



MEDIDAS EFICACES PARA EL CONTROL DEL DOLOR

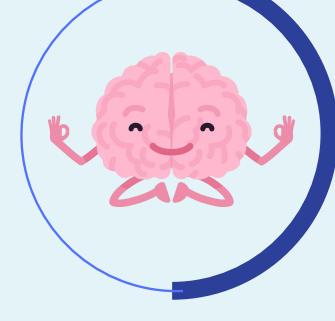
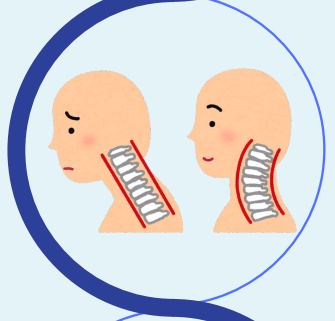
El dolor es un síntoma frecuente en los pacientes con **enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas (ERyMs)**, lo que afecta a su **nivel de dependencia y bienestar emocional**.

El **autocuidado y la participación activa del paciente** son fundamentales en el automanejo del dolor, para **mejorar su calidad de vida y función corporal**. (1y2)

(1) iasp-pain.org
(2) Dolor.com
(3) Inforeuma.com/reumafit

Tratamiento farmacológico

- **Comprende** el tratamiento analgésico y sus efectos
- Cumple con las **dosis y horarios**
- Mantén un **registro** de lo que has tomado
- **Cumple tu tratamiento** para asegurar un buen control de síntomas y evitar complicaciones



Cómo describir el dolor

- **Características:** cómo es, cuánto, dónde, es intermitente o constante, qué lo provoca
- **Qué lo agrava o alivia**
- **Cómo afecta** el dolor a tu vida

Mantente activo

- Mantener una buena **forma física** ayuda a controlar el dolor
- **Adapta tu actividad** según el dolor
- **Descansa** durante los brotes
- Practica **EJERCICIO FÍSICO** para:
 - a. Mejorar la fuerza y la movilidad
 - b. Prevenir la atrofia muscular
 - c. Liberar endorfinas
- Consulta **#REUMAFIT** (3)

Ergonomía y ayudas técnicas

- Adopta una **postura cómoda y correcta**
- Evita **sobresfuerzos** y actividades **repetitivas**
- Utiliza **dispositivos** para **aliviar la carga** en las articulaciones
- **Cambia de postura** a menudo

Descanso/Sueño

- Establece un **horario regular** de sueño
- Crea un **ambiente propicio** para dormir
- Adopta una **posición cómoda, sin presión** sobre áreas doloridas.
- Utiliza **almohadas, cojines o férulas**
- Planifica **momentos de descanso** durante el día

Terapias físicas

- **Aplica frío** en caso de inflamación y dolor
- **Aplica calor** en caso de contracturas, rigidez y dolor
- Realiza **estiramientos suaves** para evitar la rigidez
- Los **masajes, ultrasonidos, TENS** u otras terapias físicas pueden ser de ayuda. Consulta con tu fisioterapeuta

Relajación

- **Identifica zonas de tu cuerpo con dolor o tensión**
- **Respira** lenta y profundamente
- Realiza ejercicios de **relajación muscular**
- **Desvía tu atención** del dolor (visualización guiada, meditación)
- El **Yoga o el Taichí** mejoran la flexibilidad y promueven la relajación



¡Consulta con tu enfermera de reumatología!



ESORCOM
Enfermeras de la Sociedad de Reumatología de la Comunidad de Madrid
www.sorcom.es/enfermeria
<mailto:enfermeras@sorcom.es>

