

# El dolor crónico

El dolor crónico constituye uno de los principales problemas de salud pública en España y presenta un destacado impacto en el bienestar y la calidad de vida de las personas que lo padecen, repercutiendo negativamente en el ámbito laboral, social, familiar y personal.

## Nuestra guía

Aquí se recogen las preguntas que los pacientes con dolor crónico deben plantearse para realizar en la consulta así como la información que deben de compartir con los profesionales. De esta forma promovemos la participación activa y la toma de decisiones compartidas.

Descripción

Objetivos realistas

Limitaciones

Otras pruebas

Riesgos tratamiento

Cambios vida diaria

Rehabilitación

Opciones tratamiento

Nuevas terapias

Información

Comunicación

Opciones NO farmacológicas

Este proyecto comienza con un curso de paciente experto organizado por la URJC y con el apoyo de la SED para solventar una de las mayores barreras del proceso asistencial en el tratamiento del dolor crónico: la formación de los pacientes. A raíz de su propuesta nace este trabajo y decálogo, formando parte de un TFGM de Medicina y creando este material.

Cómo describir tu dolor:



Organizaciones:



# ABORDANDO EL DOLOR CRÓNICO

¿Cómo puedo manejar mis consultas? Un decálogo para pacientes con dolor crónico.

Dra. María Martínez Yebra



## Atención Primaria

- ¿Me puede explicar lo que tengo de una forma fácil de entender?
- ¿Qué información debo de aportar en la consulta para que pueda ayudarme de la mejor manera posible?
- ¿Qué pruebas me puede hacer para entender mejor lo que me pasa?
- ¿Qué documentos de otros especialistas considera importantes para tratarme?
- ¿Le puedo aportar los testimonios de mis cuidadores para que le expliquen mejor lo que me pasa?
- ¿Cómo le puedo describir el impacto que llega a tener el dolor en mi vida?
- ¿Qué datos de mis limitaciones físicas y psicológicas podrían hacer que me entendiera mejor?
- ¿Qué opciones pueden existir para mi si el tratamiento inicial no me funciona?
- ¿Cómo puedo contribuir de forma activa a la gestión de mi dolor?
- ¿Cómo puedo hacer un seguimiento adecuado de cómo me sienta mi medicación y cómo actúa sobre mi dolor?

## Abordando lo que me pasa: Hablemos del dolor

Los tiempos de espera pueden llegar a ser largos. Reflexiona bien sobre estas preguntas antes de ir y lleva todo apuntado para aprovechar al máximo la consulta

Existen asociaciones de pacientes con dolor crónico, grupos de apoyo y cursos de formación. Anímate a unirte y participar.

Procura ir acompañado/a a tus consultas de personas que te conozcan y sepan lo que te pasa, pueden aportar información útil.

Recuerda que, si no te sientes cómodo/a con tu médico, en ocasiones, puedes hacer una libre elección para cambiar de profesional.

## Unidad del Dolor

- ¿Me puede explicar lo que tengo de una forma fácil de entender?
- ¿Cómo abordaría mi caso a diferencia del resto de especialistas?
- ¿Cuáles son los riesgos y los beneficios de los tratamientos que me ofrecen?
- ¿Qué documentos de otros especialistas considera importantes para tratarme?
- ¿Qué términos son más útiles para describirle mi dolor de la mejor manera posible?
- ¿Le parece si comento las estrategias que tengo para llevar mejor mi dolor?
- ¿Existen tratamientos experimentales o nuevas terapias que puedan ayudarme?
- ¿Cómo puedo potenciar mi tratamiento sin depender exclusivamente de medicación? Dieta, ejercicio y otras medidas.
- ¿Es normal que el dolor no me desaparezca por completo con los tratamientos disponibles?
- ¿Cree que a mí me puede ayudar llevar un diario de dolor?