Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple

Lo que sabemos acerca del dolor

- El dolor es un síntoma común en la esclerosis múltiple (EM).
- A veces resulta difícil encontrar el tratamiento adecuado por lo que puede ser frustrante.
- Puede ser de varios tipos y tener muchas razones. Vea la tabla 1 para una lista de los algunos de los tipos de dolor en la EM, sus características y el tratamiento disponible.

Lo que Ud. puede hace

- ✓ **Mantenga una actitud positiva** y busque lo que funciona para Ud.
- ✓ **Pídale** a su enfermera(o) o doctor(a) que haga una evaluación de su dolor.
- ✓ **Converse** con ellos sobre cuál medicación o terapia puede ser la adecuada para Ud.
- ✓ **Consulte** con un terapeuta físico para aprender como estrecharse y fortalecerse de manera que pueda continuar moviéndose; o con un terapeuta ocupacional para estrategias que le permiten realizar sus actividades sin ocasionar o agravar el dolor.
- ✓ **Aprenda** a usar aparatos de asistencia (como el bastón o un andador) para corregir los movimientos anormales y minimizar el dolor que éstos pueden causar.
- ✓ **Pregunte** si el masaje o las compresas calientes o frías le pueden hacer bien.

- ✓ **Pregunte** sobre la retroalimentación, las técnicas de respiración, la hipnosis y la meditación para ayudarle a manejar ese dolor que no cede a otros tratamientos.

A quién puede acudir:

- Su neurólogo(a) es la persona más calificada para ayudarle a desarrollar un plan para lidiar con su dolor.
- La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple puede recomendarle especialistas, sitios donde encontrar equipos y adaptaciones que pueden ayudarle a Ud. con su movilidad.
- Algunas asociaciones que se especializan en el manejo del dolor son:

Trigeminal Neuralgia Association (TNA)
(Asociación de la Neuralgia del Trigémino)
925 Northwest 56th Terrace, Suite C
Gainesville, FL 32605-6402
Teléfono: 800-923-3608 or 352.331.7009
Email: patientinfo@tna-support.org
Web site: www.tna-support.org

American Chronic Pain Association (ACPA)
(Asociación Americana del Dolor Crónico)
P.O. Box 850
Rocklin, CA 95677-0850
Teléfono:: 800-533-3231
E-mail: ACPA@pacbell.net
Web site: www.theacpa.org

The Mayday Pain Project
(Proyecto Dolor Mayday)
E-mail: maydaypain@aol.com
Web site: www.painandhealth.org

American Pain Foundation
(Fundación Americana para el Dolor)
201 North Charles Street, Suite 710
Baltimore, MD 21201
Teléfono:: 888-615-PAIN (7246)
E-mail: info@painfoundation.org
Web site: www.painfoundation.org

National Foundation for the Treatment of Pain
(Fundación Nacional para el Tratamiento del Dolor)
P.O. Box 70045
Houston, TX 77270
Teléfono:: 713-862-9332
E-mail: nftpain@cwo.com
Web site: www.paincare.org

Tome Control de su Esclerosis Múltiple fue posible gracias a una generosa subvención de la Fundación Medtronic.

Tabla 1: Tipos de dolor en la EM, características y tratamientos disponibles		
origen	características	tratamiento
Calambres o espasmos musculares	• Son una manifestación de espasticidad. • Son causados por espasmos en los músculos que realizan la flexión de los brazos y piernas.	• Medicaciones como: baclofeno (Lioresal®), tizanidina (Zanaflex®), ibuprofeno, u otros antiinflamatorios sin prescripción. • Haga ejercicios de estiramiento. • Hidrátese con soluciones de electrolitos para evitar los calambres.
Dolores de espalda y otros de tipo músculo-esqueléticos	• Pueden darse por el uso incorrecto de los aparatos para la movilidad (p. ej. bastones), por el esfuerzo al caminar, problemas de balance o de espasticidad.	• Puede incluir calor, masajes, ultrasonido, terapia física o terapia específica para la espasticidad.
Dolor o presión en las articulaciones (coyunturas)	• Es una manifestación de espasticidad.	• Se pueden usar los medicamentos mencionados anteriormente para calambres o espasmos musculares.
Disestesias	• son alteraciones de la sensación descritas como ardor, dolor, presión alrededor del cuerpo. • son de origen neurológico.	• Anticonvulsivantes - p. ej. gabapentina (Neurontin®) • Antidepresivos que modifican la reacción al dolor - p. ej. amitriptilina (Elavil®). • Medicaciones usadas en la neuropatía diabética periférica - p.ej. hidrocloridrato de duloxetina (Cymbalta®) y pregabalina (Lyrica®). • Medias o guantes de presión, que pueden cambiar la sensación de dolor a una de calor.

Tabla 1: Tipos de dolor en la EM, características y tratamientos disponibles		
origen	características	tratamiento
Neuralgia del Trigémino	• dolor como una punzada en la cara debido a un daño en el nervio trigémino. • Se confunde con el dolor de dientes • Puede ser el primer síntoma de EM.	• Se pueden usar los anticonvulsivos utilizados para tratar otro tipo de dolores - p.ej. carbamazepina (Tegretol®) o fenitoína (Dilantin®).
Signo de L'hermitte	• Es una sensación punzante, corta, tipo shock eléctrico que baja desde la nuca a través de la columna vertebral y sucede cuando se dobla el cuello hacia delante.	• Los anticonvulsantes pueden prevenir el dolor. • Un cuello ortopédico suave limita la flexión del cuello.

Tome Control de su Esclerosis Múltiple fue posible gracias a una generosa subvención de la Fundación Medtronic.