DÍA MUNDIAL CONTRA EL DOLOR

17 de octubre

¿QUÉ ES EL DOLOR?

Es una experiencia sensorial o emocional desagradable asociada a un daño en un tejido

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL DOLOR?

Es un sistema protector del organismo. Actúa como una señal de alarma

MANEJO DEL DOLOR

El tratamiento del dolor a través de medidas farmacológicas se realiza con la colaboración del paciente, el personal de cuidados primarios y la familia

Aunque el método más potente para aliviar el dolor son los medicamentos, no es el único:

- Estimulación cutánea y masajes
- Técnicas de relajación
- Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea
- Distracción
- Tratamiento con hielo y calor

EPIDEMIOLOGÍA

El dolor está influido por una serie de factores, como experiencias previas del dolor, ansiedad, edad y expectativas en torno a su alivio

PREVALENCIA DOLOR CRÓNICO POBLACIÓN EUROPEA

20%

HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR EL DOLOR CRÓNICO

- Afrontar positivamente el dolor crónico
- Aprender técnicas de relajación
- Aprender a priorizar y planificar los días
- Practicar tabla de estiramientos y ejercicios
- Conseguir el apoyo de otras personas
- Hacer un diario de seguimiento de tus progresos
- Marcar un ritmo a tus actividades diarias
- Desarrollar un plan de acción frente a recaídas