

El dolor crónico, el cual es definido como dolor que es persistente y continuo, puede hacer que sea difícil realizar actividades normales. También puede afectar las relaciones personales y obstruir el desempeño en el trabajo. Algunas personas pueden desarrollar dolor intermitente crónico, el cual es un dolor que puede aparecer por un periodo de tiempo y después disminuir.

El dolor crónico por lo general viene de dos fuentes:

- ▶ Neuropático (dolor causado por los nervios)
- ▶ Miofascial (dolor que emana de los músculos y de los tejidos suaves)

Es común para una persona tener una combinación de dolor neuropático y miofascial.

El dolor crónico puede ser el resultado de una variedad de condiciones, incluyendo:

- ▶ Una herida o lesión que no ha sanado correctamente
- ▶ Tensión muscular relacionada con el estrés
- ▶ Enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide y el lupus
- ▶ Lesión por esfuerzo repetitivo (llamado también trastorno musculoesquelético o RSI por sus siglas en inglés)
- ▶ Condiciones relacionadas con la edad, como la osteoartritis

Los efectos comunes del dolor crónico incluyen:

- ▶ Fatiga
- ▶ Irritabilidad, enojo o cambios de humor
- ▶ Depresión
- ▶ Perturbaciones del sueño o del apetito
- ▶ Dificultad para concentrarse
- ▶ Incapacidad para realizar las actividades favoritas

Los medicamentos pueden ayudar a manejar el dolor crónico pero, con el tiempo, la persona que los toma puede desarrollar tolerancia y necesitar dosis más altas. Las personas que están tomando medicamentos por prescripción deben de trabajar con un médico para manejar su uso.

# Dolor Crónico

Otras opciones para manejar el dolor crónico incluyen:

- ▶ Ejercicio, estiramientos o yoga
- ▶ Masajes, terapia física o tratamiento quiropráctico
- ▶ Meditación de atención plena

Si tú estás lidiando con los efectos del dolor crónico, Asuntos de Vida te puede ayudar. Llama 24/7/365.

Fuente: The Kenneth Peters Center for Recovery



Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento.  
**1-800-634-6433**

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
**mylifematters.com** • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica  
Están disponibles servicios de traducción y de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

