

Después de una lesión de médula espinal, es probable que sienta toda clase de dolores. El dolor puede ser causado por el daño de la piel, los músculos, los tendones, los huesos, los órganos y los nervios. Cada dolor es diferente y tiene opciones de tratamiento específicas. A fin de tratar su dolor de forma adecuada, es útil entender el origen del dolor.

Cómo ocurre el dolor

Cuando el cuerpo sufre una lesión, se envía una señal de dolor al cerebro para avisarle que algo anda mal. Los nervios y la médula espinal son los encargados de enviar esta señal. Generalmente, la señal de dolor se detiene una vez que el cuerpo se cura. A veces, esta señal puede quedar “encendida” todo el tiempo aun después de que el cuerpo se haya curado.

Después de una lesión de médula espinal, se daña la conexión entre el cuerpo y cerebro. Con frecuencia, cosas que deberían doler no lo hacen. El cerebro deja de recibir la señal de dolor del cuerpo. Otras veces, se envían señales de dolor erróneas al cerebro a pesar de que el cuerpo no tenga ninguna lesión.

Tipos de dolor

El dolor puede causarse de muchas formas diferentes. Cada clase de dolor implica una experiencia diferente y tratamientos distintos. Algunos dolores son fáciles de tratar mientras que otros son más difíciles.

Dolor a causa de una lesión directa

El dolor a partir de una lesión es la forma de dolor más simple y más fácil de entender. Siente esta clase de dolor cuando se corta, golpea o quiebra una parte de su cuerpo. Este dolor es el más fácil de tratar y, una vez que el cuerpo sana, el dolor desaparece.

- **Cómo se siente:** agudo, cortante, constante, intenso, punzante
- **Ejemplos:** raspón de piel, quiebre de huesos, tirón muscular, esguince de tobillo, cortes de cirugía.

Dolor a partir de una lesión por uso excesivo

Las lesiones por uso excesivo ocurren cuando hay un desequilibrio muscular. Asimismo, puede ocurrir cuando realiza tareas en forma reiterada. La lesión se produce lentamente

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

MÉDICO

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc1-2015-11-04

mientras dos superficies (por ejemplo, hueso y tendones) se rozan entre sí. Al principio, es posible que ni siquiera se de cuenta de que esto sucede. Las lesiones por uso excesivo pueden causar un dolor que dura semanas o meses si no trata la causa. Los medicamentos pueden ayudar a que el dolor se vaya, pero la única cura es tratar el origen del problema.

- **Cómo se siente:** agudo, intenso, sordo
- **Ejemplos de acciones repetidas:** escribir a máquina, girar las ruedas de una silla de ruedas, realizar traslados, movimientos por encima de la cabeza (brazada de natación, lanzamiento de béisbol).

Dolor de órganos

El dolor de órganos es diferente al dolor en otras partes del cuerpo. Se siente profundo y distante. A veces, el dolor puede extenderse y sentirse como si doliera otra parte del cuerpo. A esto se lo llama “dolor referido”. El dolor de órganos puede provenir de los siguientes órganos: corazón, riñones, hígado, estómago, intestinos, vejiga y bazo.

- **Cómo se siente:** agudo, penetrante, distante, nauseabundo, profundo, opresivo, sordo
- **Ejemplos:** ataque cardíaco, cálculos en los riñones, infecciones de vejiga, indigestión, constipación, apendicitis, úlcera en el estómago.

Dolor nervioso (dolor neuropático)

El dolor nervioso es causado por el daño al sistema nervioso, que incluye la médula espinal. Los nervios dañados envían señales erróneas al cerebro. El cerebro interpreta estos mensajes como dolor o molestia. El dolor nervioso se trata de un modo muy distinto a otros tipos de dolor. Para aprender más, consulte el artículo [Dolor nervioso](#) de [Spinal Cord Essentials](#).

- **Cómo se siente:** ardor, cosquilleo, sensación de pinchazos, hormigueo, picazón, puntadas, opresión, frío, descarga eléctrica
- **Ejemplos:** dolor causado por lesión de médula espinal, golpearse el codo, adormecimiento del pie.

Dónde ocurre el dolor

En general, el dolor se siente en el mismo lugar donde ocurre el daño. Si se quiebra el brazo, le dolerá el brazo. Sin embargo, a veces, el dolor puede sentirse en una zona distinta de la

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

MÉDICO

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc1-2015-11-04

que sufrió el daño. Un ejemplo sería la sensación de dolor en el brazo izquierdo al sufrir un ataque cardíaco. Esta clase de dolor se llama “dolor referido”. Ocurre porque la señal del nervio del corazón pasa al nervio del brazo. Lo siente en el brazo, pero el origen es el corazón. Otro ejemplo es el dolor quemante en las piernas después de una lesión de médula espinal. Puede que no tenga ninguna otra sensación en las piernas, pero aún así siente un dolor quemante al estar sentado quieto. Esta clase de dolor probablemente sea dolor nervioso y el origen real es la médula espinal, y no las piernas. Un profesional de la salud podrá ayudarlo a descubrir el origen de sus dolores.

Cuándo ocurre el dolor

En la mayoría de los casos, el dolor ocurre después de un daño o lesión en la zona. A esto se lo conoce como “dolor agudo”. Cuando la lesión se cura, el dolor desaparece. Existen otros casos en los que el dolor dura mucho tiempo. Incluso después de que el cuerpo haya sanado, puede continuar sintiendo dolor. Esto se llama “dolor persistente” o “dolor crónico”. El dolor crónico ocurre cuando hay un daño permanente, o cuando el dolor no es tratado correctamente o lo suficientemente rápido. La señal de dolor constante crea conexiones fuertes en el cerebro, por lo cual desarrollas “memoria del dolor”. La memoria del dolor es difícil de tratar porque el origen ya no está en el cuerpo. El tratamiento inmediato del origen del dolor puede ayudar a evitar que esto ocurra.

Opciones de tratamiento

Existen muchas opciones para tratar el dolor. En general, primero se intenta con medicamentos, pero, a veces, otros tratamientos pueden ser más eficaces para tratar el dolor. Su equipo de asistencia médica puede ayudarlo a encontrar el origen de su dolor y el mejor tratamiento. Tener una vida sana siempre es un buen punto de partida. Esto incluye tener una dieta balanceada, tomar suficiente agua, hacer ejercicio y elongar periódicamente.

Medicamentos

Los medicamentos pueden ayudar a aliviar el dolor y permitirle continuar con sus actividades cotidianas. Le brindan bienestar, pero, a veces, no tratan el origen real del dolor. Si tiene dolor, su médico puede prescribirle medicamentos de acción prolongada o de acción corta. La medicación de acción prolongada trata el dolor mediante la liberación lenta de la medicación

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

MÉDICO

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc1-2015-11-04

al organismo. Trata el dolor que permanece siempre allí. La medicación de acción corta se libera más rápidamente. Ayuda cuando el dolor se vuelve más intenso o se exagera. A las exacerbaciones también se las llama “dolor irruptivo”.

Elongación y fortalecimiento muscular

Cuando tiene un desequilibrio muscular o una mala postura, algunos músculos terminan usándose en exceso y otros no se usan lo suficiente. Esto puede causar tensión muscular y dolor. Un programa para elongar y fortalecer los músculos puede resultar de ayuda. Ayuda a reequilibrar los músculos. El músculo poco utilizado puede trabajar más y dejar que los músculos usados en exceso se relajen y se curen. Un programa de ejercicio diario para mantener el equilibrio muscular puede ayudar a evitar que el dolor vuelva.

Masaje terapéutico

Cuando la causa del dolor se debe al uso excesivo (tensión) de músculos, la terapia de masajes puede ayudar. El masaje estira el músculo y puede aliviar el dolor a corto plazo. Para aliviar el dolor a largo plazo, es necesario tratar el origen del dolor.

Acupuntura y TENS

La acupuntura y la TENS (estimulación nerviosa eléctrica transcutánea) ayudan haciendo que la señal de dolor viaje con menor frecuencia al cerebro. Resultan de mayor utilidad cuando se conoce el origen del dolor. De todas formas, si no se conoce el origen, pueden ayudar a aliviar el dolor, pero no pueden curarlo. La acupuntura también puede ayudar a relajar los músculos cuando se usan en exceso.

Emociones y dolor

El dolor puede empeorar cuando está estresado o preocupado. Es como cuando está de mal humor por tener hambre o por no haber dormido lo suficiente. El dolor y las emociones van de la mano. Debe estar atento a sus pensamientos y estados de ánimo. Aprender a manejarlo y mantener una actitud positiva puede ayudar a reducir su experiencia de dolor. Para aprender más, consulte el artículo [Manejo del Dolor de Largo Plazo](#) de [Spinal Cord Essentials](#).

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

MÉDICO

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc1-2015-11-04