



ATENCIÓN INTEGRATIVA DEL CÁNCER

LA GUÍA DE BOLSILLO PARA EL DOLOR POR CÁNCER

DATOS RÁPIDOS



El dolor es un efecto secundario común del cáncer. Al menos entre el 20 y el 50 por ciento de las personas con cáncer reportan sentir dolor.¹

El dolor por cáncer puede ser causado por lesiones en los nervios, la propagación del cáncer a los huesos u otras estructuras del cuerpo, y la inflamación.²



MEDICAMENTOS PARA EL DOLOR POR CÁNCER

Los medicamentos son la solución más común para el dolor por cáncer. Estos pueden ser medicamentos analgésicos de venta libre, como paracetamol (Tylenol) o ibuprofeno (Advil), o fuertes medicamentos recetados, llamados opioides, como la oxicodona (OxyContin). Algunos medicamentos también pueden ayudar a tratar la neuropatía periférica inducida por quimioterapia (CIPN).

Puede que le preocupe que tomar opioides cause adicción. Pero esto no siempre es así con el dolor por cáncer. De hecho, tratar poco el dolor por miedo a los opioides puede ser más perjudicial para algunos que su uso. Si tiene antecedentes de dependencia a drogas o alcohol, asegúrese de hablarlo con su médico antes de empezar a tomar medicamentos opioides. Lea sobre las 3 claves para evitar la dependencia de opioides.

Los medicamentos no son su única opción.

Pregunte a su médico sobre formas de controlar el dolor por cáncer además de medicamentos. Está bien pensar fuera de lo convencional cuando se trata del dolor por cáncer.

Otras formas de manejar el dolor por cáncer

Todos los medicamentos tienen efectos secundarios, y estos pueden ser diferentes según la persona. Si no le gustan los efectos secundarios de su medicación, hable con su médico o con alguien más de su equipo médico. Puede que puedan cambiar la dosis o el medicamento para mantenerlo más cómodo y aliviar el dolor.

También puede probar otras formas de manejar el dolor. Se ha demostrado que los tratamientos de mente y cuerpo, como la imaginación guiada, reducen la intensidad del dolor por cáncer y ayudan de otras maneras.³ Puede probar estas técnicas para controlar el dolor, ya sea que tome medicamentos o no.

- Masaje
- Imágenes Guiadas
- Respiración
- Meditación
- Musicoterapia
- Acupuntura
- Uso de métodos sensoriales, como la terapia de codificación⁴
- Ejercicio – Esto puede aliviar el dolor y la tensión muscular

Elija una solución para el dolor de mente y cuerpo usando esta herramienta gratuita.

Puede que no sea posible controlar todo su dolor sin medicamento. Sin embargo, puede que pueda reducir la cantidad que toma, tomar medicamentos menos potentes o tomar menos seguido. Por ejemplo, incluso si tiene dolor óseo por cáncer, puede que aún necesite medicamento opioide, pero puede que pueda tomar menos.

Considere hacer un seguimiento de sus síntomas

La Sociedad Americana del Cáncer dispone de un rastreador gratuito del dolor para ayudarle a comprender su dolor contra el cáncer. Esto puede ayudarle a hablar con su médico o equipo médico sobre opciones para aliviar el dolor.



MEDICAMENTOS PARA EL DOLOR POR CÁNCER

¿Todo cáncer causa dolor?

No necesariamente. Muchas personas con cáncer sí sienten dolor en algún momento de su enfermedad o tratamiento, pero no todo el mundo lo tiene.⁵

Hable con su médico si se preocupa si su tipo de cáncer probablemente cause dolor o qué tratamientos pueden ser dolorosos.

¿Se puede controlar el dolor por cáncer?

Casi siempre. Desde el medicamento hasta la relajación, existen muchas formas de manejar el dolor causado por el cáncer y su tratamiento. Esta guía e información en DrWayneJonas.com le ofrece información sobre el dolor que puede compartir con su médico y su equipo médico.

¿Cómo pueden la meditación o el ejercicio de respiración ayudar con mi dolor?

Estas prácticas provocan algo llamado la "respuesta de relajación" en tu cuerpo. Puede reducir su estrés, calmar el miedo y la ansiedad, y disminuir la tensión y el dolor. Descubra más en nuestra Guía de Bolsillo para la Respiración, disponible para descargar gratis. Puede probar la meditación con el Dr. Jonas aquí.

Me da miedo estar físicamente activo cuando tengo cáncer. ¿Es realmente seguro?

Consulte primero con su médico. Pero los estudios demuestran que el ejercicio puede ayudar a aliviar el dolor y también tiene otros beneficios.⁷ Aprenda más sobre cómo aumentar la capacidad de su cuerpo para sanar con ejercicio. También puede descargar una Guía de Bolsillo gratuita sobre el movimiento y el cáncer.

Encuentre información sobre Actividad Física y el Paciente Oncológico en la Sociedad Americana del Cáncer.

¿Puedo usar productos de cannabis, como marihuana medicinal o CBD, para el dolor por cáncer?

Los productos de cannabis medicinal son legales para su uso con fines médicos en la mayoría de los estados de EE. UU., pero el gobierno federal sigue considerándolos mayormente ilegales. Hable con su médico o equipo médico sobre los productos de cannabis. Según la ley federal de EE. UU., su médico u otro profesional de salud no puede recetarlos, pero sí puede recomendarlos. Las investigaciones han demostrado que los productos de cannabis son útiles para reducir el dolor y la mayoría de los oncólogos creen que son útiles, pero no sienten que dispongan de suficiente información para comentarlos con sus pacientes. Algunas personas pueden reducir eficazmente la dosis de medicamentos opioides cuando añaden cannabis.

¿En qué se diferencian los cuidados paliativos de los cuidados de hospicio?

Si tiene dolor durante un tratamiento activo contra el cáncer o experimenta dolor tras finalizar el tratamiento, puede ser muy útil trabajar con un profesional de salud especializado en "cuidados paliativos."

Mucha gente piensa que los cuidados paliativos son lo mismo que los cuidados de hospicio porque ambos se centran en aliviar los síntomas y ayudarle a tener la mejor calidad de vida posible. Los cuidados de hospicio comienzan tras la suspensión del tratamiento dirigido al cáncer e incluyen cuidados paliativos. No se espera que una persona que recibe cuidados de hospicio sobreviva a su enfermedad.⁸ Pero los cuidados paliativos son posibles en cualquier momento. Puede ayudarle a encontrar soluciones para los síntomas del cáncer, los efectos secundarios del tratamiento e incluso para el estrés y la ansiedad de pasar por el tratamiento.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECURSOS *(Los recursos adicionales están disponibles en inglés)*

A neuropatía periférica inducida por quimioterapia (CIPN):

<https://healingworksfoundation.org/resource/chemotherapy-induced-peripheral-neuropathy-cipn-pocket-guide/>

Masaje: <https://healingworksfoundation.org/?s=massage>

Imágenes Guiadas:

<https://www.hayhouse.com/shop/audio/health-journeys>

Respiración: <https://healingworksfoundation.org/just-breathe-here-are-the-four-steps-to-start-your-breathwork-practice/>

Meditación: <https://mindworks.org/blog/meditation-techniques-to-reduce-pain/>

Musicoterapia: <https://healingworksfoundation.org/?s=music%2Btherapy%2Bpocket%2Bguide>

Acupuntura: <https://healingworksfoundation.org/?s=acupuncture>

Terapia de codificación:

<https://www.hopkinswellness.com/pages/scrambler-therapy>

Ejercicio: <https://www.cancer.org/cancer/supportive-care/nutrition-activity-with-cancer/physical-activity-when-you-have-cancer.html>

Herramienta para el dolor de la medicina del cuerpo y la mente:

<https://healingworksfoundation.org/wp-content/uploads/2020/09/Dr.-Jonas-Mind-Body-Medicine-Pain-Tool-min.pdf>

Rastreador gratuito del dolor:

<https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/worksheets/pain-diary.pdf>

REFERENCIAS

Fischer DJ, Villines D, Kim YO, et al.: Anxiety, depression, and pain: differences by primary cancer. Support Care Cancer 18 (7): 801-10, 2010. [PUBMED Abstract] van den Beuken-van Everdingen MH, de Rijke JM, Kessels AG et al. Prevalence of pain in patients with cancer: a systematic review of the past 40 years. Ann Oncol 2007; 18: 1437-1449.

Gordon JS. Mind-body medicine and cancer. Hem Onc Clin N Am 2008;22:683- 708. <https://doi.org/10.1016/j.hoc.2008.04.010>.

Ricci M, Fabbri L, Pirotti S, et al. Scrambler therapy: what's new after 15 years? The results from 219 patients treated for chronic pain. Medicine 2019;98: e13895 doi: 10.1097/MD.00000000000013895

Goudas LC, Bloch R, Gialeli-Goudas M, Lau J, Carr DB. The epidemiology of cancer pain. Cancer Invest 2005;23(2):182-190.

American Society of Clinical Oncology Cancer.Net [information for patients]. Pain: Causes and diagnosis. Available at <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/pain/pain-causes-and-diagnosis>. Accessed January 25, 2021.

Reis AD, Pereira PTVT, Diniz RR, et al. Effect of exercise on pain and functional capacity in breast cancer patients. Health Qual Life Outcomes 2018;16(1):58. Published 2018 Apr 6. doi:10.1186/s12955-018-0882-2

MedlinePlus Medical Encyclopedia. What is palliative care? Available at <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000536.htm>. Accessed February 2, 2021.

Producido como recurso educativo por la Fundación Samueli para apoyar el acceso y la concienciación sobre lo integrador Salud. Todas las decisiones sanitarias deben tomarse en consulta con un profesional sanitario.