

# La evaluación y el manejo del dolor crónico

El primer paso para manejar su dolor es pedir a su médico que le haga una evaluación para que él sepa si es necesario que dirija su tratamiento.

**Historial completo** Su médico le pedirá un historial completo del dolor que usted siente y los tratamientos recibidos. Este historial incluirá preguntas tales como:

- dónde siente el dolor.
- cuánto le duele.
- cómo es el dolor.
- qué empeora y qué mejora el dolor.
- cómo el dolor afecta su vida.

**Diario del dolor** Su doctor le pedirá que usted lleve un Diario de su dolor, el cual es otra fuente importante de información. El diario le ayuda a mantenerse al corriente de cuánto dolor siente a distintas horas del día y cómo las medicinas que está tomando ahora lo están ayudando.

Usted debe intentar llevar el diario tan completo como sea posible. Si su dolor varía día a día, usted querrá llevar el diario para más de un día.

**Examen físico**

Su doctor le hará un examen físico completo de sus músculos, huesos, coyunturas y el sistema nervioso. Este examen podrá contribuir a identificar el origen de su dolor, así como cualquier enfermedad que podría causarlo o que se vería afectada por el tratamiento para el dolor.

**Exámenes médicos**

Su médico podrá recomendarle algunos exámenes para ayudar a detectar la causa de su dolor.

Las radiografías evaluarán sus huesos y coyunturas. Tanto la tomografía computarizada (CT, por su sigla en inglés) como la imagenería de resonancia magnética (MRI, por su sigla en inglés) toman fotos tridimensionales del interior de su cuerpo, y pueden ayudar a detectar el origen de algunos tipos de dolor.

La electromiografía y las pruebas de conducción nerviosa analizan cómo trabajan los músculos y los nervios. Esta técnica se utiliza cuando su doctor piensa que usted puede tener una enfermedad muscular o nerviosa. Estos exámenes ayudan a encontrar tratamientos que pueden aliviar el dolor causado por una enfermedad.

Como resultado de estas pruebas, su médico lo podrá enviar a ver a un especialista en estados particulares de dolor.

**Cómo usted debe manejar el dolor**

Después de comenzar sus tratamientos para el dolor, usted debe informar a su médico si algo lo ayuda o no. El diario del dolor puede ayudar a usted y a su doctor a controlar su progreso. Usted tendrá que llevar este diario antes de cada visita a su doctor.

Asuma un rol activo en el control de su dolor y decida qué tratamientos son efectivos para usted.

## **Glosario**

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Tomografía computarizada</b>	Imágenes de las estructuras dentro del cuerpo, creadas por un ordenador que toma los datos de varias imágenes radiográficas y los convierte en imágenes.
<b>Electromiografía</b>	La grabación eléctrica de la actividad muscular que ayuda a diagnosticar una enfermedad neuromuscular.
<b>Imagenaría de resonancia magnética</b>	Un examen que captura las imágenes de los tejidos blandos en el cuerpo.