

Consejos para controlar el dolor crónico

Si usted es como muchas personas que padecen lupus eritematoso sistémico (lupus), tendrá dolor, por lo menos parte del tiempo. Es común que las personas con lupus tengan dolor crónico (de larga duración) en las articulaciones y los músculos, en partes del cuerpo como:

- Cuello
- Hombros
- Manos
- Codos
- Caderas
- Rodillas
- Músculos de los brazos y las piernas

Control del dolor crónico

Existen muchas maneras de manejar el dolor crónico. Lea la lista a continuación y marque las formas que desea probar. Hable con su proveedor de atención médica sobre planes para ayudarlo a manejar su dolor.

- Medicamentos para el dolor:** existen medicamentos de venta con receta para ayudar a aliviar el dolor provocado por el lupus. Puede obtener otros medicamentos para el dolor sin una prescripción médica. Hable con su proveedor antes de tomar cualquier tipo de medicamento.
- Calor:** el calor húmedo puede calmar el dolor de algunas articulaciones. Pruebe un baño caliente. Utilice una toalla húmeda caliente.
- Fisioterapia:** un fisioterapeuta mueve su cuerpo para ayudarlo a relajar los músculos. Puede también aprender ejercicios para hacer en su casa.
- Técnicas conductuales:** estas técnicas pueden ayudarlo a pensar en cosas aparte del dolor. También ayudan a aliviar el estrés que puede hacer que el dolor empeore. Puede recibir capacitación sobre cómo utilizar estas técnicas.
 - ___ *Meditación:* aprenderá a estar sentado o acostado y mantener la mente muy tranquila.
 - ___ *Visualización guiada:* sugerencias y pensamientos dirigidos que guían su mente hacia un estado relajado.
 - ___ *Tai chi:* utiliza movimientos que fluyen suavemente para reducir el estrés.
 - ___ *Biorretroalimentación:* a través de una capacitación, puede aprender a controlar su flujo sanguíneo y a relajar sus músculos.
- Terapia alternativa:** otros programas de salud y tratamiento que pueden ser útiles. Pida ayuda para encontrar a una persona que tenga una licencia para proporcionar estos servicios.
 - ___ *Acupuntura:* se colocan pequeñas agujas en ciertas partes del cuerpo. Este tratamiento puede ayudarlo a reducir el dolor.
 - ___ *Atención quiropráctica:* el quiropráctico puede mover un poco su espalda, cuello y otros huesos. Eso puede ayudar a relajar sus músculos y a reducir el dolor.

Existen muchas maneras de manejar el dolor crónico. Consulte a su proveedor de atención médica sobre las formas que podrían ser adecuadas para usted.

