

Salud de personas de la tercera edad: Cómo manejar el dolor - [Senior Health: How to Manage Pain]



El dolor es una de las quejas más comunes entre personas de la tercera edad.

Al igual que muchas personas de la tercera edad, usted podría no querer admitir que tiene dolor. Pero el hecho es que hay muchos tratamientos que pueden ayudarle con el dolor.

Dígale a su médico cuando tenga dolor. Describaselo con tanto detalle como le sea posible. Mientras más sepa su médico acerca de su dolor, más podrá ayudarle a manejarlo.

Uso de medicamentos para el dolor de manera segura

Medicamentos de venta libre

El acetaminofén (Tylenol) es a menudo la primera opción para el tratamiento del dolor leve a moderado en personas de la tercera edad. En la mayoría de los casos, funciona tan bien como los medicamentos antiinflamatorios. Pero debe utilizarse con precaución en personas que tienen problemas hepáticos (del hígado).

Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como la aspirina (Bayer, Bufferin), el ibuprofeno (Motrin, Advil) y el naproxeno (Aleve), no son tan seguros para personas de la tercera edad como es el acetaminofén. Los AINE tienen efectos secundarios que incluyen malestar estomacal, acidez gástrica, náuseas, estreñimiento y mareos. Las personas mayores de 65 años tienen más probabilidades de tener efectos secundarios graves, como sangrado intestinal o malestar estomacal. Los AINE también pueden causar presión arterial alta y han sido vinculados a la enfermedad cardíaca.

Si tiene problemas renales o es mayor de 65 años, hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento antiinflamatorio.

Analgésicos (medicamentos para el dolor) opiáceos

Estos son medicamentos potentes que tienen que ser prescritos por su médico. Los opiáceos (también llamados opioides o narcóticos) incluyen la hidromorfona, la morfina y la oxicodona. Suelen ser usados en una mezcla con aspirina o acetaminofén para tratar dolor de moderado a intenso.

Las personas de la tercera edad podrían tener más probabilidades de sentir los efectos secundarios de los opiáceos, como estreñimiento, náuseas y somnolencia. Es posible que necesiten dosis de medicamentos inferiores a las normales.

Es posible que tema convertirse en adicto a este tipo de medicamento. Pero la adicción a los opiáceos es poco frecuente cuando los fármacos se usan para el dolor bajo la supervisión de un médico.

Interacción entre medicamentos

La interacción entre medicamentos es la forma en que distintos medicamentos reaccionan entre sí cuando se toman juntos. Esta interacción a veces puede causar problemas serios. Algunos medicamentos causan más problemas que otros y podrían aumentar su riesgo de caerse.

Es posible que ya esté tomando uno o más medicamentos para tratar otros problemas, como diabetes, artritis, colesterol alto, enfermedad cardíaca o presión arterial alta. Asegúrese de que su médico sepa sobre todos los medicamentos que toma, incluyendo las hierbas, las vitaminas y los medicamentos de venta libre.

¿Cómo se puede manejar el dolor en casa?

Para manejar su dolor en casa, es posible que le ayude:

- Seguir su propio ritmo. Divida las tareas grandes en tareas más pequeñas. Deje las tareas más difíciles para los días en que tenga menos dolor o alterne las tareas difíciles con otras más fáciles. Tómese descansos.
- Mantenerse en movimiento. El ejercicio suave a diario puede, con el tiempo, ayudar a reducir el dolor.
- Probar con compresas frías y calientes y con masajes.
- Dormir lo suficiente. Hable con su médico si tiene dificultades para dormir.

- Reducir la cafeína de las sodas, el café, el té y el chocolate.
- Comer alimentos saludables.
- Pensar de manera positiva. Sus pensamientos pueden afectar el nivel de dolor. Haga cosas que disfrute para distraerse cuando sienta dolor en lugar de concentrarse en él.

Otras opciones

Medicamentos

Si los analgésicos no ayudan, hay otros medicamentos que podrían ayudarle. Estos incluyen medicamentos que habitualmente se utilizan para la depresión o para las convulsiones, corticosteroides, parches de lidocaína y analgésicos que se ponen directamente sobre la piel.

Terapias complementarias

Para algunas personas, las terapias complementarias pueden ser de ayuda para el dolor. Estas incluyen:

- Acupuntura.
- Biorretroalimentación.
- Quiropraxia.
- Imágenes guiadas o meditación.
- Hidroterapia o magnetoterapia.
- Hipnosis.
- Masajes.
- Yoga.

¿Cuándo debe llamar a su médico?

- El dolor empeora o está fuera de control.
- Tiene dificultades para dormir.
- Se siente triste o deprimido, o no disfruta de las cosas como antes.
- Se siente muy preocupado o ansioso respecto de su dolor.
- Tiene problemas para tomar el analgésico.
- Tiene inquietudes con respecto al analgésico.
- Tiene problemas con el estreñimiento.
- No mejora como se esperaba.
- Tiene algún síntoma nuevo.

