

Dolor crónico después del tratamiento de cancer

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 el 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 (CPRI) Numero de Subvención PP130070.

Podrá encontrar información médica adicional para los sobrevivientes al cáncer infantil en www.survivorshipguidelines.org

Nota: En esta serie denominada *Health Links* (enlaces de salud), el término "cáncer infantil" se utiliza para designar cánceres pediátricos que pueden manifestarse durante la infancia, la adolescencia o la edad adulta temprana. *Health Links* está diseñado para proporcionar información médica de los sobrevivientes de cáncer pediátrico, independientemente de si el cáncer se produjo durante la infancia, la adolescencia o la edad adulta temprana.

Exención de responsabilidad y aviso de derechos de propiedad

Introducción a las directrices de efectos tardíos y *Health Links*: Las pautas de seguimiento a largo plazo para sobrevivientes de cáncer en la infancia, la adolescencia o la edad adulta temprana, así como los *Health Links* que las acompañan, fueron desarrollados por Children's Oncology Group (Grupo de Oncología Infantil) como un esfuerzo colaborativo de Late Effects Committee (Comité de Efectos Tardíos) y Nursing Discipline (Disciplina de Enfermería), y las mantiene y actualiza Children's Oncology Group's Long-Term Follow-Up Guidelines Core Committee (Comité de Pautas Básicas de Seguimiento a Largo Plazo y sus grupos de trabajo asociados).

Viviendo saludable después del tratamiento para el cáncer infantil, cáncer en adolescentes o en adultos jóvenes

Para pacientes con cáncer (si son niños, sus padres o tutores legales): Consulte a un médico u otro proveedor de la salud calificado si tiene preguntas sobre una afección médica y no se base en el Contenido Informativo. *Children's Oncology Group* es una organización de investigación y no proporciona atención ni tratamiento médico individualizado.

Para médicos y otros proveedores de atención médica: El Contenido Informativo no está destinado a sustituir su juicio clínico independiente, asesoramiento médico ni a excluir otros criterios legítimos para la selección, el asesoramiento médico o la intervención para complicaciones específicas del tratamiento contra el cáncer infantil. El Contenido Informativo tampoco pretende excluir otros procedimientos de seguimiento alternativos razonables. El Contenido Informativo se proporciona como cortesía, pero no como única fuente de orientación para la evaluación de los sobrevivientes al cáncer infantil. *Children's Oncology Group* reconoce que las decisiones específicas de atención al paciente le corresponden al paciente, a la familia y al proveedor de atención médica.

El Contenido Informativo, *Children's Oncology Group* o una parte afiliada o un miembro de *Children's Oncology Group* no avalan ninguna prueba, producto o procedimiento específicos.

Ausencia de alegaciones de exactitud o integridad: Aunque *Children's Oncology Group* ha hecho todo lo posible por garantizar que el Contenido Informativo sea preciso y completo a partir de la fecha de publicación, no se ofrece ninguna garantía o declaración, expresa o implícita, en cuanto a la exactitud, confiabilidad, integridad, relevancia u oportunidad de dicho Contenido Informativo.

Ausencia de responsabilidad por parte de *Children's Oncology Group* y las partes relacionadas/acuerdo de indemnización e indemnidad para *Children's Oncology Group* y las partes relacionadas: Ni *Children's Oncology Group* ni ninguna parte afiliada o miembro de este asume ninguna responsabilidad por daños derivados del uso, la revisión o el acceso al Contenido Informativo. Usted acepta los siguientes términos de indemnización: (i) las "Partes Indemnizadas" incluyen a los autores y colaboradores del Contenido Informativo, todos los funcionarios, directores, representantes, empleados, agentes y miembros de *Children's Oncology Group* y las organizaciones afiliadas; (ii) al utilizar, revisar o acceder al Contenido Informativo, usted acepta, a su cargo, indemnizar, defender y mantener indemne a las Partes Indemnizadas de cualquier pérdida, responsabilidad o daño (incluidos los gastos y honorarios de los abogados) derivados de cualquier reclamo, acción legal, litigio, procedimiento o demanda relacionados con o derivados del uso, la revisión o el acceso al Contenido Informativo.

Derechos de propiedad: El Contenido Informativo está sujeto a protección en virtud de la ley de derechos de autor y otras leyes de propiedad intelectual en los Estados Unidos y en todo el mundo. *Children's Oncology Group* conserva derechos de autor exclusivos y otros derechos personales y reales sobre el Contenido Informativo y reclama todos los derechos de propiedad intelectual disponibles en virtud de la ley. Por la presente, usted acepta ayudar a *Children's Oncology Group* a asegurar todos los derechos de autor y derechos de propiedad intelectual en beneficio de *Children's Oncology Group* mediante la adopción de medidas adicionales en un momento posterior, lo que podría incluir la firma de consentimientos y documentos legales y limitar la difusión o reproducción del Contenido Informativo.