

Controlando el dolor sin medicamentos

La siguiente información está basada en las experiencias generales de muchos pacientes con cáncer de próstata. Su experiencia puede ser diferente. Si tiene alguna pregunta acerca de cuáles son los servicios de tratamiento para el cáncer de próstata que cubre el Programa IMPACTO, por favor llame a su enfermera administradora de casos al 1-800-409-8252.

Índice

¿Qué aprenderé al leer este folleto?	3
Cómo puedo controlar el dolor del cáncer de próstata sin medicamentos	5
¿Qué es la relajación?	6
¿Cómo puedo usar la relajación para aliviar mi dolor?	7
Lo que debe saber antes de usar la relajación como método para aliviar su dolor... ..	9
Creación de imágenes mentales	10
¿Qué es la creación de imágenes mentales?	11
¿Cómo utilizo la creación de imágenes mentales para aliviar mi dolor?	12
Lo que debe saber antes de usar la creación de imágenes mentales como método para aliviar su dolor.....	14
Distracción.....	15
¿Qué es la distracción?.....	16
¿Cómo puedo usar la distracción para aliviar mi dolor?	17
Lo que debe saber antes de usar la distracción como método para aliviar su dolor	18
Frío o Calor	19
¿Cómo puedo usar el frío para aliviar mi dolor?	20
¿Cómo puedo usar el calor para aliviar mi dolor?.....	21
Lo que debe saber antes de usar el frío o el calor como método para aliviar su dolor	22
Apoyo emocional y consejería.....	24

Encontrar apoyo	25
Medicamentos alternativos	27
Lo que debe recordar acerca de aliviar el dolor sin medicamentos.....	28
¿Qué he aprendido al leer este folleto?	29
Gráfica de control del dolor	30
Palabras clave.....	31

¿Qué aprenderé al leer este folleto?

Este folleto le ayudará a aprender acerca de las formas de controlar el dolor ocasionado por el cáncer de próstata sin medicamentos. Es importante controlar el dolor que siente por el cáncer de próstata. Cuando usted mantiene el dolor bajo control podrá hacer las actividades que quiera, como trabajar, pasar tiempo con la familia o amigos, ir a la iglesia o de compras. En este folleto usted aprenderá acerca de:

- Los métodos para controlar el dolor sin usar medicamentos
- Usar formas de controlar el dolor sin medicamento junto con su medicamento para el dolor del cáncer de próstata.

Es importante que piense y planee cómo lidiar con el dolor. La meta es mantener el dolor bajo control para que pueda hacer las cosas que necesite y quiera hacer.

También puede encontrar información de ayuda para controlar su dolor en el folleto de IMPACTO titulado, “Controlando su dolor con medicamentos”

Las palabras que aparecen en letras **más oscuras** se encuentran en la sección de “Palabras clave” al final del folleto.

¿Cómo puedo controlar mi dolor de cáncer de próstata sin medicamentos?

Existen varias cosas que puede hacer para ayudar a controlar el dolor del cáncer sin usar medicamentos. Hay cosas que puede hacer por sí solo, o con la ayuda de su medicamento para el dolor. Algunos hombres con cáncer de próstata se dan cuenta de que no necesitan tanta medicina para el dolor si usan uno o más de estos métodos. Los métodos sin medicamento incluyen:

- Relajación
- Creación de imágenes mentales
- Distracción
- Frío o Calor
- Apoyo emocional y Consejería
- Medicina alternativa

Si le gustaría probar uno de estos métodos, hable con su doctor o enfermera administradora de su caso. Ellos podrían ayudarle a encontrar el mejor método para usted.

¿Qué es la Relajación?

La Relajación es un método para bajar su nivel de estrés y ansiedad. La relajación ayuda a aliviar o controlar la cantidad de dolor que usted esté sintiendo. La relajación ayuda a aliviar el dolor o evita que se empeore, ayudándole a reducir la tensión de sus músculos. La relajación puede ayudarle a dormir, tener más energía, sentirse menos cansado, bajar su nivel de ansiedad y hacer que otros métodos para aliviar el dolor funcionen mejor. Por ejemplo, algunos hombres notan que el medicamento para el dolor trabaja mejor y más rápido si se relajan en el momento que lo toman.

¿Cómo puedo usar la relajación para aliviar mi dolor?

La relajación se puede hacer sentado o recostado. Escoja un lugar tranquilo cuando sea posible. Asegúrese de estar cómodo.

1. Cierre sus ojos.
2. Respire lento y profundo por la nariz. Exhale lentamente por la boca.
Enfóquese en su respiración por algunos minutos.
3. Mientras respira, tense los músculos o un grupo de músculos. Por ejemplo, puede cerrar y apretar sus ojos, el ceño, los dientes, cerrar el puño, tensar los brazos y piernas o eleve las piernas y los brazos apretando los músculos lo más posible.
4. Aguante la respiración y mantenga los músculos tensos por uno o dos segundos.
5. ¡Suelte el cuerpo! Exhale y relaje completamente los músculos que estaban tensos. Repita los pasos 2 al 4 hasta que haya tensado y relajado todos sus músculos.
6. Recuerde seguir respirando profundo mientras tensa y relaja sus músculos.

La Relajación

- ¿Por cuánto tiempo alivió su dolor la relajación?

- ¿Qué problemas tuvo cuando usó la relajación?

Lo que debe saber antes de usar la relajación como método para aliviar su dolor

Algunos hombres que usan la relajación para ayudar a aliviar su dolor han tenido algunos problemas. Estas son algunas de las cosas que han sugerido para mejorar el uso de la relajación como método para aliviar su dolor:



- La relajación puede ser difícil de usar si tiene dolor intenso.
- No cruce sus brazos o piernas. Esto puede interrumpir la circulación de la sangre y ocasionar que sus brazos o piernas se adormezcan. Si se recuesta, ponga una almohada pequeña debajo de su cuello y otra debajo de sus rodillas para apoyar sus piernas. Esto lo hará sentir más cómodo.
- A veces, respirar muy profundo por algún rato le puede hacer sentir que le falta aire. Si esto sucede, respire menos profundo o más despacio.
- Puede quedarse dormido. Esto puede ser bueno si usted está listo para ir a la cama. Si no desea quedarse dormido, siéntese en una silla dura cuando haga los ejercicios de relajación o active un reloj alarma que lo despierte. Si tiene problemas al usar este método de relajación, hable con su doctor o enfermera administradora de casos. No use la relajación si ésta empeora su dolor, lo hace sentir incómodo o tiene resultados negativos.

¿Qué es la creación de imágenes mentales?

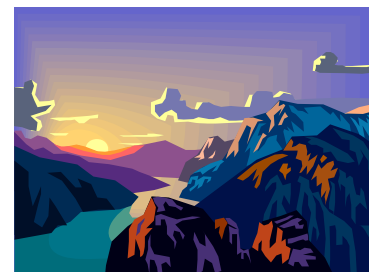
La creación de imágenes mentales es cuando usa su imaginación para crear imágenes o situaciones en su mente. La creación de imágenes mentales es como soñar despierto a propósito. Al hacerlo, usa todos sus sentidos – la vista, el tacto, el oído, el olfato y el gusto.

Algunas de las imágenes que usted crea pueden ayudarle a disminuir su dolor instantáneamente y tener efecto por horas después de que haya terminado de usar este método. Si debe de quedarse en cama o si no puede salir de casa, puede ser que la creación de imágenes mentales le ayude a disminuir la sensación de encierro. La creación de imágenes mentales puede ayudarle a relajarse, a no aburrirse, bajar su nivel de ansiedad y ayudarle a dormir.

¿Cómo puedo usar la creación de imágenes mentales para aliviar mi dolor?

Generalmente la creación de imágenes mentales funciona mejor cuando cierra sus ojos. Usted puede crear cualquier imagen que quiera, tal como una masa de energía sanadora o una imagen de usted mismo como una persona sin dolor.

Puede también pensar en un lugar tranquilo, bonito y relajante o en alguna actividad que lo haga sentir feliz. El explorar este lugar o actividad en su mente, puede ayudarle a sentirse tranquilo.



1. Recuéstese o siéntese para que se sienta cómodo.
2. Cierre sus ojos.
3. Respire profundo y despacio por la nariz. Exhale lentamente por la boca.
Empiece a sentir que su cuerpo se relaja.
4. Enfoque su atención en la respiración. Respire a ritmo lento por algunos minutos.
5. Una vez que se sienta relajado, imagine una de sus escenas favoritas en la mente. Puede ser la playa, las montañas o un momento grato con la familia o amigos. Trate de entrar en esta escena cada vez que use la creación de imágenes mentales. Si le es posible, construya en su mente

- un lugar especial donde nada pueda lastimarlo y en el cual se sienta seguro. Sienta el aire del lugar. Respire los olores. Escuche los sonidos.
6. Una vez que se sienta cómodo en esta escena, poco a poco empiece a pensar en su dolor. Deje que la imagen sea más clara. No se preocupe si ésta aparece un poco borrosa a veces.
 7. Si hay varias imágenes en su mente, escoja una y manténgala.
 8. Si no hay imágenes en su mente, trate de enfocar su atención en distintas sensaciones. Por ejemplo, imagine el sonido del pescado al freírlo en una cacerola o el aroma de flores silvestres en el campo. Si esto no funciona, piense en cómo se siente en ese momento. ¿Esta molesto? ¿Frustrado? ¿De qué color es su enojo? ¿Qué imagen trae el enojo a su mente? Use sus sentimientos para crear imágenes.
 9. Trate de hacer esto por 10-15 minutos a la vez. Al final de cada sesión de creación de imágenes mentales, imagine que su dolor ha desaparecido por completo.
 10. Respire profundo unas cuantas veces. Abra sus ojos, estire su cuerpo, sonría y siga con su día. Puede ser que se sienta un poquito mejor.

La creación de imágenes mentales

- ¿Qué imagen creó?

- ¿Por cuánto tiempo la creación de imágenes mentales ayudó a aliviar su dolor?

- ¿Qué problemas tuvo cuando usó la creación de imágenes mentales?

Lo que debe saber antes de usar la creación de imágenes mentales como método para aliviar su dolor

Algunos hombres que han usado la creación de imágenes mentales para aliviar su dolor han tenido algunos problemas. Estos problemas son similares a aquellos que algunos hombres tuvieron al usar los métodos de relajación. Estas son algunas de las cosas que han sugerido para mejorar el uso de la creación de imágenes mentales como método para aliviar su dolor:

- A veces, respirar muy profundo por algún rato le puede hacer sentir que le falta aire. Si esto sucede, respire menos profundo o más despacio.
- Puede quedarse dormido. Esto puede ser bueno si usted está listo para ir a la cama. Si no desea quedarse dormido, siéntese en una silla dura cuando haga los ejercicios de relajación o active un reloj alarma que lo despierte.

Si tiene problemas al usar este método de relajación, hable con su médico o enfermera administradora de su caso. Recuerde, No continúe usando ningún método que empeore su dolor, lo haga sentir incómodo o tenga resultados negativos.

¿Qué es la distracción?

Distraerse significa desviar su atención hacia algo que no sea su dolor. Puede ser que usted esté usando este método sin siquiera saberlo. Muchos hombres con cáncer de próstata ven la televisión, escuchan el radio o juegan cartas para ayudarse a olvidar sus preocupaciones y dolores. La distracción puede ser usada sola para ayudar a controlar dolor leve o con medicamentos para controlar períodos cortos de dolor intenso. La distracción puede ayudarle cuando está esperando que el medicamento para el dolor comience a hacer efecto. Si su dolor es leve, puede ser que logre distraerse por horas.

¿Cómo puedo usar la distracción para aliviar mi dolor?

Cualquier actividad que atraiga su atención puede ser usada como

distracción. Las distracciones pueden ser internas, por ejemplo, contar en

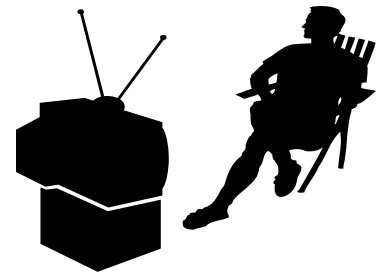
su mente o rezar. O pueden ser externas, como hacer manualidades por

ejemplo, armar maquetas o pintar. Leer un buen libro puede ayudarle a

desviar su atención del dolor. Ir al cine, ver la televisión o

escuchar música son buenos métodos de distracción, al igual que

visitar a sus amistades o familiares.



Puede ser de ayuda escuchar la música con audífonos. Para ayudarle a mantener su

atención en la música, siga el ritmo con las manos. Puede subir o bajar el volumen

de la música de acuerdo a la intensidad de dolor que tenga. Suba el volumen si

siente dolor muy intenso. Este método no requiere de mucha energía, así que

puede ser útil cuando se sienta cansado.

La Distracción

- ¿Qué método de distracción usa?

- ¿Por cuánto tiempo le ayudó la distracción a aliviar su dolor?

- ¿Qué problemas tuvo cuando usó la distracción?

Lo que debe saber antes de usar la distracción como método para aliviar el dolor

Algunos hombres que usan la distracción para aliviar el dolor han tenido algunos problemas. Después de usar la técnica de distracción, algunos hombres dijeron sentirse cansados, irritables, y con más dolor. Si esto es un problema para usted, puede que no sea conveniente usar la distracción para aliviar el dolor. Trate de usar distintos tipos de distracción para ver cuál es el que mejor funciona para usted. Si tiene problemas usando este método de relajación, hable con su médico o enfermera administradora de su caso. No continúe con ningún método que empeore su dolor, lo haga sentir incómodo o tenga resultados negativos.

Frío o Calor

Al igual que con cualquier otro método de los mencionados en este folleto, debe elegir lo que funcione mejor para usted. El frío y el calor pueden ser usados individualmente o en combinación. El calor hace que los músculos doloridos se relajen. El frío puede disminuir su sensación de dolor adormeciendo el área donde se tiene dolor. Algunos hombres que tienen dolor que dura por un largo rato usan solamente calor y nunca han intentado usar el frío. Otros hombres encuentran que el frío alivia el dolor más rápido, y el alivio dura más tiempo. En algunos casos, puede alternar entre frío y calor para obtener mayor alivio.



¿Cómo puedo usar el frío para aliviar el dolor?

Se puede aplicar el frío en el cuerpo de muchas maneras. Trate de utilizar bolsas de gel selladas en plástico que permanecen blandas y flexibles hasta cuando están congeladas. Puede conseguir las bolsas de gel en su farmacia local o en tiendas que ofrecen productos médicos. Estas bolsas se pueden usar varias veces y guardar en el congelador. Si no tiene una bolsa de gel, también puede usar bolsas de hielo, cubos de hielo envueltos en una toalla, agua congelada en un vaso desechable (de papel) o una bolsa de chicharos (arvejas) congelados. Es aconsejable envolver en una toalla cualquier cosa que vaya a utilizar para que sea más cómodo.

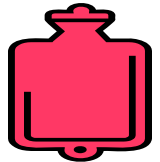
1. Envuelva el objeto congelado en una toalla pequeña.
2. Coloque el paquete de hielo en el área de su cuerpo donde sienta dolor.
3. Mantenga el paquete congelado en el área por 10-15 minutos.
4. Retire el paquete congelado por 15 minutos.
5. Utilice el paquete congelado mientras lo necesite para aliviar su dolor.



¿Cómo puedo usar el calor par aliviar mi dolor?

Se puede aplicar calor a su cuerpo de muchas maneras. Puede utilizar bolsas de gel poniéndolos en agua caliente, botellas de agua caliente, humedecer una toalla en agua caliente, almohadilla de calor o tomar un baño de tina caliente.

1. Coloque una toalla alrededor de su fuente de calor, como una botella de agua caliente.



2. Ponga la fuente de calor en el área de su cuerpo en donde tenga dolor.

3. Manténgalo en el área por 10-15 minutos.

4. Retire su fuente de calor por 15 minutos.

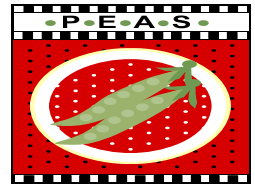
5. Utilice el calor mientras lo necesite para aliviar su dolor.



Lo que debe saber antes de usar el frío o el calor como método para aliviar su dolor

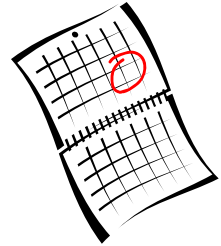
Hay varias cosas que usted debe de saber antes de usar el frío o el calor para aliviar su dolor:

- Si comienza a temblar al usar el frío, retírelo inmediatamente. No utilice el frío de una manera tan intensa o por largos periodos de tiempo, para que no sea precisamente el frío lo que le esté causando más dolor.
- Si utiliza bolsas de chicharos (arvejas) congelados, tírela después de haberla usado. No los consuma. Una vez que los chicharos han sido descongelados y congelados varias veces, ya no tienen un buen sabor.
- No use una almohadilla caliente sobre la piel desnuda. No se acueste a dormir con la almohadilla encendida.
- Tenga cuidado cuando utilice el frío o calor, si está tomando medicamentos que le dan sueño o si no tiene sensibilidad en el área. No se duerma con un paquete frío o caliente en su cuerpo.
- No utilice el calor en una herida reciente, ya que el calor



puede aumentar el sangrado. Espere por lo menos 24 horas antes de usar el calor.

- Manténgase alejado del calor o frío si está recibiendo radiaciones. Espere 6 meses después de que haya terminado su terapia de radiación antes de utilizar el frío o el calor para aliviar su dolor.



- Si está recibiendo quimioterapia, pregúntele a su médico antes de utilizar una bolsa fría.
- No use el calor o frío en áreas donde haya poca circulación de sangre o sensibilidad.
- No use aplicaciones de calor o frío por más de 10-15 minutos a la vez.

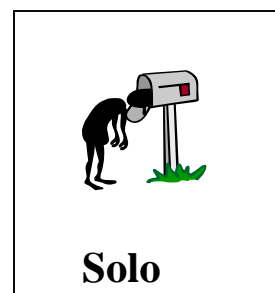
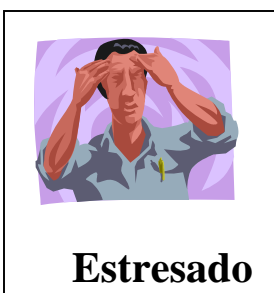


Si tiene alguna pregunta o dudas acerca de cómo utilizar el calor o frío para aliviar su dolor, hable con su doctor o enfermera administradora de su caso.

Apoyo emocional y consejería

Cuando se sienta ansioso o deprimido, su dolor le puede parecer peor. El dolor a veces se compara con un enorme precipicio negro en donde puede perderse y tener sensaciones negativas como miedo, soledad y tristeza. El dolor puede hacerlo sentir preocupado, deprimido o desconsolarlo fácilmente. Algunos hombres se sienten desesperados o desamparados. Otros se pueden sentir avergonzados, molestos, asustados, aislados o frenéticos. Estas son sensaciones normales. Existen varias cosas que puede hacer para sentirse mejor. Si experimenta estos sentimientos, pida ayuda. Su doctor o la enfermera administradora de su caso

Cuando el dolor no se trata como se debe, usted puede sentirse:



deben atender su dolor y estas sensaciones.

Encontrando Apoyo

Es importante que trate de hablar sobre sus sentimientos con alguien con quien se sienta cómodo – doctores, enfermera administradora de su caso, familia o amigos, un miembro de su iglesia u otros hombres con cáncer de próstata. Puede ser que quiera hablar con un consejero (terapeuta) profesional. Su doctor o la enfermera administradora de su caso le pueden ayudar a encontrar un consejero capacitado para ayudar a hombres con cáncer de próstata.

Puede ser que le interese acudir a un grupo de apoyo con otros hombres que tienen cáncer de próstata. Existen grupos de apoyo gratuitos para pacientes con cáncer de próstata y sus familias en todo el estado de California. Los grupos de apoyo pueden ayudarle a mejorar su calidad de vida, así como también a lidiar con su cáncer.

Los grupos de apoyo funcionan de distintas maneras. Algunos son como clases, con un líder que da información y les pide a los miembros del grupo que compartan sus pensamientos y sentimientos. Algunos programas le permiten tener



una conversación con un sobreviviente de cáncer. No importa cuál grupo escoja, todos son una importante fuente de apoyo.

Si desea información o le gustaría participar en un grupo de apoyo, hable con su doctor o enfermera administradora de su caso. Puede comunicarse con su enfermera administradora al 1-800-409-8252.

Medicina alternativa

Muchos hombres con cáncer de próstata se han interesado por medicina alternativa o medicina sin recetas como otra manera de controlar su dolor. Si usted usa un curandero tradicional y toma remedios naturales o **Homeopáticos** (materia natural que se administra en pequeñas dosis para sanar) es importante que hable con su doctor acerca de esto. Algunas hierbas y homeopatías pueden hacerlo sentir peor cuando los usa junto con medicamentos recetados por su médico. Asegúrese de que estos tratamientos no perjudiquen el tratamiento que usted y su doctor han planeado para el cáncer de próstata.

Lo que debe saber antes de tratar su dolor sin medicamentos

Esta es una lista de algunas de las cosas en las que debe pensar antes de tratar de aliviar su dolor sin medicamentos:

- Aprenda qué métodos funcionan mejor para usted. Trate de utilizar un método con el cual no use medicamentos junto con su medicamento para el dolor. Por ejemplo, puede usar la relajación para disminuir su nivel de estrés al mismo tiempo que toma su medicamento.
- Conózcase a sí mismo y sepa lo que puede hacer. La clave es no hacer demasiado y ocasionar más dolor. Cuando esté descansado, puede tratar un método que requiera más atención y energía. Si está cansado, use un método que no sea difícil de hacer. Por ejemplo, trate de utilizar la distracción cuando esté descansado y aplicaciones frías o calientes cuando esté cansado.
- Mantenga la mente abierta y siga intentándolo. Mantenga un registro de lo que lo hace sentir mejor y lo que no.
- Intente cada método más de una vez. Si no funciona la primera vez, inténtelo unas cuantas veces más antes de decidir que no le sirve.
- El dolor es una señal importante de que algo no está bien con su cuerpo. Acuérdesse de informarle a su doctor o la enfermera administradora de su caso sobre cualquier dolor. No intente tratar su dolor por sí solo. Su doctor y la enfermera administradora de su caso están ahí para ayudarle.

- Recuerde, el dolor se puede controlar mejor cuando usted y su doctor trabajan en equipo, y usted es la parte más importante de ese equipo.

Su equipo para el control del dolor	
Nombre del doctor	
Número de teléfono del consultorio médico	
Número de teléfono en donde puede localizar a su doctor en las noches o fines de semana.	
Nombre de su enfermera administradora de caso	
Numero de teléfono de su enfermera administradora de caso	1-800-409-8252

Registro de los Métodos usados para aliviar el dolor sin medicamentos

Puede usar una gráfica como esta para medir la intensidad de su dolor y mantener un registro de qué tan bien funcionan los métodos sin medicamentos que usa. Escriba la información en la gráfica. Use la escala de intensidad del dolor para medir su dolor antes y después de utilizar el método de relajación.

Escala de intensidad del dolor										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sin dolor									El peor dolor que pueda imaginarse	
Fecha	Hora	Intensidad del dolor	Método sin medicamento	Otros métodos para aliviar el dolor						
Junio 6 (ejemplo)	8 AM	4	Distracción							

¿Qué he aprendido?

En este folleto, usted aprendió sobre las distintas maneras de aliviar el dolor sin medicamentos. Usted aprendió:

- Cómo controlar el dolor sin medicamentos
- Distintas formas de controlar el dolor sin medicamentos.

Si tiene alguna pregunta, por favor hable con su médico o la enfermera administradora de su caso. Es importante que sepa cómo controlar su dolor. Este conocimiento le ayudará a cuidarse mejor y a sentirse en control para que no tenga que dejar de hacer las cosas que quiera. Recuerde es importante que usted tenga el control sobre el dolor para que éste no lo controle a usted.

Palabras Clave

Creación de imágenes mentales: Un método de relajación en el cual la persona se enfoca en imágenes positivas en la mente.

Distracción: Desviar su atención hacia algo que no sea su dolor.

Homeopático: La creencia de que sustancias naturales, preparadas de una forma especial y que utilizadas en pequeñas cantidades la mayoría de las veces, pueden sanarlo.

Relajación: Una forma de bajar los niveles de estrés y ansiedad, lo cual ayuda a aliviar el dolor.