

Manejo del dolor



El dolor es una señal del sistema nervioso que indica que algo no se encuentra bien. Es importante mencionar que cada persona percibe el dolor de manera distinta, aunque la causa sea la misma. El dolor puede presentarse de diferentes formas, por ejemplo: leve, agudo, intenso o constante. Algunas de las zonas más comunes donde se presenta el dolor son el pecho, la espalda, el abdomen y la pelvis, entre otras.

Tipos de dolor

Los tipos de dolor se identifican según la duración y la frecuencia con que se presentan:

- **Dolor agudo:** aparece de repente debido a una lesión, enfermedad o inflamación. Generalmente, desaparece cuando se trata o se cura la causa; sin embargo, en algunas ocasiones puede convertirse en dolor crónico. Ejemplos: problemas dentales o huesos rotos.
- **Dolor crónico:** dura más de tres meses. Puede desarrollarse por una condición médica, inflamación o lesión, entre otras causas. Este tipo de dolor puede afectar todos los aspectos de la vida diaria, el estado de ánimo y las relaciones. Ejemplos: problemas de espalda o artritis.
- **Dolor episódico:** aparece de vez en cuando y puede presentarse junto con condiciones médicas a largo plazo. Ejemplo: migraña crónica.

¿Cuáles son los tratamientos para el dolor?

El dolor no siempre es curable, aunque existen distintas maneras de controlarlo y tratarlo. El tratamiento dependerá de la causa y del tipo de dolor. Entre las opciones más comunes se encuentran los medicamentos, la fisioterapia, la acupuntura y la cirugía, entre otros.

¿Qué son los analgésicos?

Los analgésicos son medicamentos que disminuyen o alivian el dolor. Hoy en día existen distintos tipos de medicamentos para el dolor, cada uno con sus beneficios y posibles efectos secundarios. Algunos pueden adquirirse sin receta médica, mientras que otros son más fuertes y requieren prescripción, como es el caso de ciertos opioides.



¿Cuáles son los tratamientos no farmacológicos?

- **Acupuntura:** estimula puntos específicos del cuerpo. El método más común consiste en insertar agujas delgadas en la piel.
- **Estimulación eléctrica:** utiliza un dispositivo que envía corriente eléctrica a los nervios o músculos. Entre sus modalidades se encuentran la estimulación eléctrica transcutánea, la estimulación nerviosa periférica y la estimulación cerebral profunda o de la médula espinal.
- **Terapia de masaje:** consiste en frotar, presionar o golpear suavemente los tejidos blandos del cuerpo con el objetivo de relajar, aliviar el estrés y reducir el dolor.

- **Meditación:** busca conectar la mente con el cuerpo, enfocando la atención en algo específico, como la respiración. Esto ayuda a reducir los pensamientos y sentimientos que generan estrés.



- **Fisioterapia:** utiliza métodos como el calor, el frío, los masajes y los ejercicios, entre otros. Estos ayudan a controlar el dolor, mejorar la movilidad y restaurar la fuerza.
- **Psicoterapia:** puede ayudar a las personas con dolor, especialmente con dolor crónico. Se enfoca en abordar pensamientos y emociones negativas que pueden intensificar la percepción del dolor, además de enseñar habilidades para el manejo del estrés y estrategias de afrontamiento.
- **Cirugía:** se emplea para tratar ciertos tipos de dolor intenso, por ejemplo, el causado por problemas de espalda o lesiones. Es importante destacar que siempre existen riesgos al someterse a un procedimiento quirúrgico y que no siempre resulta efectivo para aliviar el dolor.



- **Terapia de relajación:** ayuda a disminuir la tensión y el estrés muscular, reduce la presión arterial y contribuye al control del dolor.

Recomendaciones generales

De acuerdo con el tipo de dolor y los síntomas, es posible realizar cambios en el estilo de vida que contribuyan a su manejo. Algunas recomendaciones incluyen realizar actividad física, controlar el estrés, mantener una alimentación saludable y conservar un peso adecuado, entre otras.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TTD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias

<https://medlineplus.gov/spanish/pain.html>

<https://www.cdc.gov/overdose-prevention/es/manage-treat-pain/tratamiento-con-opioides-y-diferentes-tipos-de-dolor.html>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Creado en marzo 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.