



Control del dolor y el amputado

Lectura fácil

Pain Management and the Amputee

Por Asociados en Contra del Dolor®

y el Centro Nacional de Información Sobre Pérdida de Extremidades

Revisado 2004

Control del dolor

Este documento informativo proporciona información vital –y práctica– que puede ayudarle a controlar su dolor. En muchas ocasiones, el dolor disminuirá con el tiempo. Sin embargo, en algunos casos puede ser necesario tomar medidas más drásticas para controlar el dolor. Este documento le ofrecera información para tratar los diferentes casos.

Una de las cosas que debe recordar es que el dolor podría ser producido por una prótesis mal ajustada; por ello, es imprescindible un buen mantenimiento del ajuste en todo momento. Muchos de estos consejos son preguntas para que usted se formule. Las respuestas le ayudarán a saber más sobre su condición, tratamiento y control del dolor. Recuerde: usted tiene el derecho a hacer preguntas y a entender sus opciones.

Una vez que las heridas quirúrgicas han sanado, la mayoría de los amputados todavía experimenta dolor en la extremidad amputada y en la parte que les falta. Cuando una persona amputada siente que el dolor proviene de una extremidad que le falta —por ejemplo el dedo de la mano o del pie— esta clase de dolor se llama «dolor fantasma».

Las sensaciones en la extremidad que falta no siempre son dolorosas. Es común que los amputados sientan que una extremidad ya no está presente. Las sensaciones de movimiento, hormigueo, presión, quemazón y dolor intenso todavía existen aunque la extremidad no este presente.

En contraposición con susones físicas, no psicológicas o que solo existen en su cabeza. Existe aún mucho por nombres, el dolor fantasma y la sensación fantasma son muy reales para las personas amputadas que los sufren. Son sensaciones físicas, no psicológicas o que solo existen en su cabeza. Existe aún

mucho por aprender sobre el dolor fantasma. El doctor Douglas Smith, director médico de la Coalición de Amputados de América (*Amputee Coalition of America*, ACA, por sus siglas en inglés), ha publicado varios artículos para la ACA sobre el tema del dolor. El más reciente forma parte de una serie de artículos titulados «La amenaza fantasma» y se centra en el dolor fantasma y en las terapias convencionales y alternativas que existen para tratarlo. La serie de artículos se puede encontrar en el catálogo de la biblioteca de la ACA que se encuentra en Internet o puede solicitarse contactando con la ACA.

¿Por qué es importante el tratamiento contra el dolor?

«El dolor es un ladrón. El dolor le roba a la persona que lo padece la posibilidad de disfrutar del estar vivo...»

El dolor no mitigable puede alterar su calidad de vida; puede impedirle dormir, trabajar, relacionarse y realizar actividades cotidianas como los quehaceres domésticos. Las relaciones con sus amigos y familiares pueden llegar a ser tensas. El dolor permanente puede hacerle perder el apetito, que podría tener como resultado un estado de debilidad. Un dolor no tratado puede también producir depresión y desesperación. Mucha gente piensa que el dolor está ligado de forma irremisible a la pérdida de una extremidad. Puede que su condición produzca dolor, pero éste puede y debe ser tratado. En la actualidad, existen muchas opciones disponibles para el tratamiento del dolor de manera eficaz.

Usted es el experto

La parte más importante de un buen tratamiento del dolor es el papel que *usted* desempeña. Recuerde que nadie puede comprender su dolor como usted y que solo usted conoce la intensidad del mismo y su localización; por ello, es usted quien puede ayudar a los doctores, enfermeras, amigos y familiares a entender su dolor. Usted o alguna de las personas que le atiende deberá ser quien **pida** la ayuda que necesita. Aprender a comunicarse con doctores, enfermeras, amigos y familiares le ayudará a participar activamente en su propio cuidado.

Recuerde:

- Usted no es un «mal» paciente si le comenta a su doctor que siente dolor. Tampoco le estará incomodando. Los doctores desean hacerle sentir lo más cómodo posible y mejorar su calidad de vida, aunque no podrán hacerlo a menos que hable con ellos del dolor que experimenta.
- Permanecer con dolor sin que éste sea mitigado puede agotarle y privarle de disfrutar de sus amigos y familiares y de otras actividades. Usted no estará siendo débil cuando pida que le alivien el dolor, de hecho, estará mostrando su fortaleza al pedir ayuda.
- Muchos de los efectos secundarios de los fármacos para el dolor podrán ser tratados si los comenta con su doctor.
- Si siente que el dolor no está siendo aliviado adecuadamente, dígaselo al doctor inmediatamente. Su doctor podrá:
 - estudiar el dolor cuidadosamente
 - recetar un medicamento diferente, ajustar la dosis, utilizar una combinación de fármacos para aliviar el dolor
 - recomendar un especialista.
- El dolor no implica necesariamente que su condición esté empeorando.
- Algunas culturas, incluso algunas familias, tienen creencias muy concretas acerca del dolor y su significado. Cuando sufra de un dolor fuerte, un acercamiento a sus creencias podría ser vital.

Dolor

Existen dos clases de dolor: **agudo** y **crónico**. Lo que los hace diferentes es su duración.

El dolor agudo tiende a ser severo y dura relativamente poco tiempo. Es un síntoma de que el cuerpo u organismo está lesionado y, la mayoría de las veces, el dolor desaparece cuando la lesión se cura. El dolor tras una cirugía o tras la ruptura de un hueso son ejemplos del dolor agudo. Si usted tiene que pasar por un procedimiento relacionado con su condición, asegúrese de consultarle a su doctor previamente:

- cuánto dolor esperar;
- cuánto tiempo puede durar;

- y lo más importante, cómo será controlado antes, durante y después del procedimiento.

El dolor crónico podría durar largos periodos de tiempo, incluso años y puede variar de leve a severo. Los médicos difieren en cuanto al punto en el que un dolor pasa de ser agudo a crónico, aunque, generalmente, si el dolor persiste durante 3 a 6 meses tras haber comenzado, éste se considera crónico.

Dolor residual de la extremidad (Dolor fantasma)

La mayoría de los amputados experimenta dolor en la parte residual de su extremidad o el llamado «dolor fantasma», que parece estar presente en la parte de la extremidad que falta.

Se cree que el dolor fantasma tiene su origen en la lesión de los nervios de la parte amputada. En los extremos de estas fibras nerviosas dañadas se han formado **neuromas**. Esta agrupación de fibras nerviosas puede enviar impulsos de dolor al azar o pueden enviar señales de dolor cuando quedan atrapadas por otros tejidos como, por ejemplo, un músculo.

Por el contrario, también se piensa que el dolor fantasma se origina en el cerebro. Cuando la parte del cerebro que controlaba la extremidad antes de ser amputado se queda sin función, otras áreas del cerebro se ocupan de ella.

Sáquele provecho a su cita médica

Estar nervioso o ansioso antes de visitar al médico es muy común. Incluso puede hacerse difícil recordar lo ocurrido durante la visita. Aunque piense que está escuchando con atención, puede que no oiga todo lo que su doctor le dice. Recuerde que usted participa activamente en su cuidado, así que haga lo posible por entender. A continuación encontrará algunas sugerencias que le ayudarán a prepararse para la visita al médico y aprovechar el tiempo al máximo.

- Escriba sus preguntas previamente y llévelas consigo.
- Lleve a alguien que le ayude y anote ideas importantes. Hable abierta y sinceramente con el doctor o la enfermera.
- Hágales saber cuánta información desea tener.
- Trabaje en pro de la confianza y el respeto mutuo.
- Informe de todo lo que realmente está sucediendo ¡y no se deje nada! No se vaya hasta que todas sus preguntas hayan sido contestadas.
- Entienda que ¡ninguna pregunta es tonta o absurda!
- Pida una explicación de las palabras o conceptos que no entienda.
- Continúe haciendo preguntas hasta que todo le quede claro.
- Repita lo que cree que ha escuchado.
- Asegúrese de haber tenido tiempo para compartir toda la información que desea.
- No permita que otros le presionen. ¡Es su cita! Exija intimidad.
- Insista en que los temas importantes sean tratados en un lugar privado sobre todo, no en el pasillo ni en la recepción.
- Esté dispuesto a concertar otra cita si necesita más tiempo. El control del dolor crónico requiere mucho tiempo y el desarrollo de un plan de tratamiento exige un plazo determinado.

¿Cómo hablar sobre su dolor con el médico?

Hablar abiertamente sobre su dolor debe comenzar con una conversación con el médico y cualquier otro profesional que esté tratando su dolor. El doctor, en concreto, necesita saber qué clase de dolor está padeciendo y qué intensidad tiene dicho dolor, para poder prescribirle el tratamiento más eficaz.

Sin embargo, mucha gente siente que es difícil hablar sobre el dolor; algunos tienen problemas para expresar la intensidad o la clase de dolor. A veces, no se sabe qué decirle al doctor o qué preguntas hacer. Puede que el médico le haga alguna de las siguientes preguntas; leerlas aquí y pensar en las respuestas le ayudará en su cita.

1. ¿Dónde está localizado el dolor? El dolor puede estar presente en más de un lugar, enumere todas las partes doloridas. Puede incluso dibujar un simple esquema de su cuerpo y marcar las zonas donde siente dolor.

2. ¿Qué clase de dolor está sintiendo? ¿Le está doliendo en este momento? ¿Siente palpitaciones? ¿Siente sensación de quemazón? ¿Es agudo? ¿Es sordo? La siguiente lista incluye algunas de las palabras que son usadas con frecuencia para describir el dolor. Si no encuentra una palabra que describa lo que usted siente, use las palabras más descriptivas que encuentre:

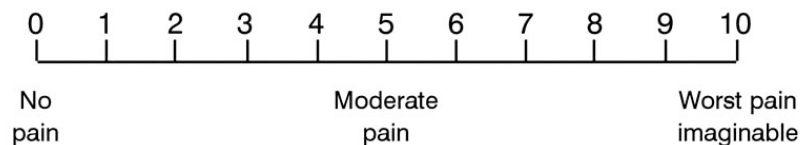
dolor intenso	agudo	hormigueo
quemazón	aplastante	tirante
sensibilidad	nudos	profundo
palpitación	estiramiento	presión
calambre	pellizcos	dolorido
superficial	pulsación	punzante
opresión	dolor sordo	
electricidad	pinchazo	

Asegúrese de comentarle al médico o enfermera si usa palabras diferentes a «dolor» para describir esa incómoda sensación. Por ejemplo, algunas personas la describen como *malestar* o *incomodidad* o simplemente diciendo que «duele». Sea consciente de que esas palabras aisladas pueden no comunicar toda la información que usted desea.

3. ¿Cuál es la intensidad de su dolor? Las palabras descriptivas le dicen al doctor *cómo* es el dolor que usted padece, pero éste también necesita saber *cuánto* dolor está sufriendo. No existe análisis de sangre, prueba visual o manera exacta de medir el dolor. El doctor confiará en que usted le diga cuánto dolor siente. Éste será capaz de ayudarlo, aunque le pedirá que use una escala de evaluación para «medir» su dolor.

Una escala numérica para medir el dolor le permitirá clasificar su dolor escogiendo un número entre 0 (nada de dolor) y 10 (el máximo dolor posible)

que mejor se corresponda con la intensidad del dolor que está sufriendo⁵. El doctor anotará el número en su registro y lo comparará con el número que usted seleccione la vez siguiente, de esta manera, usted y su médico podrán ver cómo va cambiando su nivel de dolor (figura 1).



From: Acute Pain Management: Operative or Medical Procedures and Trauma, Clinical Practice Guideline No. 1. AHCPR Publication No. 92-0032: February 1992; Agency for Healthcare Research & Quality, Rockville, MD; pages 116-117.

Figura 1

[Figura 1]

No pain: Nada de dolor

Moderate pain: Dolor moderado

Worst pain imaginable: El máximo dolor posible

From: Acute Pain Management: Operative or Medical Procedures and Trauma, clinical Practice Guideline No.1 AHCPR Publication No. 92-0032: February 1992; Agency for Healthcare Research & Quality, Rockville, MD; pages 116-117.

De: *Acute Pain Management: Operative or Medical Procedures and Trauma, clinical Practice Guideline n.º1. Publicación AHCPR n.º 92-0032: febrero de 1992; Agencia de Calidad e Investigación para la Salud, Rockville, MD; páginas 116-117.*

Las escalas de expresión facial son muy útiles para los niños y las personas con dificultad para expresarse o entender cómo responder en la escala de 1 a 10. Existen varias escalas diferentes que utilizan expresiones faciales: desde la cara sonriente (0 = nada de dolor) hasta la cara llorosa (10 = el máximo dolor). Es importante permanecer dentro de la escala, exageraciones de dolor o de las escalas usadas para medirlo hacen muy difícil juzgar el éxito o los efectos del tratamiento (figura 2).

CHOOSE THE FACE THAT BEST DESCRIBES HOW YOU FEEL



From Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P, eds. *Wong's Essentials of Pediatric Nursing*. 5th ed. St. Louis, MO: Mosby; 2001:1301. Reprinted by permission.

Figura 2

[Figura 2]

[Choose the face that best describes how you feel: Escoja la cara que mejor describa cómo se siente

No Hurt: No duele

Hurts Little Bit: Duele un poco

Hurts Little More: Duele un poco más

Hurts Even More: Duele aún más

Hurts Whole Lot: Duele mucho

Hurts Worst: Duele muchísimo

From Wong DL, Hockenberry-Deaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P, eds. Wong's Essentials of Pediatric Nursing. 5th ed. St. Louis, MO: Mosby; 2001:1301.

De las ediciones de Wong DL, Hockenberry-Deaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P. Wong's Essentials of Pediatric Nursing. Quinta edición. St. Louis, MO: Mosby; 2001:1301.] Impreso con autorización.

En cada cita, el doctor debe pedirle que evalúe el dolor usando la misma escala cada vez y registrar el nivel de dolor. En este documento hemos incluido ejemplos de escalas numéricas para evaluar el dolor y escalas que utilizan expresiones faciales con el fin de que llegue a familiarizarse con ellas.

La parte más importante de la evaluación de su dolor usando escalas numéricas es su sinceridad. No deberá «disminuir el nivel de intensidad» del dolor y decir que está en el nivel 3 cuando en realidad está en el nivel 7; podría no obtener el tratamiento que necesita.

4. ¿Qué aumenta o disminuye su dolor? Usted puede haber encontrado maneras de aliviar su dolor por medio de calor o frío o adoptando ciertas posiciones al acostarse o al sentarse. Haga un seguimiento de lo que funciona y de lo que no para el doctor, para usted mismo y para las personas que lo atienden y que desean ayudarle.

Un «**diario del dolor**» es otro método que le ayudará a hacer un seguimiento de los cambios en los niveles de dolor durante un determinado tiempo; qué le hace mejorar o empeorar; qué medicamentos ha tomado y cómo está funcionado su tratamiento. Use siempre la misma escala para evaluar el dolor. Llevar el diario a

la cita médica proporcionará información de gran utilidad para evaluar su plan de tratamiento contra el dolor. Independientemente de lo que provoque dolor o de lo que le haga sentir mejor, llevar un registro detallado es una manera práctica de comunicarse con el médico. Sin embargo, estos diarios no son recomendables para todo el mundo. Si observa que al hacer este diario se está concentrando más en su dolor, debería probar otra opción.

¿Cómo encontrar un especialista en el control del dolor?

El dolor de cada persona es diferente; por esta razón, la Coalición de Amputados de América le recomienda que consulte con un médico especializado en el manejo del dolor.

Para encontrar a un médico adecuado, empiece consultando con su médico de cabecera, internista o cirujano. Si no pueden ayudarle con sus problemas de dolor, pídale que consulte con el departamento de anestesia de su hospital local o centro médico. Muchos anesestesiólogos estudian y se especializan específicamente en el área del dolor. Por lo general, ellos dirigen a un grupo de médicos, enfermeras, terapeutas y otros profesionales quienes conjuntamente ofrecen una gran variedad de tratamientos. Estas completas prácticas multidisciplinarias son la mejor manera de controlar los complejos dolores de los amputados.

Otros especialistas como neurólogos, internistas y rehabilitadores pueden también haber tenido una excelente formación en este campo. La clave es encontrar a alguien con la formación adecuada y que tenga acceso a todos los profesionales que se puedan necesitar y esté dispuesto a incluirlos con el fin de tratar su problema específico.

Algunos centros de dolor ofrecen sólo una clase de tratamiento, como la acupuntura o las manipulaciones y tratan solamente cierto tipo dolores como los de cabeza o de espalda. Debe recordar que en el área del control del dolor no es muy común encontrar a alguien con una extensa experiencia en el tratamiento de éste, por lo tanto:

- Haga preguntas.
- Infórmese sobre las credenciales y la formación del personal.
- Infórmese si tienen experiencia tratando el dolor fantasma.

- Asegúrese de entender qué fármacos le son suministrados, qué esperar y cuáles son sus efectos secundarios.
- Investigue sobre tratamientos alternativos y si éstos son adecuados para usted. Finalmente, infórmese siempre sobre los honorarios y el reembolso del seguro.

Tratamiento del dolor después de la amputación

El dolor después de la amputación es complicado y puede resultar difícil de tratar. Existen varias terapias apropiadas para el alivio del dolor del amputado, incluyendo las siguientes:

1. Ajuste apropiado de la prótesis.
2. Terapia física, ejercicios y tratamientos relacionados.
3. Técnicas de relajación y tratamiento del estrés.
4. Terapia cognitiva-conductual y de retroinformación biológica.
5. Fármacos anti-inflamatorios sin esteroides.
6. Medicamentos complementarios, incluidos los antidepresivos y tranquilizantes.
7. Analgésicos orales opioides.
8. Relajantes musculares.

En esta lista puede comprobar que los profesionales van desde protésicos, terapeutas, psicólogos, psiquiatras, médicos de cabecera, anestesiólogos, fisiólogos, internistas, ortopedas y neurocirujanos hasta otros técnicos que también pueden estar implicados. Pídales que le informen sobre todos los procedimientos que están a su disposición.

Si usted experimenta dolor o malestar, comuníquese de inmediato a su médico, enfermera, protésico, terapeuta u cualquier otro especialista, de esta manera se podrán tomar medidas para aliviar su dolor.

¿Qué hacer si su dolor no está siendo controlado?

Si usted ha hecho sus deberes, realizado todas las preguntas, compartido francamente toda la información y su dolor no está siendo controlado de forma adecuada:

- Primero, hable con el profesional médico o el encargado de su caso y exprésele sus preocupaciones.
- Lleve siempre su diario —si ha decidido crear uno— a las visitas médicas. De esta forma, mostrará el impacto que el dolor está teniendo en su calidad de vida.
- Pregunte qué otras opciones hay disponibles y que puedan ayudarle a encontrar alivio.

Si todavía siente que no está recibiendo el cuidado adecuado, pídale a su doctor que le recomiende un especialista del dolor. Estos doctores han recibido una formación especializada en el control del dolor derivado de muchos tipos de enfermedades diferentes.

Recuerde: usted no está solo

La Coalición de Amputados de América es una organización nacional, educativa y sin fines de lucro que representa a las personas que han sufrido una amputación o han nacido con malformaciones en algunas de sus extremidades. La ACA trabaja con amputados y, además de ofrecer educación para éstos, también ofrece grupos de apoyo para profesionales, amigos y familiares de los amputados. Esta coalición trabaja con agencias y organizaciones en torno a la amputación o pérdida de extremidades. Además, cuenta con representantes regionales situados por todos los Estados Unidos, líderes experimentados del grupo de apoyo que pueden recomendarle grupos de apoyo para amputados más cercanos a usted. La ACA ha creado y mantenido una base de datos de profesionales con excelente formación y experiencia en el área de la amputación que están dispuestos a comunicarse por vía telefónica, por fax, por correo electrónico, servicio postal o, cuando sea posible, realizar visitas en persona.

Los amputados se emparejan con otros amputados que sean lo más compatible posible y que hayan experimentado una pérdida similar y tengan más o menos la misma edad.

Existen muchos recursos en su comunidad que pueden servirle de guía y proporcionarle apoyo. El trabajador/a social de su hospital o la enfermera educadora no solo son valiosas fuentes de información sino que también son personas que le escucharán si necesita hablar.

Además de la ACA, existen otras organizaciones que pueden ser útiles (véase la lista de Internet más abajo). Muchas de ellas cuentan con centros locales con los que usted puede contactar. Todos estos sitios de Internet, están repletos de información para ayudarle a usted y a sus seres queridos a aprender a cómo controlar el dolor de forma eficaz y a vivir su vida al máximo.

La Fundación Americana del Dolor: Carta de derechos de los pacientes con dolor

Como persona con dolor usted tiene:

- El derecho a que su dolor sea tomado seriamente y a ser tratado con dignidad y respeto por los médicos, enfermeras, farmacéuticos y otros profesionales médicos.
- El derecho a que su dolor sea examinado minuciosamente y tratado de forma correcta.
- El derecho a ser informado por el doctor acerca de lo que puede estar causando su dolor, de posibles tratamientos, beneficios, riesgos y costos de cada uno.
- El derecho a participar activamente en las decisiones sobre cómo controlar su dolor.
- El derecho a que su dolor sea evaluado regularmente y a un ajuste del tratamiento si el dolor persiste.
- El derecho a la recomendación de un especialista en caso de que el dolor continúe.
- El derecho a recibir respuestas prontas y claras a sus preguntas, a tener el tiempo suficiente para tomar decisiones y a rechazar una clase de tratamiento en particular, si así lo decide.



Aunque no siempre son exigidos por la ley, estos son los derechos que usted debe esperar y, si fuese necesario, exigir para el tratamiento de su dolor.

© 2000, 2001, Fundación Americana del Dolor, Inc.