

¿Por qué hay una psicóloga en la Unidad ?

La manera como evoluciona un paciente con dolor no sólo depende del grado de dolor o incluso del grado de incapacidad que genere. Va a depender mucho de como reaccionamos y como nos adaptamos a él. De la misma forma que cuando perdemos a alguien importante para nosotros cada persona se adapta y continua con su vida de una forma diferente, cuando tenemos un dolor con el que tenemos que convivir cada día nuestra manera de reaccionar a él va a condicionar y mucho la forma en la que el dolor impacta en nuestra vida.

Sabemos que ayudar a nuestros pacientes no sólo a aliviar el dolor sino a tener una buena adaptación a las molestias crónicas va a mejorar y mucho su calidad de vida. Por ese motivo, contamos un una profesional que nos ayuda a mejorar esa adaptación en los pacientes que tienen dificultades para hacerlo.

¿Es importante el ejercicio para las personas con dolor crónico?

Es fundamental. La mayor parte de los dolores que sufren los pacientes que acuden a nuestra consulta tienen debajo un problema funcional, por ejemplo, un problema funcional de espalda. Nosotros podemos ayudarte mucho a disminuir tu dolor, pero si tú no consigues mejorar tu movilidad mediante ejercicios orientados a mejorar la funcionalidad (pilates, yoga, tablas de ejercicios, etc) va a ser mucho más difícil conseguir un buen resultado a largo plazo.

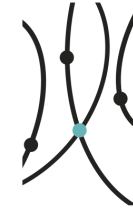
Es importante que recuerdes que nuestro objetivo principal es que recuperes al máximo posible tu movilidad y por tanto el dolor mejore. UN DOLOR CONTROLADO EN UN PACIENTE QUE APENAS SE MUEVE, NO ES UN DOLOR CONTROLADO.

¿Quieres más información?

Visita nuestra web dolorsantiago.com



GUÍA DE ACOGIDA



UNIDAD DE DOLOR SANTIAGO DE COMPOSTELA

¿Qué es una Unidad de Tratamiento del Dolor (UTD)?

Según los Estándares de Calidad del Sistema Nacional de Salud (SNS), una UTD se define como una organización de profesionales de la salud que ofrece asistencia multidisciplinar, que cumple unos requisitos funcionales, estructurales y organizativos, de forma que garantiza las condiciones de seguridad, calidad y eficiencia adecuadas para atender al paciente con dolor crónico que requiera asistencia especializada.

La Unidad de Dolor de Santiago, es un grupo de profesionales formados específicamente en el tratamiento del dolor. Nuestra unidad la componen médicos (anestesiólogos), enfermeras y una psicóloga clínica.

¿Qué hacemos en las Unidades de Tratamiento del Dolor?

El objetivo de las unidades de dolor es aliviar total o parcialmente el dolor (no siempre es posible), incrementando la capacidad funcional y mejorando la calidad de vida, a la vez que se racionaliza la medicación analgésica.

¿Cuándo acudir a una unidad de dolor?

- Dolor Severo en Intensidad sin control con tratamiento
- Dolor que reduce drásticamente la calidad de vida y funcionalidad del paciente
- Dolor no controlado y con importantes problemas con el tratamiento médico

¿Qué es el dolor crónico?

Según la IASP (Asociación Internacional para el Estudio del Dolor), el dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable con daño tisular actual o potencial, o descrita en términos de dicho daño

Llamamos dolor crónico a aquel que se mantiene en el tiempo (más de 3 meses).

Pero el dolor crónico no es un dolor normal y se diferencia mucho del dolor agudo.

- Ha perdido su "localización", y se convierte en un dolor más difuso, que abarca una zona mayor que la que le correspondería por la zona que lo origina.
- Muchas veces es desproporcionado en su intensidad al problema o enfermedad que lo origina.
- Ya no tiene una función de alerta , y no da buena información de lo que pasa.

¿Qué vamos a hacer en la primera consulta?

TU DOLOR LO SUFRES TÚ, Y NADIE LO CONOCE Y LO PUEDE DESCRIBIR MEJOR QUE TÚ. Por eso, lo primero que vamos a pedirte es que describas tu dolor lo mejor que puedas. Sabemos que es muy intenso, por eso estás aquí. Pero... Cómo y cuándo empezó? Qué zona te duele? Desde dónde "arranca"? A donde llega? Como es? Es continuo o varía con el tiempo? Cuándo te duele más? En qué posición mejora o empeora? También es importante que puedas describir las características de tu dolor, y no sólo su intensidad.

Cambia con el movimiento	Pinchazos	Descargas eléctricas
Sensación de frío Doloroso	Entumecimiento	Escozor
Dolor con el roce de la ropa	Quemazón	Hinchazón
Dolo continuo o con picos	Ardor	Enrojecimiento
Pérdida de fuerza	Hormigueo	Acorchamiento

Es fundamental que además nos digas como afecta ese dolor a tu vida. Te permite dormir? Afecta a tu estado de ánimo? Condiciona tu relación con los demás? Has tenido que dejar tu trabajo por tu dolor?

¿Conoces los tratamiento que tomas?

Es muy frecuente en pacientes con dolor crónico mal controlado que diferentes médicos hagan cambios en el tratamiento. Por ese motivo, si tú no eres capaz de decirnos que medicamentos tomas y cuando los tomas, puede resultar muy difícil averiguarlo. Por favor, cuando estés en la consulta intenta darnos la máxima información sobre tus tratamientos, tanto de los que estés tomando ahora como los que hayas tomado antes.

¿Son importantes las pruebas de imagen?

Por supuesto, las resonancias, los escáner, las radiografías, etc son muy importantes, pero lo más importante son tus síntomas. Eso es lo que va a darnos el diagnóstico y su tratamiento.

Por poner un ejemplo, es muy común encontrar una hernia discal. De hecho, sabemos que el 25% de las personas sin dolor lumbar de ningún tipo tienen hernias discales en su resonancia magnética. Por eso, que tengas una hernia discal no significa que esa sea la causa de tu dolor y sobre todo por eso es tan importante registrar bien los datos de tu historia clínica.

¿Qué ofrecemos en la unidad de dolor?

La Unidad de Dolor tiene cuatro pilares fundamentales para conseguir un alivio del dolor en nuestros pacientes:

- La Consulta médica. En ella se realizan los ajustes de fármacos y, cuando están indicados, se decide proponer tratamientos en el Hospital de Día y/o Técnicas Intervencionistas
- El Hospital de Día. En él se llevan a cabo los tratamientos de enfermería como las iontoforesis, los TENS, las infusiones de fármacos, etc
- Las Técnicas intervencionistas. Si está indicado, pueden realizarse infiltraciones, radiofrecuencia, neuromodulación, bombas de infusión, etc.
- La Adaptación Conductual. Es muy importante dar unas pautas a los pacientes y orientarlos sobre que cuidados tener, que ejercicios hacer o como adaptar su vida a un dolor crónico. Algunos, pueden beneficiarse del apoyo de nuestra psicóloga para mejorar sus estrategias de adaptación y con ello su control del dolor.

Los cuatro pilares son sumamente importantes y muchas veces para un buen control del dolor es necesario que intervengan varios de ellos.