

Doctor Schropp

Tratamiento del Dolor Crónico

Cuenta conmigo:

drjpschropp@gmail.com



CONSEJOS

PARA ESTE CONFINAMIENTO

Doctor Schropp

CONSEJOS PARA ESTE CONFINAMIENTO

© Doctor Schropp

Doctor Schropp, Anestesiólogo especialista en el tratamiento del dolor crónico. (colegiado nº 28/2866578)

Doctor Schropp. (www.doctorschropp.com)

Clínica del Dolor de Madrid

Calle Vallehermoso, 26 (bajo) Madrid. CP 58015.

(+34)91-593-2999 (www.dolormadrid.es)

CONFINAMIENTO COVID-19

Desde el sábado 14 de marzo de 2020 en España se extiende el Estado de Alarma dada la actual Pandemia provocada por el COVID-19.

Esta situación ha cambiado drásticamente nuestra rutina diaria, afectando nuestra actividad social, laboral y familiar.

Desde el punto de vista del dolor crónico, nuestros pacientes han visto limitadas ciertas actividades beneficiosas para su estado de salud, así como el acceso a cuidados médicos y tratamientos para mitigar su dolor.

Este documento pretende dar ciertos consejos para sobrellevar mejor el aislamiento al que estamos todos sometidos.

CONSEJO 1

CUIDAR EL SUEÑO

ES SABIDO QUE QUIÉN DUERME MAL, LE DUELE MÁS.

Este es un aspecto fundamental para el adecuado funcionamiento de cualquier persona. Los pacientes con dolor crónico, en especial, saben que en épocas de peor descanso la percepción del dolor aumenta por disminución del umbral del dolor.

Para ello es fundamental tener una nueva rutina ajustada a nuestro nuevo ritmo de vida. Es aconsejable despertarse a la misma hora al menos de lunes a viernes y acostarse a una hora apropiada para conseguir unas 6-8 horas de descanso nocturno.

El secreto está en dormir lo necesario para estar descansado, siendo más sencillo seguir una rutina, de modo que si nos acostamos a la misma hora nos levantaremos a la hora prevista.

Otros hábitos saludables para cuidar el sueño son:

1. Evitar ver la televisión en la cama.

2. Evitar ver el móvil o la tableta a la cama puesto que el tipo de luz que emiten favorecen la estimulación cerebral, por tanto nos desvelan.
3. Evitar hacer ejercicio justo antes de ir a la cama, puesto que nos activa en lugar de relajarnos.
4. Intentar cenar al menos 2 horas antes de acostarse, para no "luchar" con la cena una vez acostados.
5. Evitar dormir siesta si padecemos de insomnio.



CONSEJO 2

ACTIVIDAD FÍSICA

ESTAMOS HECHOS PARA MOVERNOS,
SOMOS DINAMISMO.

Desde que bajamos de los árboles, comenzamos a andar y no deberíamos de parar. Nuestra vida contemporánea es claramente más sedentaria que la de nuestros antepasados, pero nuestras condiciones de vida han mejorado tanto que disponemos de tiempo libre para realizar deporte y ejercicio.

Los pacientes con dolor crónico, no dejar de ser personas por padecer dolor, por tanto están sujetos a este principio. Es fundamental para estos pacientes realizar ejercicio.

Ejercicio entendido como actividad física ajustada a la capacidad de cada uno. La finalidad ha de ser el mantenimiento del dinamismo, la vitalidad y la masa muscular que permitan un adecuado funcionamiento.

Es difícil establecer qué ejercicio es bueno para un determinado tipo de dolor puesto que éste será bueno en función de la persona y su situación funcional.

De modo que debemos buscar ejercicios siguiendo las siguientes pautas:

1. La inmovilidad es el enemigo número uno, provoca atrofia muscular, pérdida de peso y de vitalidad.
2. Comenzar progresivamente a realizar ejercicio y siempre “escuchando” a nuestro cuerpo. Evitaremos lesiones por sobrecarga.
3. No es una competición sino una necesidad, por tanto es mejor hacer un poco día a día, que empeorar el dolor y prolongar la inmovilidad.
4. Crear una rutina de ejercicios para hacer por la mañana y por la tarde.
5. El comienzo suele costar más que el mantenimiento, por tanto ánimo en los primeros días. Una vez superados comenzaremos a notar el efecto de bienestar que provoca.
6. Buscar tutoriales on-line para realizar ejercicios de manera correcta y así evitar lesiones.



CONSEJO 3

EXPOSICIÓN A LA LUZ SOLAR

NECESITAMOS LA RADIACIÓN PARA PODER VIVIR BIEN.

Está muy bien estudiado y definido el ritmo circadiano, es decir, el ciclo vital al que estamos sujetos y que se ve influenciado directamente por el sol y su influencia en el organismo.

La exposición diaria a los fotones de la luz en cuanto abrimos los ojos por la mañana, provocan la secreción de hormonas que permiten nuestra activación y adecuado funcionamiento.

Para los pacientes con dolor crónico es importante una exposición solar de al menos de 10 minutos para poder activar la vitamina D y que ésta desempeñe su papel de fijación del calcio en los huesos, así como su efecto inmunomodulador y antiinflamatorio. Es decir que nos protege frente a infecciones y además disminuye la inflamación.

Por tanto, es suficiente exponer 10 cm cuadrados de piel durante al menos 10 minutos para obtener todos sus beneficios.

A la hora de la exposición solar tener en cuenta:

1. Es aconsejable exponerse a primera hora de la mañana que más tarde.
2. Exponerse a las horas centrales del día no aporta beneficios extra, pero nos aumentan los efectos nocivos del sol.
3. Aunque salgamos al balcón a airearnos recordad aplicar la protección solar.
4. Aunque el día esté nublado sigue existiendo radiación solar.
5. Los días soleados favorece una mejora en el estado de ánimo.
6. Gracias a las semanas de confinamiento hay menos contaminación, el aire es más puro, el cielo más azul y el sol más brillante.



CONSEJO 4

NO COMER POR COMER

DEBEMOS COMER PARA VIVIR Y NO VIVIR PARA COMER.

Esto es de perogrullo, pero no por ello deja de ser verdad. Y si somos levemente autocríticos veremos que muchas veces comemos simplemente por aburrimiento, o porque estamos tristes, porque no concebimos una película sin palomitas o un partido de fútbol sin pizza y cerveza.

Esto debemos revisarlo, tanto si tienes dolor crónico o no. El cuidado de la alimentación en estos tiempos donde no consumimos tantos alimentos frescos es crítica para controlar otros aspectos de la salud como son la hipertensión, el colesterol, la diabetes, etc.

Estas patologías siguen al acecho aunque sólo se hable de coronavirus y seguirán estando cuando todo esto se acabe.

En pacientes con dolor crónico es importante cuidar la alimentación, puesto que se ha relacionado la ingesta de determinados alimentos con cambios proinflamatorios:

1. Alimentos procesados (que son los que más consumimos en la actualidad puesto que los podemos congelar, guardar por más tiempo, etc.)
2. Harinas y azúcares refinados son poco recomendables, además aportan muchísimas calorías y nuestra actividad física por lo general está muy disminuida. Su consumo abundante favorecen el aumento de peso y esto empeora determinados dolores como los de espalda, cadera, rodillas, entre otros.
3. Leche y otros lácteos son necesarios y beneficiosos para muchos aspectos de la salud, pero el incremento de su consumo aumenta el aporte de lactosa y caseína (proteína de la leche) que son de difícil digestión y favorecen un estado proinflamatorio.
4. Las carnes rojas son un aporte de proteínas muy necesario, pero el exceso de su consumo se relaciona directamente con un estado proinflamatorio, que puede empeorar dolores musculares y articulares. Pacientes con artritis, síndromes miofasciales y gota, consumir estos alimentos con mesura.
5. Cereales con gluten: estos son el trigo, cebada, centeno, espelta, grano de esbelta verde, escanda menor, kamut y centeno blanco. Hay cuantiosas publicaciones que relacionan al gluten como responsable de desencadenar una respuesta inflamatoria cuando lo ingerimos, favoreciendo el empeoramiento de dolores

osteoarticulares, muscular y miofasciales, además de cefaleas y dolores abdominales en pacientes sensibles.

6. Aceites vegetales: dentro de esta clasificación encontramos el de oliva, girasol, soja, palma, coco, sésamo, cacahuete, arroz, maíz, lino, cártamo, colza, marihuana, almendra, nuez, avellana, semilla de amapola, semilla de calabaza, pepitas de uva, ricino, chía. El consumo de todos ellos aporta beneficios, pero el problema radica en las cantidades consumidas, puesto que si abusamos rompemos el equilibrio entre omegas 6 y omegas 3 favoreciendo un ambiente proinflamatorio en el cuerpo.

El consumo de fruta siempre está recomendado pero si lo hacemos en las últimas horas del día no habrá tiempo para quemar los azúcares consumidos, por tanto podemos coger peso y este aumento de peso es poco aconsejable para el adecuado control del dolor.

El alcohol y los refrescos igualmente deben consumirse con medida para evitar el aumento de peso y con ello el empeoramiento de los dolores crónicos.



CONSEJO 5

SENTIRSE MAL, ES NORMAL

SIEMPRE ES BUENO SACAR LO QUE LLEVAMOS DENTRO, ESTA NO ES LA EXCEPCIÓN QUE CONFIRMA LA REGLA.

Esta situación es nueva para prácticamente todas las generaciones que nos toca vivir el confinamiento, por tanto debemos tomarnos un tiempo para asimilar la situación y adaptarnos a ella.

El confinarnos en un ambiente reducido, cuando nuestra costumbre es campar a lo largo y ancho del mundo puede suponer un sentimiento de asfixia y ansiedad.

El aumento de la ansiedad empeora la percepción de nuestro dolor, haciendo que su vivencia sea más desagradable aunque no aumente la intensidad del mismo.

Además de la imposibilidad de visitar nuestros lugares favoritos, restaurantes, cines y teatros, parques, etc. así como el compartir nuestras experiencias con los seres más queridos, nos provoca la sensación de que nos falta "algo" y que estamos incompletos. Es normal sentirse mal, y no es malo sentir frustración y tristeza dadas las consecuencias de

la pandemia, pero todo esto debe ser un motor que nos mueva hacia adelante.

La incertidumbre que provoca una enfermedad desconocida, de la que se va conociendo datos día a día favorece el estado de ansiedad.

En el mundo que conocíamos, vivíamos a lo loco, a una velocidad de vértigo con poco tiempo para la introspección y el hablar con uno mismo, para conocerse y saber cuáles son nuestras prioridades y metas en la vida.

Es interesante sacar un aprendizaje de todo lo vivido y esta experiencia puede ser extraordinaria para ello:

1. Hacer un ejercicio de introspección valorando que implica esta experiencia para ti, según tus vivencias, expectativas, tu entorno, tu realidad, entre otras.
2. Apuntar todas aquellas ideas que nos surgen en relación con el futuro, evolución de la pandemia, nuestra salud, etc.
3. Evalúa objetivamente aquellas ideas apuntadas para discernir si son dignas o no de nuestra preocupación.
4. En caso de validar alguna preocupación, dedicar nuestros esfuerzo y energía en aportar soluciones constructivas.

5. Es el momento de recurrir a la creatividad para reinventar nuestra profesión, nuestro negocio o aventurarnos en algo nuevo.
6. Buscar una válvula de escape en alguna actividad que nos distraiga y nos relaje. Es el momento de explorar y profundizar en nuestras aficiones.
7. Para aquellas personas religiosas, es también el momento de recurrir a la oración para sentir apoyo y consuelo frente al posible sentimiento de pérdida por algún fallecimiento.

Si conseguimos apaciguar nuestra mente también lo haremos con nuestro dolor, ya que están interconectados.



CONSEJO 6

MANTENER EL CONTACT@

ACORTAR DISTANCIAS CON LA TECNOLOGÍA.

Este corralito nos dificulta nuestras actividades habituales, pero el mundo virtual y digital nos ofrece una posibilidad de la que nunca dispuso la humanidad.

Es el momento de relativizar y valorar que la alternativa también es válida. Si bien un beso o un abrazo no es sustituible, el poder mirar a la cara de un ser querido, un amigo o simplemente a otra persona a través de una pantalla y conversar acerca de nuestros miedos, inquietudes, intereses, actualidad, etc. supone una gran ventaja.

Debemos aprovechar las infinitas ventajas de la tecnología para acortar distancias, acompañar y entretener. Ya comentamos que esta pandemia cambiará nuestra manera de ver al mundo, y por tanto debemos adaptarnos al cambio que esto supone.

Éste es uno de esos cambios, así que a por él:

1. Es el momento de realizar llamas y/o videollamadas con nuestros afectos más cercanos, pero también con aquellas

personas que son importantes pero que tal vez no hablamos tan a menudo.

2. La gran oferta de plataformas de videollamadas, mensajes instantáneos, correos electrónicos, juegos on-line, etc. casi abarca todas las posibilidades para poder relacionarnos a distancia con mucha gente valiosa.
3. La posibilidad de formación online permite seguir aprendiendo a pesar de permanecer aislados.
4. La valiosísima posibilidad de teletrabajar, también abre un abanico de relaciones con compañeros y clientes, poco explorada previamente.
5. Es el momento de analizar que necesidades tenemos y cómo las podemos solventar mediante la tecnología disponible. Pensad que esto hace años sólo se veía en películas de ciencia ficción y hoy día es nuestra realidad.

El sentirnos cerca de nuestros seres queridos mejora y completa nuestro día a día, aporta bienestar, de modo que el dolor suele mejorar cuando nos sentimos queridos y rodeados por gente que nos aporta cariño.



CONSEJO 7

INFORMACIÓN NO TOXIFORMACIÓN

DEBEMOS ESTAR INFORMADOS, PERO NO INTOXICADOS.

Estamos son duda en la era de la información, pero muchas veces esto implica estar desbordados de datos innecesarios y muchas veces falsos.

Debemos en esta situación de corralito en la que disponemos de más tiempo de lo habitual, desarrollar el suficiente sentido crítico para acudir sólo a fuentes oficiales de información y contrastarlas entre ellas, para poder llegar al dato veraz que cumpla con este cometido.

Existe a través de los medios cantidad de información que no siempre busca informar y la verdad, sino que pretende confundir, inducir ideas o simplemente confundirnos con un sinfín de datos inútiles.

Es muy recomendable:

1. Conocer información oficial en directo, sin necesidad de resúmenes puesto que pueden filtrar información.

2. Contrastar los datos más relevantes entre distintas fuentes oficiales y valernos de la que más credibilidad nos infunda.
3. Valorar la información de fuentes relacionadas con la salud, como la OMS (Organización Mundial de la Salud) que se suponen alejadas de influencias políticas en la toma de sus decisiones y opiniones.
4. Hacer caso a las recomendaciones ofrecidas por estas instituciones puesto que responden al mayor grado de evidencia conocido hasta el momento.

Tened presente que la incertidumbre provocada por información falsa y la sobreinformación pueden provocar ansiedad y/o depresión. Ninguna de ellas nos ayuda con el dolor.



CONSEJO 8

CUIDAR DE LOS DEMÁS

MIRA A TU ALREDEDOR, SIEMPRE HAY ALGUIEN QUE NOS NECESITA.

La grandeza del ser humano aparece siempre en los momentos de dificultad y esta no es la excepción.

Es el momento de acercarnos a nuestros vecinos o personas que puedan necesitar de nuestra ayuda. A veces pequeños gestos suponen una inmensa ayuda para otras personas.

Vuelvo a apelar a la creatividad para saber reconocer qué pueden necesitar las personas de mi entorno y que de forma segura pueda aportar para solventar su necesidad.

Esta tal vez sea la excusa para acercarnos a nuestros vecinos para conocernos más y establecer lazos de convivencia para el futuro.

Fíjate si tiene alguna necesidad material que puedas solventar:

1. Hacerle la compra
2. Ir por sus medicinas

3. Sacar/cuidar sus mascotas
4. Preparar su comida o compartir la tuya.
5. Hacer compañía a través del balcón, patio interior, por teléfono, etc.
6. Hablar acerca de inquietudes y preocupaciones.
7. A las personas mayores ayudarles con la tecnología para que puedan hablar con sus familiares y amigos.

Ayudar y hacer el bien es altamente gratificante, por tanto en estos momentos de extrema necesidad, todo granito de arena es necesario.

La gratificación y reconocimiento de los demás aporta un gran bienestar y esto sin duda puede ayudarnos a sobrellevar nuestro dolor.



CONSEJO 9

APROVECHA Y RELAJA...

ESTE PARÉNTESIS NOS VALE PARA
RELAJARNOS Y VOLVER A CENTRARNOS.

Nunca es el momento de hacer aquello que nos apetece, pero... este puede ser el momento. Relaja, desacelera y piensa en todo aquello que tenemos y lo afortunados que somos, entre a aquellos que no tienen nuestra suerte en momentos como estos.

Es el momento también de dedicarnos tiempo para mirarnos por dentro y analizar quiénes somos, en qué nos hemos convertido con el tiempo y si todo esto es digno de orgullo.

Es tiempo de relajarnos, aprovechar para acercarnos a la meditación, mindfulness, yoga, pilates, taichi y todas aquellas disciplinas que nos pueden aportar tranquilidad en nuestra vida y restituir el equilibrio alterado por la locura de vida que llevábamos.

Dedicarnos unos minutos al día a nosotros mismos también debe ser una prioridad:

1. Aprovecha para hacer cambios en casa, cambia muebles de sitio, organiza tus libros, cuida tus plantas, todo ello enfocado a sentirte a gusto en tu hogar.
2. Intenta buscar alguna de las disciplinas que te he propuesto para desarrollar esta faceta que a lo mejor no habías trabajado hasta el momento, te sentirás mejor.
3. Si tienes posibilidad, date un baño relajante cada tanto para disfrutar del agua y el relax que ésta provoca.
4. Aprovecha tu balcón, gracias a la menor contaminación y a la época del año en que estamos comienzan a florecer las plantas, está lleno de pájaros y animales. El cielo es más azul por el día y se contemplan mayor número de estrellas por la noche, Inténtalo!

Restablecer el equilibrio entre nuestro cuerpo y nuestra mente, sin duda es de gran ayuda para mejorar nuestra experiencia de dolor. Dedicar parte de tu esfuerzo a ello.



CONSEJO 10

ENCUENTRA TU PASATIEMPOS

SI TU CABEZA SE ENTRETIEENE, TU DOLOR SE DESVANECE.

Esto es sabido desde hace mucho tiempo y sigue estando vigente. El echo de estar concentrado en una actividad que nos entretiene y aporta bienestar, permite que el cerebro se centre en ello y no esté tan pendiente del dolor.

Es fundamental en primer lugar encontrar una actividad que nos entretenga, relaje y nos permita concentrarnos en ella, para dejar de lado nuestro dolor.

Cualquier hobby es válido, pero debido al confinamiento, no podemos realizar actividades que impliquen salir al campo o fuera de casa.

Existe un sinfín de posibilidades, las plataformas online ofrecen cursos y tutoriales, gratuitos o con descuentos para aprender y perfeccionar nuestras aficiones como: la pintura, fotografía, bordado, modelismo, costura, tocar instrumentos, cocina y repostería, informática, videojuegos, jardinería, bricolaje y un largo etc.

Lo importante es buscar algo que:

1. Nos divierta y entretenga.
2. Podamos realizar dentro de casa o en la terraza (jardín para los afortunados).
3. Que tengamos los materiales para poder hacerlo, sin necesidad de gastar dinero.
4. Que el realizarlo sea reconfortante.
5. Finalmente compartir el resultado final de nuestra creación/proyecto.

Intenta que tu mente esté ocupada en actividades lúdicas que refuercen la sensación de bienestar para que al menos durante ese rato, apartemos al dolor de nuestra vida.



Espero que este pequeño e-book os aporte al menos algún elemento o idea para poder llevar mejor este confinamiento y sobre todo con menos dolor.

Si a pesar de todo ello seguimos con inquietudes o dudas acerca del dolor crónico, puede ponerse en contacto conmigo en la [Clínica del Dolor de Madrid](#).

Además os dejo mi página DoctorSchropp.com donde podréis encontrar mas consejos e información acerca del dolor crónico.

Otros links de interés:

1. [Almudena Mateos](#). Psicóloga especialista en salud y dolor.
2. [Analítica Muscular](#). Especialistas en reeducación muscular para tratar el dolor.
3. [Fisio y Más](#). Clínica de Fisioterapia especialistas en Tratamiento y Prevención del dolor.
4. Mi correo electrónico: drjpschropp@gmail.com
5. Mis Redes Sociales (DOCTOR SCHROPP):
 1. [FaceBook](#)
 2. [Instagram](#)
 3. [Youtube](#)
 4. [Linkedin](#)