

Viviendo en Equilibrio Serie de Salud: 15

Dolor Crónico: Raíces y Remedios

Todo comenzó con un resbalón en el hielo, una cadera quebrada, una espalda herida y una disputa legal. Operaciones y medicamentos no habían resuelto el dolor de Jim.

“No lo puedo creer,” él se quejó: “Acá estoy, un ejecutivo rechazado por un trabajo mediocre. Estoy tomando altas dosis de medicamentos para el dolor y las pastillas están afectando mi personalidad y rendimiento pero no están tocando el dolor.”

Jim estaba constantemente estresado y usaba cafeína y bebidas azucaradas para aliviar la fatiga, la depresión y mantenerse activo. Su ira y depresión combinada con sus preocupaciones y su dolor afectaron su matrimonio, él y su esposa se separaron.

Él dejó de hacer ejercicio y ganó peso. Típicamente él consumía comida rápida, hamburguesas, barras dulces y cerveza. El desarrolló diabetes y obesidad, lo cual empeoró su dolor y depresión.

Jim se siente solo, pero no lo está. Dolor crónico –dolor que persiste por más de dos meses- afecta a 40 millones de americanos y está asociado con condiciones que incluyen heridas físicas, dolor de cabeza, artritis, cáncer y diabetes condujeron a dolor de nervios.¹ Muchas terapias médicas para el dolor son ya sea inadecuadas o causan efectos secundarios.

La historia de Jim muestra que el dolor crónico puede involucrar maltrato físico combinado con factores emocionales, psicológicos y sociales que afectan el sistema nervioso a nivel molecular.

El dolor puede persistir por largo tiempo después que una herida ha sido curada, entonces de alguna forma el dolor crónico mismo se convierte en una condición perpetua. Este es particularmente cierto en dolores de espalda, de cuello y de cabeza. 7 de cada 10 pacientes con dolores crónicos de espalda no presentan explicaciones físicas para el dolor.² Mientras que algunos pacientes tienen señales de heridas físicas o deterioración pero no experimentan dolor.

Para aquellos que sufren, esto no significa que su dolor es imaginario; esto representa una revelación de cambios en neuronas que intensifican la sensibilidad de dolor sin causa. Como un detector de humo que no funciona bien y se activa cuando no hay un incendio o aún por el humo de un simple fósforo que se enciende.

“Encendedores de dolor” son factores que incrementan el dolor y “opresores de dolor” bajan el “volumen” del dolor crónico.

Evitar los encendedores de dolor e incrementar opresores de dolor pueden bajar la escala del dolor y experimentar alivio. –y estos podrían aún ayudar a “reeducar” el sistema nervioso bajar permanente el “volumen” en su propio disfuncional sistema de dolor.

Vea lo siguiente:

Expectación: Premeditar o esperar dolor anticipadamente puede amplificar la respuesta de dolor.³ Factores psicológicos juegan un rol importante en la percepción del dolor.⁴ Pacientes que esperan dolor anticipadamente al recibir una inyección, experimentan más dolor que aquellos que no lo esperan. Una actitud pesimista incrementa el sufrimiento. Expectativas positivas y optimismo incrementan la producción de químicos que contribuyen a elevar el estado de ánimo, reduciendo la sensación de desesperanza.

Esto conlleva a una recuperación más rápida de heridas, bajar la percepción de dolor y mejora la habilidad para enfrentarlos, aún en casos de heridas severas.⁵

Estrés y Estado de Ánimo: Estrés crónico incrementa el riesgo en la persona de desarrollar desorden de dolor.⁶ Sensación de pánico por catástrofes, ansiedad, depresión, culpa y negatividad todas elevan la sensibilidad y la actividad de los circuitos del dolor, causando que la persona asocie un significado emocional negativo a su dolor.⁷

La depresión es el mayor factor relacionado con el dolor.⁸ Tratando la depresión y expresando gratitud puede minimizar el dolor y ayudar a manejar el dolor existente. Piense acerca de experiencias positivas en su vida y exprese gratitud por ellas cada día.

Dieta: Bebidas gaseosas, cafeína, azúcares refinadas, comidas fritas, y grandes cantidades de grasa animal incrementa la producción de químicos que promueven reacciones inflamatorias e incrementan la sensibilidad al dolor. Estos también contribuyen a la obesidad y otros desórdenes crónicos que empeoran el dolor, la artritis, disfuncionamiento de coyunturas y capacidad lenta de recuperación de heridas.

Dietas ricas en grutas y vegetales frescos, granos integrales, frijoles, legumbres, olivos, y nueces minimizan las inflamaciones. Estas comidas contienen nutrientes que contribuyen a reducir el estrés, incluyendo el magnesio. Tomar suficiente agua es excelente para eliminar toxinas asociadas con el dolor y heridas.

Tomar suplementos de vitamina D3 podría también aliviar algunos tipos de dolor crónico.⁹ Pida a su médico que le chequee los niveles de vitamina D antes de tomar un suplemento.

Ejercicio: Hacer ejercicio con regularidad que se ajuste a su habilidad, contribuye positivamente en el estado de ánimo, reduce ansiedad e incrementa la flexibilidad, el rango de movimiento, fortalece los músculos, oxigenación y circulación. Esto puede reducir el dolor e incrementar los niveles de energía en pacientes con fatiga crónica y fibromialgia.

Trabaje con su médico, pero sea persistente y consistente, y rétese usted mismo a conforme se va fortaleciendo! Haga ejercicio al aire libre para obtener las ventajas de la luz solar.

Duerma: La luz solar y el ejercicio son auxiliares para promover un patrón de sueño profundo. El sueño profundo y regular mejora el estado de ánimo y puede minimizar la percepción de dolor. La cafeína, alcohol, y comer tarde interfiere con el buen descanso de la noche.

Conexiones: Conéctese con otros que sean menos afortunados que usted. Esto es una buena forma de poner sus retos en perspectiva y alejar su atención de su propio dolor. Rodéese de personas positivas para ganar fortaleza en los sube y bajas de su viaje de sanación.

Conéctese con su médico y otros profesionales de salud para recibir orientación y conocer más sobre otras tecnologías médicas disponibles.

Conéctese con Dios. El promete fortaleza y confort y nos ha dado estrategias para enfrentar y reducir el dolor.

Palabra Viva

Vivimos en un mundo de sufrimientos. Sufrimos por culpa de Satanás, el pecado y malas decisiones nuestras o de otras personas. Cualquiera que sea la razón, a Dios le importamos y tiene un plan. La Biblia cuenta historias de aquellos que fueron sostenidos en el sufrimiento. Descansaron en Dios, el sufrimiento puede “perfeccionarnos, establecernos, fortalecernos y colocarnos” en el cuidado de Dios.¹⁰ “Deja tus cargas” de sufrimientos a Dios y confía en su guía y “Él te sostendrá.”¹¹ El final del dolor lo encontraremos en el cielo, donde nadie será “herido o destruido en el monte santo.”¹² Sabiendo esto, podeos decir con fiadamente: “Pues tengo por cierto que las aflicciones del tiempo presente no son comparables con la gloria venidera que en nosotros ha de manifestarse.”¹³

¹ PNAS Oct 2001; 98 (21): 11845-11846

² Deal R. Chronic Pain, 2nd ed. INR, Concord, CA 2009.

³ Pain 2008 Apr;135(3):240-50.

⁴ Prog Brain Res 2000;122:245-53.

⁵ Rehab Psychol 2010 Feb;44(1):12-22.

⁶ J Pers April 2004;72:2.

⁷ Ibid.

⁸ Biol Psych 2010 Mar 17, epub.

⁹ <http://pain-topics.org/pdf/vitamind-PPM-JulAug2008.pdf>

¹⁰ 1 Pet. 5:10.

¹¹ Psa. 55:22

¹² Isa. 65:25.

¹³ Rom. 8:18.



Visit us at **LifestyleMatters.com** for Lifestyle Matters books or other products; Balance Magazine, Balanced Living Tracts; or other exciting tools, resources, and information.

Or call: 1-866-624-5433 or 517-316-1596.

Fax: 517-316-1529

Address: Lifestyle Matters, PO Box 24187; Lansing, MI 48909