

Viviendo con dolor

Penney Cowan, Fundadora y Directora General de la Asociación Americana de Dolor Crónico

Saber llevar la vida hoy en día puede ser difícil. Saber llevar la vida con dolor es aún más difícil, pero es posible. Hay maneras de equilibrar su vida para que pueda vivir de la manera que elija, en lugar de permitir que su enfermedad dirija su vida. La clave es que se convierta en un miembro activo del equipo de tratamiento. Es importante entender cuáles son sus responsabilidades para asegurar un estilo de vida de calidad. Su equipo de atención médica hará todo lo posible para proporcionarle la atención médica necesaria, pero usted es responsable de gran parte de la rutina del día a día.

Primero, debe entender claramente cuáles son sus necesidades. Las necesidades personales pueden ir desde encontrar un equilibrio entre el descanso adecuado y el ejercicio físico, a tomar medicamentos y reducir el estrés. Mientras que el manejo de la enfermedad y el dolor implica cuestiones complejas, la mayoría de los componentes son simple sentido común, buenas habilidades de vida. Cosas como la buena nutrición, la comunicación abierta con la familia, hacerse valer a sí mismo para que sus necesidades sean satisfechas, y encontrar un equilibrio entre la actividad y el descanso son claves para manejar el dolor con éxito.

Es importante reconocer sus limitaciones para prevenir el cansancio excesivo o el riesgo de aumentar los niveles de dolor. Permanecer dentro de sus límites puede mejorar su capacidad de pensar con claridad y concentrarse en tareas importantes. La comprensión de sus necesidades personales proporcionará un medio para desarrollar un plan viable para que pueda incorporar las tareas diarias en su rutina diaria.

Una excelente manera de garantizar que las tareas necesarias se completen, mientras le traen un paso más cerca de la independencia es el llevar un diario. Equilibrar las actividades diarias con los períodos de descanso necesarios es más fácil cuando usted tiene un registro escrito de su resistencia mientras realiza las tareas diarias.

Su diario también le puede proporcionar una visión de los factores estresantes diarios. Reducir el estrés es vital en la lucha contra el dolor. Los músculos que ya le son dolorosos, experimentarán un aumento del dolor a medida que aumenta el nivel de estrés y los músculos se tensan.

Reconocer y comprender los sentimientos son otro componente importante para el manejo exitoso del dolor. Cuando se ignoran los sentimientos, no desaparecen, sino que se manifiestan como un aumento de tensión, sintiéndose indispuesto o incluso enojado.

Tratar los sentimientos a medida que ocurren puede reducir en gran medida los niveles de estrés y dolor. Su diario, con sus entradas cotidianas, puede convertirse en su mapa de ruta para el bienestar y proporcionarle un sentido de empoderamiento.

El ejercicio diario también debe convertirse en una actividad de rutina. Los estiramientos simples pueden fortalecer los músculos, mejorar la circulación y mantener los niveles de energía. Pregunte a su médico acerca de un programa de ejercicios diseñado para adaptarse a su capacidad.

Cuando planee su día, tenga en cuenta su necesidad de llevar el paso en actividades de acuerdo a su capacidad para ese día en particular. Una forma sencilla de recordar la importancia de ir al compás, se encuentra en las letras de la palabra PACE (PASO -por sus letras en Inglés-).

Es necesario considerar la cantidad de energía que tiene al principio de cada día para asegurarse de que está trabajando y jugando dentro de su capacidad.

Al combinar la palabra PACE -Prioridades, Acción, Comodidad y Energía- con su compromiso personal a una vida "casi normal", puede comenzar a sentirse más como una persona que como un paciente.

P... es por priorizar sus tareas para asegurarse de que las más importantes se hagan primero.

A... es por planificar sus acciones para asegurar el mejor uso de su tiempo.

C... es para recordarle que su comodidad física es importante. Si una tarea crea un aumento de los niveles de dolor, entonces tal vez necesita pedir ayuda.

E... es por energía. Los niveles de energía nunca son los mismos día a día.