismo, la obesidad) y la automedicación responsable con medicamentos de libre venta (OTC).^{1,2}

La automedicación es parte del cuidado personal y es la selección y el uso responsable de medicamentos de libre venta por parte de las personas para tratar enfermedades o síntomas autoreconocidos.¹

¿Qué es el autocuidado en el tratamiento del dolor?

El autocuidado en el tratamiento del dolor incluye el uso de:²



Medicamentos de libre venta
(tanto farmacológicos como
herbarios) sin supervisión médica



**Procedimientos de tratamiento
modernos y tradicionales sin
consulta con el proveedor de
atención médica**

¿Cuándo necesitan los pacientes cuidados personales para el tratamiento del dolor?

Cinco (5) situaciones que impulsan a los pacientes a considerar el autocuidado como esencial para el tratamiento del dolor:¹

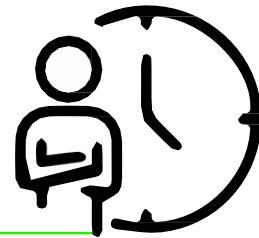
El dolor es intenso y de larga duración, pero los pacientes desean evitar las visitas al médico



El médico no está disponible



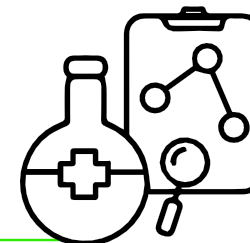
Los pacientes tienen que esperar mucho tiempo para la exploración o el tratamiento



Se ha aconsejado el autocuidado como complemento del tratamiento clínico



Las opciones de tratamiento clínico están agotadas / Los pacientes están decepcionados con los resultados del tratamiento clínico



Beneficios del autocuidado en el tratamiento del dolor

Algunos de los principales beneficios asociados con el autocuidado en el tratamiento del dolor incluyen:^{1,2}

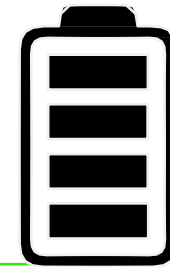
Disminución de la intensidad del dolor y discapacidad



Mejora de la función física



Aumento de los niveles de energía



Mejora la calidad del sueño



Menores niveles de estrés, depresión y ansiedad



Mejora la calidad de vida.



El paciente se siente empoderado, confiado y retoma la participación en actividades significativas



HALEON

PASAR DEL CICLO DEL DOLOR AL CICLO DEL CUIDADO PERSONAL



¿Qué rompe el ciclo del dolor?

HALEON

CICLO DEL DOLOR^{1,2}



CICLO DE AUTOCUIDADO^{1,2}



- Las **6 partes del ciclo del dolor** se refuerzan mutuamente y aumentan el dolor de la persona. Por ejemplo, el estrés a menudo lleva a que los músculos del hombro estén tensos. Esto puede empeorar el dolor en personas con artrosis en el cuello o la columna vertebral. El dolor articular puede provocar noches sin dormir, lo que puede aumentar la fatiga y empeorar la depresión.¹

- El **ciclo de autocuidado** muestra estrategias que trabajan en conjunto para reducir el dolor. Estos incluyen el estilo de vida activo, la relajación a través de la meditación y la creación de una red de apoyo de amigos y expertos en atención médica que pueden ser de ayuda.¹

Una persona puede quedarse atascada en el ciclo del dolor. Por lo tanto, romper el ciclo con **estrategias de autocuidado** puede reducir el dolor

Referencias: 1) American Institutes for Research (AIR). Moving from the cycle of pain to a cycle of wellness. Disponible en <https://www.air.org/sites/default/files/Moving-From-Pain-to-Wellness.pdf>. Consultado el 18 de septiembre de 2024.

2) Cole F et al. Working together to live well with pain: The possible and impossible. Disponible en <https://www.durham.ac.uk/media/durham-university/research/research-institutes/wolfson-research-institute/pdfs/Pain.pdf>. Consultado el 18 de septiembre de 2024.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA EL TRATAMIENTO DEL DOLOR



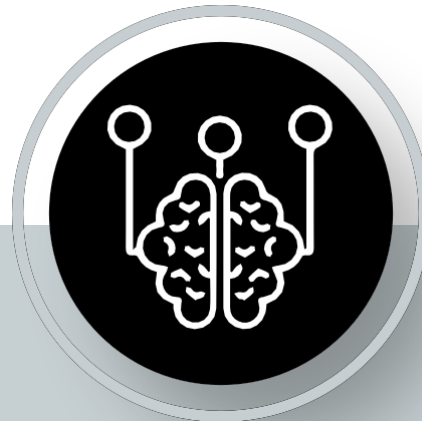
Estrategias de autocuidado para el tratamiento del dolor

Cuatro 4 estrategias clave para el autocuidado del dolor incluyen:



**TOMAR
MEDIDAS**

N.º 1



CONTROL MENTAL

N.º 2



BUSCAR APOYO

N.º 3



**EDUCACIÓN PARA
EL TRATAMIENTO
DEL DOLOR**

N.º 4

Estrategias de autocuidado para el tratamiento del dolor

ESTRATEGIA N.º 1 Tomar medidas¹



EJERCICIO FÍSICO

- Opciones de ejercicio y estrategias de progresión
- Especificidad de cada ejercicio (aeróbico, movilidad, estiramiento, fortalecimiento, equilibrio, resistencia, coordinación)
- Reconocer cuándo parar o cambiar los ejercicios



AUTOEFICACIA

- Objetivos y planificación de la acción
- Toma de decisiones
- Solución de problemas
- Capacidad para hacer frente al dolor (resiliencia y tolerancia)
- Exposición gradual (exponer a los pacientes de manera jerárquica a situaciones específicas que les temen durante la rehabilitación del dolor)
- Habilidades de comunicación eficaces
- Monitorización para mantenimiento o prevención de recaídas



AUTOCONTROL

- Mantener diarios para rastrear el dolor, el sueño, los pensamientos y los sentimientos
- Actividades diarias (tipo, duración, intensidad)
- Ejercicios físicos realizados (sensación de logro y acumulación de esfuerzo diario)
- Mensajes de agradecimiento a sí mismo por el esfuerzo (promueve el autocuidado y la autoeficacia)

Estrategias de autocuidado para el tratamiento del dolor

HALEON

ESTRATEGIA N.º 2 Control mental¹



PENSAMIENTO TRATAMIENTO

- Cómo lidiar con los pensamientos negativos
- Practicar la visualización (imágenes agradables)
- Meditación/autohipnosis
- Relajación
- Refuerzo positivo (acto de recompensar un comportamiento positivo para animarlo a que vuelva a suceder en el futuro)



FE, POSITIVIDAD Y COLABORACIÓN

- Aceptar y no quejarse
- Permanecer positivo
- Enfocar la espiritualidad
- Motivación y esperanza
- Permanecer activo, participar en la comunidad
- Compartir experiencias

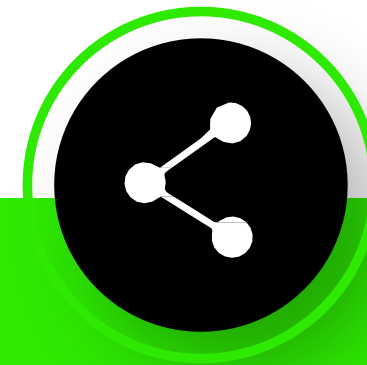
Estrategias de autocuidado para el tratamiento del dolor

ESTRATEGIA Nº 3 Buscar apoyo¹⁻³



CONSULTE A LOS PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA^{1,2}

- Plantear preguntas/ Obtener información sobre el dolor, enfermedades/trastornos que causan dolor, así como comorbilidades
- Monitorizar los síntomas de dolor y controlarlos según las decisiones de tratamiento y/o cuidados personales
- Usar los medicamentos adecuadamente y mejorar la adherencia
- Mantenimiento de una buena salud física a través de opciones de estilo de vida (por ejemplo, dieta equilibrada, hidratación, evitar el tabaquismo y el alcohol)
- El ritmo eficaz de las actividades diarias
- Monitorear y manejar el estrés y/o las consecuencias emocionales de la enfermedad



APOYO SOCIAL³

- Compartir sentimientos y técnicas para lidiar con la frustración, los miedos y la fatiga
- Asistir a las reuniones con familiares, amigos, grupos de apoyo social y profesionales de la salud
- Compartir rutinas, ejercicios y experiencias nutricionales
- Participación en actividades sociales

Estrategias de autocuidado para el tratamiento del dolor

HALEON

ESTRATEGIA

N.º 4

Educación sobre el tratamiento del dolor¹



INTERCAMBIO DE CONOCIMIENTOS INDIVIDUAL O GRUPALMENTE

- Anatomía y biomecánica musculoesquelética (efectos de la edad, la actividad, la enfermedad y diversos estados de dolor, incluidas afecciones agudas, crónicas y recurrentes)
- Origen, tipos y causas del dolor
- Identificación temprana de generadores de dolor
- Identificación de signos de alarma
- Estrategias diagnósticas, incluido el papel del diagnóstico a través de imágenes
- Estrategias de tratamiento comunes (tanto farmacológicas como no farmacológicas)
- Valor de la modificación de estilo de vida positivo (por ejemplo, actividad física y ejercicio)
- Nuevas posibilidades de tratamiento

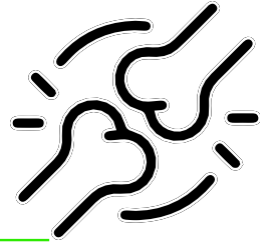
BARRERAS PARA EL AUTOCUIDADO EN EL TRATAMIENTO DEL DOLOR



Barreras para el autocuidado en el tratamiento del dolor

Algunas de las posibles barreras para el autocuidado en el tratamiento del dolor incluyen:¹

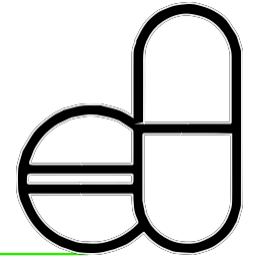
El dolor es incapacitante e interfiere con las prácticas de autocuidado



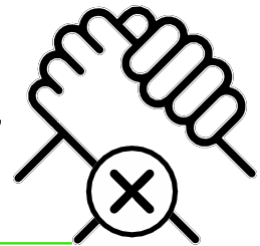
Dependencia excesiva de analgésicos



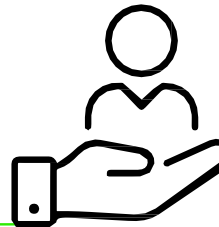
Falta de estrategias de autocuidado personalizadas



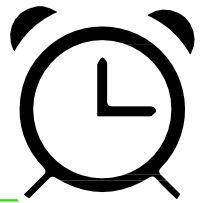
Falta de apoyo de amigos, familiares o empleadores



Alivio ineficaz del dolor a partir de algunas estrategias de autocuidado



Limitaciones de tiempo y otras prioridades vitales



Evitar las actividades de autocuidado debido al miedo a la exacerbación del dolor



Falta de motivación o autodisciplina



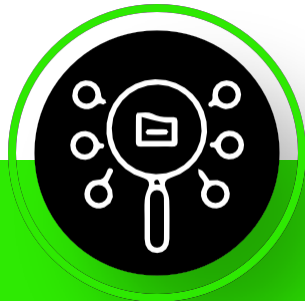


HALEON

**APOYO A LOS
PROFESIONALES DE LA
SALUD PARA EL
AUTOCUIDADO EN EL
TRATAMIENTO DEL
DOLOR**

Apoyo a los profesionales de la salud para el autocuidado en el tratamiento del dolor

Los profesionales de la salud pueden seguir los siguientes 5 pasos para fomentar el autocuidado y lograr las mejores prácticas en las consultas sobre el dolor:¹

1

RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN

- i. Utilice la perspectiva QQCAM (¿Quién? ¿Qué? ¿Cómo? ¿Acción tomada? ¿Medicamentos utilizados?) enfoque de preguntas
- ii. Escuche atentamente al paciente: a menudo les proporcionarán respuestas a algunas de las preguntas antes de hacerlas
- iii. Evite seguir un guión con estas preguntas, hable con el paciente e incluya las preguntas en la conversación. Repita su comprensión para la confirmación

2

PLANTEAR PREGUNTAS RELACIONADAS CON LOS SÍNTOMAS DE DOLOR

Tratar de aclarar la información relacionada con el dolor:

- i. Su ubicación
- ii. duración y comienzo
- iii. Intensidad
- iv. ¿Cómo se siente el dolor'
- v. Su impacto en el día a día
- vi. Detalles de cualquier tratamiento previo

Los profesionales de la salud pueden seguir los siguientes 5 pasos para fomentar el autocuidado y lograr las mejores prácticas en las consultas sobre el dolor:¹

3



**ELIMINAR LOS POSIBLES
SÍNTOMAS DE ALARMA**

Si el paciente está experimentando alguno de estos síntomas, remitirlo a su médico de cabecera o a la atención de emergencia inmediato:

- i. Dolor de la región central del dolor espinal
- ii. Dificultad para respirar
- iii. Mareo o alteración visual
- iv. Aparición gradual o empeoramiento del dolor
- v. Dolor de cabeza que empeora al estar de pie o acostado
- vi. Antecedentes de traumatismo físico reciente
- vii. Pérdida de la función física, particularmente asimétrica
- viii. Dolor o rigidez en el cuello con fotofobia (sensibilidad a la luz)
- ix. Cefalea de aparición súbita que alcanza la intensidad máxima en 5 minutos
- x. Pérdida de peso inexplicable

4



**CONVERSAR SOBRE LAS
OPCIONES DE TRATAMIENTO**

Esquema:

- i. Beneficios del tratamiento
- ii. Plazos para el efecto terapéutico
- iii. Riesgos
- iv. Tratamientos alternativos (por ejemplo, no farmacológico y estilo de vida)
- v. Qué puede suceder si el paciente no hace nada

5



**RESUMIR Y CERRAR EL
CONSULTA**

- i. Brindar al paciente la oportunidad de hacer preguntas
- ii. Verificar si el paciente sabe cuándo buscar más ayuda
- iii. Asegurar al paciente que puede ponerse en contacto con la farmacia/proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta o inquietud

Referencia: 1) The Pharmaceutical Journal. Promoting self-care for acute pain. Disponible en <https://pharmaceutical-journal.com/article/ld/promoting-self-care-for-acute-pain>. Consultado el 19 de septiembre de 2024.

Apoyo a los profesionales de la salud para el autocuidado en el tratamiento del dolor

Mejores prácticas para el tratamiento del dolor
Educación para el paciente y el público sobre el dolor:
lagunas y recomendaciones¹



Departamento de
Salud y Servicios
Humanos de EE. UU.



VACÍO 1
La educación actual del paciente es deficiente tanto para el dolor agudo como para el crónico

Recomendación 1A:

- Priorizar el acceso a herramientas educativas para pacientes, familias y sus cuidadores que incluyan visitas al médico, folletos para pacientes, recursos web y grupos de apoyo para optimizar los resultados para los pacientes.

Recomendación 1B:

- Explorar y probar métodos innovadores para impartir educación y apoyo a los pacientes con dolor agudo o crónico utilizando la tecnología, especialmente en las zonas rurales que tienen un acceso limitado al tratamiento multimodal. Ejemplos de medios para proporcionar acceso a los pacientes en tales situaciones incluyen grupos de apoyo en línea de telemedicina, redes de grupos de apoyo en persona con capacitación y orientación de líderes, y aplicaciones que son fácilmente accesibles en dispositivos móviles.

Referencia: 1) U.S. Department of Health and Human Services (2019, May). Pain Management Best Practices Inter-Agency Task Force Report: Updates, Gaps, Inconsistencies, and Recommendations. Consultado el sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: <https://www.hhs.gov/ash/advisory-committees/pain/reports/index.html>. Consultado el 19 de septiembre de 2024.

Mejores prácticas para el tratamiento del dolor

Educación para el paciente y el público sobre el dolor: lagunas y recomendaciones¹



VACÍO 2

Los materiales educativos e intervenciones actuales para pacientes con dolor crónico carecen de consistencia, estandarización e información integral

Recomendación 2A:

- Establecer un recurso en línea de materiales educativos fundamentados para las afecciones dolorosas comunes y las modalidades de tratamiento apropiadas.

Recomendación 2B:

- Convocar un panel de expertos en dolor crónico que incluya pacientes experimentados, defensores de pacientes y médicos para desarrollar un conjunto de competencias básicas y otra información esencial específica para la educación del dolor del paciente. Se pueden otorgar subvenciones para la creación de programas y materiales de educación para pacientes basados en estas competencias básicas, y difundirlos ampliamente a los pacientes, sus familiares y cuidadores a través de clínicas, hospitales, centros del dolor y grupos de pacientes.



VACÍO 3

Se necesita educación pública nacional sobre el dolor

Recomendación 3A:

- Desarrollar una campaña nacional de concienciación sobre el dolor debidamente fundamentada que haga hincapié en la comprensión pública de los síndromes de dolor agudo y crónico.

Recomendación 3B:

- Establecer un mecanismo para financiar una campaña pública a gran escala, sistemática y coordinada para abordar la concienciación sobre el dolor.

Apoyo a los profesionales de la salud para el autocuidado en el tratamiento del dolor

Recomendaciones no farmacológicas para el tratamiento del dolor: Directrices clínicas mundiales resumidas

OMS 2023¹

1) Educación

- Como parte de la atención a los adultos y las personas mayores, se pueden ofrecer intervenciones estructuradas y normalizadas de educación y/o asesoramiento

2) Intervenciones físicas

- Como parte de la atención a los adultos y las personas mayores, se puede ofrecer un programa o terapia estructurada de ejercicios, terapias de punción como la acupuntura, la terapia manipulativa de la columna vertebral, masajes y productos de apoyo a la movilidad con buena calidad y asequibilidad.

3) Intervenciones psicológicas

- Terapia operante y terapia cognitivo-conductual (CBT) se puede ofrecer como parte de la atención a adultos y personas mayores.

CDC 2022²

- 1) Se prefieren las terapias no opioides para el dolor subagudo y crónico. Los enfoques no invasivos y no farmacológicos para ayudar a controlar el dolor crónico incluyen el ejercicio (por ejemplo, ejercicios aeróbicos, acuáticos o de resistencia) o la terapia de ejercicio (una modalidad destacada en la fisioterapia) para el dolor de espalda, la fibromialgia y la osteoartritis de cadera o rodilla; la pérdida de peso para la osteoartritis de rodilla; las terapias manuales para la osteoartritis de cadera; terapia psicológica, manipulación espinal, terapia con láser de baja intensidad, masajes, reducción del estrés basada en la atención plena, yoga, acupuntura y rehabilitación multidisciplinar para el dolor lumbar; prácticas mente y cuerpo (por ejemplo, yoga, tai chi o qigong), masajes y acupuntura para el dolor de cuello; terapia cognitivo-conductual, masaje de liberación miofascial, prácticas de mindfulness, tai chi, qigong, acupuntura y rehabilitación multidisciplinar para la fibromialgia; y manipulación vertebral para la cefalea por tensión.
- 2) Las opciones de bajo costo para integrar el ejercicio incluyen caminar en espacios públicos o el uso de instalaciones recreativas públicas para el ejercicio grupal. La fisioterapia puede ser útil, en particular para los pacientes que tienen un acceso limitado a espacios públicos seguros o instalaciones recreativas públicas para hacer ejercicio o cuyo dolor no ha mejorado con el ejercicio físico de baja intensidad.

NICE 2021³

1) Ejercicio y actividad física

- Ofrecer un programa de ejercicios grupales supervisados a personas de ≥ 16 años. Tener en cuenta las necesidades, preferencias y habilidades específicas de las personas
- Animar a las personas a mantenerse físicamente activas para obtener beneficios generales de salud a largo plazo

2) Terapia psicológica

- Considerar la terapia de aceptación y compromiso (ACT) o la terapia cognitivo-conductual (CBT) para personas ≥ 16 años, impartida por profesionales de la salud con la formación adecuada
- No ofrezca biorretroalimentación a personas de ≥ 16 años

3) Acupuntura

- Considerar la posibilidad de una sola sesión de acupuntura o punción seca, dentro de un sistema tradicional chino u occidental de acupuntura, para personas de ≥ 16 años, administrado en un entorno comunitario en < 5 horas por profesionales de la salud de la banda 7 con la formación adecuada

4) Modalidades físicas eléctricas

- No ofrezca TENS, ultrasonido o terapia interferencial a personas de ≥ 16 años porque no hay evidencia de beneficio

OTA 2019⁴

1) Estrategias cognitivas y emocionales

- Considere la posibilidad de utilizar estrategias de reducción de la ansiedad para aumentar la autoeficacia y promover la tranquilidad con pacientes como aromaterapia, musicoterapia o enfoques basados en la terapia cognitivo-conductual

2) Estrategias físicas

- Utilizar la inmovilización, el hielo y la elevación de forma adecuada
- Considerar el uso de TENS y crioterapia

3) Estrategias para pacientes con opioides a largo plazo en la presentación

- Utilizar una estrategia física, cognitiva y farmacéutica equilibrada para aliviar el dolor

ACP 2017⁵

1) Para el tratamiento del dolor agudo o subagudo, los médicos y los pacientes deben seleccionar el tratamiento no farmacológico con calor superficial, masaje, acupuntura o manipulación vertebral

2) Para el tratamiento del dolor crónico, los médicos y los pacientes deben seleccionar inicialmente un tratamiento no farmacológico con ejercicio, rehabilitación multidisciplinaria, acupuntura, reducción del estrés basada en la atención plena, tai chi, yoga, ejercicio de control motor, relajación progresiva, biorretroalimentación con electromiografía, terapia láser de bajo nivel, terapia operatoria, terapia conductual cognitiva o manipulación vertebral



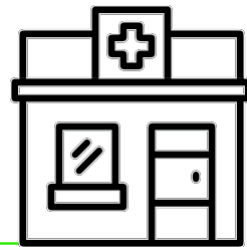
TRATAMIENTOS DE VENTA LIBRE VS. VENTA CONTROLADA: VENTAJAS E INCONVENIENTES

Tratamiento de venta libre para el dolor : **Ventajas e inconvenientes**

Beneficios

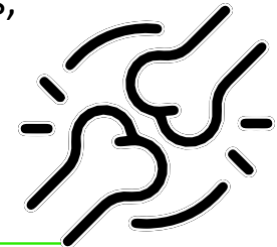
El acceso directo, rápido y fácil a los medicamentos^{1,2}

analgésicos de venta libre (como ibuprofeno o acetaminofén que ayudan a aliviar el dolor agudo) está disponible en las farmacias y tiendas todo el día, los siete días de la semana.



Eficaz para tratar muchos tipos de dolor³

Los analgésicos de venta libre pueden ser útiles para tratar muchos tipos de dolor. Estos incluyen dolores de cabeza, dolor de artritis, dolores de oído, dolores de muelas, dolor de espalda y dolor después de la cirugía. También pueden tratar el dolor de un resfriado o gripe, sinusitis o dolor de garganta.



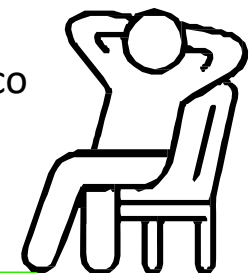
Menos visitas al médico^{1,2}

La mayoría de las opciones de alivio del dolor de venta libre aprobadas para el tratamiento del dolor leve a moderado están disponibles en libre venta. Esto da como resultado menos visitas al médico, lo que conduce a una reducción de los costos de la atención médica.



Comodidad del paciente⁴

La conveniencia de obtener o lograr un alivio inmediato del dolor sin esperar a la cita con el médico permite a los pacientes manejar su salud de manera independiente.



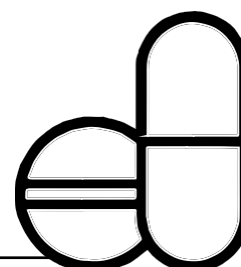
Tratamiento de venta libre para el dolor: Ventajas e inconvenientes

Inconvenientes

Efectos secundarios, reacciones adversas graves e interacciones medicamentosas¹⁻⁴

Los analgésicos de venta libre plantean varios riesgos que van desde efectos secundarios leves como somnolencia y dolor de estómago hasta complicaciones graves como sangrado gástrico, úlceras, ataque cardíaco, insuficiencia renal y anafilaxia.

Además, la combinación de medicamentos de venta libre con medicamentos de venta controlada o suplementos a base de plantas puede provocar interacciones peligrosas (efectos adversos o una menor eficacia de los medicamentos de venta controlada)



Autodiagnóstico inadecuado y automedicación no responsable⁴

Sin un diagnóstico médico adecuado, los pacientes pueden identificar incorrectamente la causa de sus síntomas de dolor y tratar una afección médica equivocada con medicamentos de venta libre inapropiados.

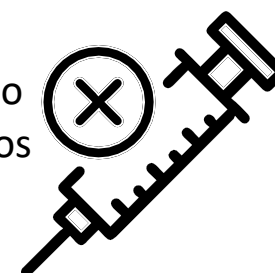
La automedicación también puede enmascarar los síntomas de problemas de salud subyacentes graves, retrasando el diagnóstico y el tratamiento adecuado.



Administración incorrecta de la dosis⁴

Los pacientes no saben la dosis exacta necesaria para el tratamiento de la dolencia.

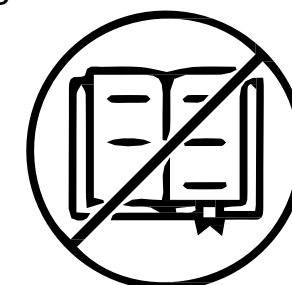
La dosificación incorrecta (demasiado o muy poco) puede conducir a un tratamiento ineficaz, aumento de los efectos secundarios o toxicidad



Falta de conocimiento del paciente sobre analgésicos de venta libre⁵

Muchos pacientes están mal informados sobre el uso y los efectos secundarios de los analgésicos de venta libre.

Se necesita más educación en esta dirección.



Tratamiento de venta controlada para el dolor: **Ventajas e inconvenientes**

Beneficios

Eficaz en el tratamiento del aumento de los niveles de dolor (moderado a grave)^{1,2}

Mientras que los analgésicos de venta libre alivian el dolor leve a moderado, algunos medicamentos controlan eficazmente el aumento de los niveles de dolor (moderado a grave) y están disponibles solo con venta controlada. Estos incluyen todos los opioides, dosis más altas de medicamentos de venta libre y analgésicos combinados



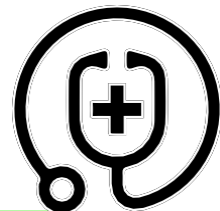
Permite una administración versátil³

Para un alivio rápido y eficaz del dolor bajo supervisión médica, los analgésicos con venta controlada se pueden tomar de varias maneras, incluyendo por vía oral, en tópico, debajo de la lengua y directamente en el torrente sanguíneo



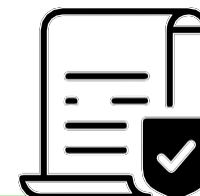
Fomenta la evaluación exhaustiva de ambos pacientes y terapia⁴

El tratamiento del dolor con medicamento de venta controlada alienta una evaluación exhaustiva tanto del paciente (historia clínica completa que incluye comorbilidades, examen físico, estudios de laboratorio y/o radiográficos) como de la terapia (efectividad, uso adecuado, posibles efectos secundarios, planificación del tratamiento a corto y largo plazo, seguimientos estrechos y monitoreo continuo) bajo supervisión médica



Facilita la planificación personalizada/a medida del tratamiento en función de las necesidades, preferencias y antecedentes médicos específicos del paciente⁵

Para satisfacer las necesidades únicas de cada paciente, maximizar la eficacia y minimizar los efectos adversos, los médicos pueden adaptar los planes de tratamiento del dolor crónico seleccionando los medicamentos de venta controlada, además de incorporar intervenciones no farmacológicas y un enfoque de atención centrado en el paciente.



Es posible gestionar poblaciones especiales^{6,7}

El tratamiento del dolor de una población especial (por ejemplo, ancianos, niños, mujeres embarazadas) es un desafío porque a menudo se presentan con afecciones médicas complejas, ansiedad aumentada o vulnerabilidad. Los analgésicos, cuando se toman según las recomendaciones médicas, se pueden usar de manera segura en estos pacientes.

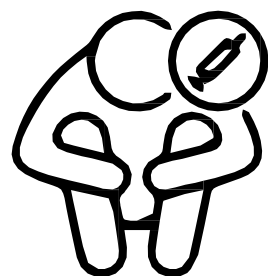


Tratamiento de venta controlada para el dolor: **Ventajas e inconvenientes**

Inconvenientes

Adicción y dependencia de medicamentos¹

Algunos medicamentos de venta controlada (p. ej., opioides) pueden provocar adicción y trastornos fisiológicos, dependencia (el organismo se ha adaptado a la presencia del medicamento) y los pacientes necesitan tomarlo para funcionar y sentirse normales, los pacientes experimentan síntomas de abstinencia (cuando dejan de tomarlo), lo que resulta en un ciclo de abuso de drogas



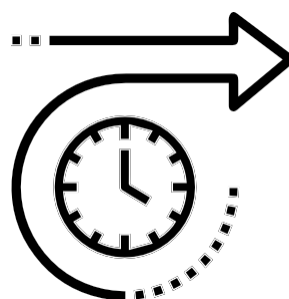
Riesgos debidos a la interrupción repentina³

La interrupción rápida puede provocar dolor no controlado o síntomas de abstinencia. A su vez, estos síntomas pueden llevar a los pacientes a buscar otras fuentes de analgésicos con venta controlada (opioides). Los pacientes pueden intentar tratar su dolor o síntomas de abstinencia con opioides ilícitos, como la heroína y otras sustancias. La disminución individualizada debe realizarse gradualmente bajo supervisión médica.



Tolerancia a los medicamentos y efectos secundarios debido al uso prolongado²

Cuanto más tiempo tome un paciente un analgésico con venta controlada (opiáceo), menos alivio del dolor recibirá. Esto sucede porque el cuerpo se acostumbra a la dosis del medicamento tomada a largo plazo. Esto se conoce como "tolerancia". Cuando los pacientes desarrollan tolerancia, necesitan dosis más altas del medicamento para sentir el mismo efecto. Pero las dosis más altas también aumentan el riesgo de efectos secundarios graves.



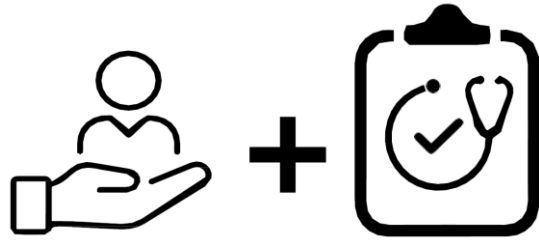
Peregrinaje médico⁴

La adicción a los analgésicos con venta controlada que causan dependencia puede llevar a los pacientes a consultar varios médicos diferentes para que les prescriban su medicamento de elección. Esto les permite tener acceso a tales medicamentos con venta controlada, lo que resulta en un alto riesgo de uso indebido de drogas.



CUIDADOS PERSONALES EN EL TRATAMIENTO DEL DOLOR

PRINCIPALES CONCLUSIONES



El autocuidado en el tratamiento del dolor incluye el uso de medicamentos de libre venta y procedimientos de tratamiento modernos/tradicionales, sin consulta o supervisión médica



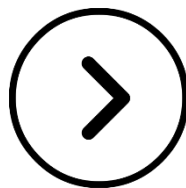
El autocuidado ofrece beneficios significativos, como la reducción de la intensidad del dolor y la discapacidad, la mejora de la función física, el aumento de los niveles de energía, la mejora de la calidad del sueño, la reducción de los niveles de estrés/ansiedad/depresión, la mejora de la calidad de vida y el empoderamiento del paciente a través de una mayor confianza en sí mismo



Cuatro (4) estrategias clave para el dolor autocontrolado incluyen tomar medidas, controlar la mente, buscar apoyo y educación para el tratamiento del dolor



El tratamiento de venta libre para el dolor ofrece múltiples ventajas como acceso directo, rápido y fácil a los medicamentos, menos visitas al médico, tratamiento eficaz para muchos tipos de dolor y mayor comodidad para el paciente



Es imperativo que los profesionales de la salud empoderen a los pacientes para que ellos mismos controlen el tratamiento del dolor y proporcionen conocimientos y habilidades para ayudarlos a tomar buenas decisiones relacionadas con el dolor y la salud general