

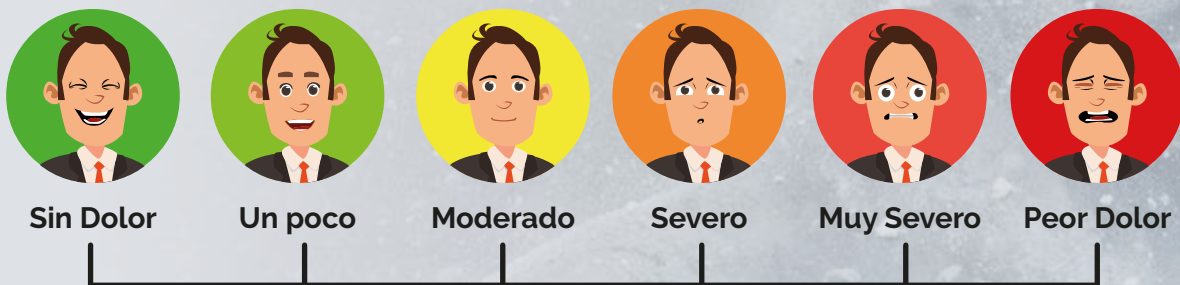
A woman with a shaved head, wearing a pink bathrobe, is shown in profile, looking out a window. Her hands are clasped together near her chin. The background is a window with a metal handle. The text "DOLOR PSICOLÓGICO" is overlaid on the right side of the image.

DOLOR PSICOLÓGICO

El dolor provocado por el cáncer se clasifica de acuerdo con su **intensidad, duración o características**, como a continuación se señala:

Intensidad:

Medir la intensidad del dolor es difícil, ya que cada paciente lo vive de diferente manera, por lo que se han utilizado diversos medios para interpretarlo, tal es el caso de la Escala Visual Analógica o EVA, que utiliza el 10 como la expresión extrema del dolor y el 0 como su ausencia.



Duración:

Agudo: el dolor dura menos de 3-6 meses.

Crónico: el dolor persiste más de 6 meses.

Características

Visceral: dolor constante, sordo y mal localizado.

Somático: dolor constante, intenso, bien localizado, opresivo, punzante.

Neuropático: dolor agudo, como descarga eléctrica, desagradable, quemante, punzante, hormigueo o picor.

Incidental o desencadenado: el dolor aparece con el movimiento, no es continuo, pero sí, muy intenso.

Impredecible: sin causa aparente que lo genere, dura desde minutos a horas y no se vuelve a repetir.

Con la finalidad de tener el tratamiento indicado, resulta **fundamental anotar y compartir con el personal médico el detalle de todas las características del dolor** que presente el paciente.

Para afrontar los síntomas provocados por el cáncer, se han creado **técnicas dentro del manejo de los pacientes**, incluyendo la **imaginería, basada en el enfoque mental de imágenes positivas**, logrando:



El cáncer y su tratamiento generan síntomas que al mismo tiempo causan **problemas emocionales, sociales y económicos a los pacientes**, lo cual debe ser considerado a través de la atención médica de apoyo o, mejor dicho, cuidados paliativos.

Los cuidados paliativos pueden mejorar la vida de los pacientes con cáncer, esta atención puede otorgarse desde el momento en que se enteran de la enfermedad, y continuarla a lo largo del tratamiento y recuperación.



El equipo de cuidados paliativos incluye:



Oncólogo.



Médico especialista en medicina paliativa.



Personal de enfermería.



Trabajador social.



Especialista en dolor.



Persona de alguna religión específica.



Nutriologo.



Fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales.



Especialistas en niñez.



Voluntarios.



Coordinador especializado en sufrimiento y duelo.

Dentro de los objetivos de los cuidados paliativos están el **prevenir, controlar y/o aliviar las molestias relacionadas con el cáncer**, incluyendo:

TIPO	SÍNTOMAS	MEDIDAS
Síntomas Físicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dolor. ○ Fatiga. ○ Falta de aliento. ○ Insomnio. ○ Pérdida de peso 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Medicamentos. ○ Terapia ocupacional. ○ Fisioterapia. ○ Asesoramiento nutricional. ○ Técnicas de relajación. ○ Masajes. ○ Acupuntura. ○ Programas de ejercicios.
Síntomas Emocionales	<ul style="list-style-type: none"> ○ Temor al tratamiento. ○ Depresión. ○ Ansiedad. ○ Enojo. ○ Estrés. ○ Culpa. ○ Cambios físicos. ○ Incertidumbre al futuro. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Apoyo emocional y social.
Síntomas Sexuales	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cambios en la intimidad y el deseo. ○ Fertilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Apoyo con trabajadores sociales, grupos de apoyo o especialistas en medicina sexual.

Los cuidados paliativos no solo incluyen a los pacientes con cáncer, se extiende a los cuidadores, la familia y amistades para satisfacer sus necesidades y ayudarlos a afrontar su propia angustia y dolor emocional.

Referencia

Colección Oncovida. El dolor en el paciente oncológico. https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/F_Oncovida_17_BAJA.pdf

American Society of Clinical Oncology (ASCO). ¿En qué consisten los cuidados paliativos? 2019. <https://www.cancer.net/es/asimilación-con-cáncer/efectos-fisicos-emocionales-y-sociales-del-cáncer/¿en-qué-consisten-los-cuidados-paliativos>

American Society of Clinical Oncology (ASCO). Cuidados paliativos. https://www.cancer.net/sites/cancer.net/files/palliative_care_esp.pdf

Instituto Nacional del Cáncer de los Institutos Nacional de la Salud de EE.UU. Imaginería. <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/imagineria>