

Dolor crónico después del tratamiento de cáncer

El dolor es una experiencia común durante el tratamiento del cáncer, ya sea como resultado del propio cáncer o del tratamiento. Por lo general, después de que se termina el tratamiento, no hay más dolor. Para algunas personas, sin embargo, el dolor continúa siendo un efecto secundario del cáncer o el tratamiento, incluso cuando el cáncer está en remisión y el tratamiento ha terminado. Para los sobrevivientes de cáncer, el dolor a largo plazo puede ocurrir por una variedad de razones, tales como daños a los huesos, articulaciones, o a los nervios debido al tratamiento con radiación, cirugía, ciertos medicamentos de quimioterapia, o a los corticosteroides.

¿Cuál es la diferencia entre dolor agudo y dolor crónico?

El dolor agudo es generalmente el resultado de una enfermedad (como el cáncer), lesiones y / o la cirugía y generalmente se limita a un período de tiempo limitado. El dolor agudo tiene un propósito biológico, es decir, el dolor nos avisa que estamos heridos o enfermos para así nosotros poder protegernos.

El dolor crónico dura después de que el padecimiento o daño se ha curado. El dolor crónico es problemático porque entre más tiempo dura el dolor, más complicado puede llegar a ser, sobre todo en la forma que podría afectar la calidad de vida de un sobreviviente.

El dolor es muy complejo

Los proveedores de salud pensaban que la cantidad de dolor que una persona experimentaba estaba directamente relacionada con el grado de daño físico a los tejidos del cuerpo. En el presente, los proveedores de salud saben que el dolor que cada persona experimenta es determinado por muchos factores físicos, emocionales y cognitivos que son únicos en cada individuo.

Estudios recientes que usan tecnologías nuevas para estudiar el cerebro confirman que muchos procesos están implicados en el dolor crónico. La experiencia del dolor es el resultado de un intercambio complejo de información de muchas áreas diferentes del cerebro. Estos estudios también nos han ayudado a comprender que el dolor a veces puede persistir (incluso cuando la lesión original se ha curado), debido a cambios en la forma en que el cuerpo envía y recibe las señales de dolor.

Los proveedores de salud han encontrado que diferentes personas perciben el dolor de diferentes maneras. Estas diferencias se pueden ver en los estudios de imágenes cerebrales cuando estos individuos clasifican el dolor que sienten a una misma fuente de dolor, o "estímulo". Es decir, algunas personas parecen ser muy sensibles, mientras que otros pueden reportar sentir poco dolor, incluso con el mismo estímulo. Aunque pueda haber nacido con algunas de estas diferencias, los factores ambientales también tienden a desempeñar un papel importante. Factores como la edad, sexo, nivel de desarrollo, tradiciones familiares y culturales, experiencia previa al dolor, y las circunstancias que rodean al padecimiento —todos influyen en cómo un sobreviviente de cáncer podría interpretar, experimentar, y sobrellevar el dolor.

El dolor y la salud psicológica

Los factores psicológicos están implicados en la cantidad de sufrimiento que se experimenta, o lo

angustiante que el dolor podría ser para cada individuo. Además, otros factores, como el ambiente familiar o de trabajo, también pueden afectar la habilidad para sobrellevar el dolor.

En el caso de dolor crónico que dura meses y años, es posible que los sobrevivientes de cáncer se sientan cada vez más deprimidos si no tienen formas de sobrellevar el dolor de una manera saludable. Los sobrevivientes con dolor a veces pueden llegar a sentirse frustrados y enojados, especialmente si el dolor les impide hacer comenzar a sentirse impotente, desarrollar una baja autoestima y evitar asumir retos y oportunidades de crecimiento personal. El dolor puede llegar a ser un ciclo problemático. Por ejemplo, un sobreviviente podría dejar de mantenerse activo porque tiene miedo de desencadenar o empeorar su dolor. Sin embargo, entre menos activo es el individuo, sus músculos se vuelven más débiles, lo que puede empeorar el dolor.

A veces, las personas comienzan a anticipar las sensaciones físicas de dolor con temor. Pueden retirarse de las actividades sociales o comunitarias para evitar tener que sobrellevar el dolor en situaciones públicas y pueden aislarse cada vez más. Como resultado puede surgir la depresión, la ansiedad y el estrés crónico, lo que puede hacer que el dolor empeore. Esto también puede llevar a cambios físicos en el cuerpo asociados con el estrés, la depresión y la ansiedad los que podrían reducir el umbral de dolor.

¿Cómo se trata el dolor?

Afortunadamente, hay maneras de controlar y sobrellevar el dolor crónico. El dolor crónico puede ser tratado con medicina, sin medicina por medio de tratamientos de comportamiento (tales como la relajación o meditación), o por una combinación de ambos. Los tratamientos no medicinales se pueden utilizar junto con medicamentos para controlar el dolor durante del tratamiento del cáncer. Estudios de pacientes que sufren dolor crónico muestran que el entrenamiento en la habilidad para sobrellevar el dolor puede ayudar a aumentar la confianza en sí mismo y a reducir la angustia debido al dolor. Cambios en cómo una persona sobrelleva el dolor, así como lo que piensa sobre su dolor, pueden producir cambios positivos en el comportamiento, tales como hacer más ejercicio, mejorar el ritmo de las actividades, mejor cumplimiento al tomar los medicamentos, y mayor participación en las actividades sociales.

Las destrezas en el comportamiento pueden ser útiles en el tratamiento del dolor, así como para sobrellevarlo. Técnicas específicas incluyen la relajación, meditación, visualización guiada, distracción, y el pensamiento redirigido, así como también el cambio de ideas y creencias sobre el dolor y su significado. Otros enfoques efectivos incluyen los grupos de apoyo, el masaje, la música, y la terapia enfocada en el control del dolor y el cambio o modificación del comportamiento.

Información adicional sobre el dolor crónico está disponible en los siguientes sitios web:

www.americanpainsociety.org

Escrito por Sunita K. Patel, PhD, City of Hope Comprehensive Cancer Center, Duarte, CA.

Revisado por Scott Hawkins, LMSW; Wendy Landier, PhD, CPNP; y Joan Darling, PhD.

Traducido por Claudia Cornejo, BA y Sonia Dupré, PhD, Baylor College of Medicine, Houston, TX.

Traducción revisada por Ricardo J. Flores, MD y Monica Gramatges, MD, Baylor College of Medicine, Houston, TX.

Baylor College of Medicine desea reconocer el apoyo de traduciendo los "Health Links" al Español que fue provisto

por una subvención generosa del Cancer Prevention Research Institute of Texas (CPRIT) Numero de Subvención PP130070.

Información adicional para sobrevivientes del cáncer infantil esta disponible en www.survivorshipguidelines.org

Nota: A través de esta serie de "Health Links," el termino "cáncer infantil" es usado para designar cánceres pediátricos que pueden ocurrir durante la niñez, adolescencia o juventud. Las Health Links son diseñadas para dar información a sobrevivientes del cáncer pediátrico ya sea que el cáncer haya ocurrido durante la niñez, adolescencia o juventud.

Advertencia y Notificación de los Derechos de Propiedad

Introduccion a los Efectos a largo plazo y las Health Links: El "Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers" y las "Health Links" que lo acompañan fueron creados y desarrollados por el Children's Oncology Group en colaboración con el comité de Late Effects Committee and Nursing Discipline.

Para propósitos informativos: La información y el contenido de cada documento o series de documentos que han sido creados por el Children's Oncology Group relacionados con los efectos a largo plazo del tratamiento y cuidado del cáncer o conteniendo el título "Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers" o con el título de "Health Link", ya sea en formato escrito o electrónico (incluyendo todo formato digital, transmisión por correo electrónico, o descargado de la página de internet), será conocido de ahora en adelante como "Contenido Informativo". Todo Contenido Informativo debe ser usado con el propósito de informar solamente. El Contenido Informativo no debe sustituir el consejo medico, cuidado medico, diagnosis o tratamiento obtenido de un doctor o un proveedor de salud.

A los Pacientes que sufren de Cáncer (si son menores de edad, a sus padres o guardianes legales): Por favor busque el consejo medico o de algún otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que tenga acerca de alguna condición de salud y no se base solamente en el Contenido Informativo. El Children's Oncology Group es una organización de dedicada a la investigación medica y no provee de ningún tratamiento o cuidado medico al individuo.

A los doctores y otros proveedores de salud: El Contenido Informativo no esta diseñado para sustituir su juicio clínico independiente, consejo medico, o para excluir otro criterio legitimo para la detección, consejería, o intervención para complicaciones específicas o el tratamiento del cáncer infantil. Asimismo el Contenido Informativo no debe excluir otras alternativas razonables a los procedimientos de cuidado de salud. El Contenido Informativo es proveído como una cortesía, pero no debe ser usado como la única guía en la evaluación de un sobreviviente de cáncer infantil. El Children's Oncology Group reconoce que ciertas decisiones concernientes al paciente son la prerrogativa del paciente, su familia, y su proveedor de salud.

Ningún respaldo de exámenes, productos, o procedimientos específicos es hecho en el Contenido Informativo, el Children's Oncology Group, o cualquier otra institución o miembro de el Children's Oncology Group.

Ningún reclamo en cuanto a la competencia: Aunque el Children's Oncology Group ha hecho todo lo posible por asegurar que el Contenido Informativo sea correcto y este completo cuando es publicado, ninguna garantía o representación, expresa o implicada, es ofrecida en cuanto a la certeza o relevancia del dicho Contenido Informativo.

No hay obligacion o consenso de parte del Children's Oncology Group y sus afiliados a indemnizar. Esto protege al Children's Oncology Group y sus afiliados: Ninguna obligación es asumida por el Children's Oncology Group sus afiliados o miembros por daños que sean el resultado del uso, revisión, o acceso al Contenido Informativo. Usted esta sujeto a los siguientes términos de indemnización: (i) "Agentes Indemnizados" incluye a los autores y contribuidores al Contenido Informativo, todos los oficiales, directores, representantes, empleados, agentes y miembros del Children's Oncology Group y sus afiliados; (ii) A usar, revisar o acceder el Contenido Informativo, usted esta de acuerdo, a indemnizar, con sus recursos, defender y proteger de todo daño a los Agentes Indemnizados de toda pérdida, obligación, o daños (incluyendo el costo de abogados) resultando de cualquier y todos los reclamos, causas de acción, demandas, procedimientos, o demandas relacionadas a o a causa de la revisión o acceso al Contenido Informativo.

Derechos de Propiedad: El Contenido Informativo esta sujeto a protección bajo las leyes de copyright y otras leyes que protegen la propiedad intelectual en los Estados Unidos y en el mundo entero. El Children's Oncology Group retiene los derechos de copyright exclusivos y otros derechos, títulos, e intereses al Contenido Informativo y reclama todos los derechos de propiedad bajo la ley. De ahora en adelante usted esta de acuerdo en ayudar a el Children's Oncology Group a asegurar todos los derechos de copyright y propiedad intelectual para el beneficio del Children's Oncology Group tomando alguna acción adicional en una fecha futura, acciones que incluyen firmar formas de consentimiento y documentos legales que limitan diseminación o reproducción del Contenido Informativo.