

Cómo manejar el dolor del cáncer

Esta guía para pacientes lo ayudará a aprender lo siguiente:

- los distintos tipos de dolor generados por el cáncer,
- causas del dolor generado por el cáncer,
- cuándo hablar con su equipo de atención del cáncer sobre el dolor que siente,
- cómo manejar el dolor generado por el cáncer,
- dónde conseguir más información sobre el dolor generado por el cáncer.

Esta guía es para adultos que padecen dolor antes, durante o después de un tratamiento contra el cáncer y sus familiares, amigos o cuidadores. No reemplaza el asesoramiento de su equipo de atención médica.

¿De qué se trata el dolor generado por el cáncer?

Cuando usted tenga dolor generado por el cáncer:

- puede describirse como hiriente o sufriente,
- puede aparecer y desaparecer o tenerlo todo el tiempo.

Solo usted sabe cuánto dolor siente y cómo lo afecta.

No tiene que aceptar el dolor como una parte normal de convivir con cáncer.

Es posible que tenga uno o más tipos distintos de dolor generado por el cáncer que se detallan a continuación:


El dolor de huesos puede ser profundo, punzante o palpitante y a veces puede ser intenso. El dolor de huesos puede empeorar cuando se mueve.

El dolor nervioso (neuropático) puede sentirse como algo ardiente, punzante, penetrante, urticante, un hormigueo o como una corriente eléctrica. El dolor nervioso puede provocarse cuando cosas como la ropa, el agua o el viento tienen contacto con su piel.

El dolor en los tejidos blancos (visceral) es el dolor en los tejidos que rodean a los órganos que están dentro de su cuerpo, por ejemplo, los tendones, ligamentos y algunos músculos. Es posible que se sienta como un dolor sordo, profundo o con compresión.

Causas del dolor generado por el cáncer

A continuación, mencionamos algunos ejemplos de cosas que pueden provocar dolor generado por el cáncer. Hable con su equipo de atención médica sobre lo que podría estar causándole dolor.



Causas del dolor cuando usted tiene cáncer

Un tumor (desarrollo) que hace presión contra órganos, nervios o partes del cuerpo como los huesos

Síntomas o efectos secundarios del cáncer y tratamientos como estreñimiento y llagas en la boca

Análisis y procedimientos médicos como biopsias (el médico extrae una pequeña parte del tumor para analizarla)

Informe a su equipo de atención médica (médico o enfermero) de inmediato en caso de que tenga alguno de estos síntomas:

- dolor que no desaparece o empeora,
- un dolor nuevo que no haya tenido antes,
- tiene dolor después de respirar profundamente,
- debilidad repentina de las piernas, especialmente si tiene dolor de espalda.

Cómo manejar el dolor generado por el cáncer

Cuando su dolor está bien controlado, usted puede:

- dormir y comer mejor,
- disfrutar el tiempo que pasa con sus familiares y amigos,
- hacer trabajos y pasatiempos.

Entre otras cosas, esto es lo que puede hacer para manejar el dolor generado por el cáncer:

1. tomar sus medicamentos contra el dolor,
2. mover su cuerpo,
3. intentar practicar mindfulness y otras terapias complementarias,
4. otros tratamientos según lo recomiende su equipo de atención médica.

Es posible que su equipo de atención médica opte por un enfoque paliativo para controlar su dolor. Los cuidados paliativos se enfocan en el alivio de los síntomas y lo ayudan a sentirse cómodo. Puede ayudar a las personas en todas las etapas de cáncer y tratamientos, no solo para los casos terminales.

Medicamentos contra el dolor

Para controlar su dolor tanto como sea posible, su equipo de atención médica planificará detenidamente:

- el tipo y la cantidad de medicamentos contra el dolor que tome,
- la frecuencia con que tome los medicamentos.

Comuníquese con su equipo de atención médica cuanto antes si aún tiene dolor mientras tome los medicamentos contra el dolor.

Es posible que tenga que tomar una combinación de medicamentos recetados y de venta libre contra el dolor.

Los medicamentos recetados contra el dolor pueden venir en píldoras, cremas u otras formas. Entre otros, los medicamentos recetados contra el dolor son:

- opiáceos, que son medicamentos potentes contra el dolor como la morfina,
- medicamentos para tratar el dolor nervioso,
- esteroides para disminuir la inflamación (hinchazón) o deprimir el sistema inmunitario.

Los medicamentos de venta libre pueden comprarse en la farmacia o una tienda sin receta. Hable con su equipo de atención médica antes de tomar un medicamento de venta libre para asegurarse de que no sean riesgosos para usted.

Entre otros, los medicamentos contra el dolor de venta libre son:

- acetaminofeno (Tylenol)[™],
- ibuprofeno (Advil[™] o Motrin[™]),
- relajantes musculares (como Robaxacet[™]) y ungüentos (como Voltaren[™]).

El medicamento contra el dolor en general actúa mejor cuando se toma en un cronograma. Es más fácil prevenir el dolor que detenerlo una vez que ya comenzó. Su equipo de atención médica trabajará con usted para asegurarse de que usted esté siempre lo más cómodo posible. No reserve sus medicamentos contra el dolor en caso de que el dolor empeore.

Un dolor irruptivo es un tipo de dolor que comienza entre los horarios de administración habitual de su medicamento contra el dolor. Es posible que el dolor irruptivo se produzca de repente o cuando usted no lo espera. Tener un dolor irruptivo no significa que el cáncer que lo afecta está empeorando o que tiene un problema nuevo.

Para evitar un dolor irruptivo, tome sus medicamentos contra el dolor puntualmente incluso si no tiene dolor.

Cosas importantes que tiene que saber cuando toma medicamentos opiáceos contra el dolor

Los medicamentos opiáceos contra el dolor provocan estreñimiento.

Su equipo de atención médica posiblemente le pida que tome un laxante a diario para ayudarlo a mover el vientre mientras tome estos medicamentos.

Es normal preocuparse sobre la adicción y la dependencia.

La adicción a los medicamentos opiáceos no es común en las personas que tienen cáncer, pero puede suceder incluso si los medicamentos opiáceos se toman según lo indicado.

La dependencia no es una adicción. La dependencia se produce cuando su organismo se acostumbra a un medicamento después de tomarlo en forma periódica. Pueden ocurrir síntomas desagradables si usted interrumpe la ingesta del medicamento muy rápidamente. Su equipo de atención médica lo ayudará a preparar un plan para dejar de tomar el medicamento contra el dolor en forma paulatina.

Si la medicación contra el dolor deja de controlar el dolor.

Por varios motivos, es posible que en ocasiones su dolor empeore o sea más difícil de controlar. Su equipo de atención médica posiblemente tenga que cambiar la cantidad o el tipo de medicamentos contra el dolor que tome.

Su equipo de atención médica puede ayudarlo si:

- tiene problemas para recordar tomar sus píldoras,
- necesita ayuda para armar un cronograma para tomar sus píldoras a la hora indicada,
- se saltea una dosis del medicamento,
- considera que el medicamento contra el dolor no hace todo el efecto que debería,
- tiene efectos secundarios del medicamento contra el dolor.

Cannabis (marihuana) contra el dolor

Muchas personas que padecen cáncer quisieran probar formas distintas de cannabis para tratar síntomas y efectos secundarios.

Hable con su equipo de atención médica sobre si el cannabis podría ayudar a aliviar su dolor.

Haga ejercicio o mueva su cuerpo para aliviar el dolor

Es posible que hacer movimientos pequeños y sencillos o ejercicios ayude a aliviar el dolor. Hable con su equipo de atención médica para asegurarse de que las actividades que eligió son las indicadas para usted.

Podría intentar:

- levantarse para buscar un vaso de agua o un refrigerio,
- estar sentado en lugar de acostado,
- caminar hasta la acera o ir y venir por el corredor,
- hacer estiramientos suaves.

Si usted ya hace actividad física, hable con su equipo de atención médica sobre cómo seguir haciendo su rutina de ejercicios de una manera segura.

Es posible que también le sugieran hablar con un:

- fisioterapeuta,
- terapeuta ocupacional,
- terapeuta registrado especializado en masajes.

Para obtener más información sobre ejercicios, consulte nuestra guía de ejercicios y la ficha para establecer metas (cancercare.on.ca/symptoms).

Cuide su cuerpo y su mente

Su cuerpo, mente y emociones están muy conectados. Enfrentar el dolor puede ser algo estresante e inquietante y estos sentimientos pueden hacer que el dolor empeore.

Podría ser útil para usted:

- hablar con una persona de su confianza sobre cómo lo hace sentir el dolor,
- hablar con su equipo de atención médica o un terapeuta,
- hablar con su líder espiritual o religioso si esto es algo que le brinda sosiego,
- participar de un grupo para el manejo del dolor o de autoayuda y aprender cómo manejar el dolor. Consulte a su equipo de atención médica sobre los programas de su comunidad.

Las siguientes actividades posiblemente lo ayuden a relajarse y a distraer su mente del dolor:

- ejercicios de respiración profunda o de meditación,
- actividades que disfrute como rompecabezas, artesanías, pasatiempos, o mirar TV,
- dar un paseo, jardinería, disfrutar de la naturaleza, leer o escuchar música.

Si el dolor lo entristece, lo pone nervioso o le causa preocupación, hable con su equipo de atención médica sobre estos sentimientos.

Tratamientos contra el cáncer

La terapia de radiación posiblemente ayude a controlar el dolor, especialmente para las personas que padecen cáncer que se ha propagado hasta los huesos. Los tratamientos de quimioterapia también pueden ayudar a aliviar el dolor para algunas personas.

Cómo usar el calor o el hielo

Aplicar calor o hielo en el cuerpo puede ayudar para aliviar un dolor leve generado por el cáncer. El calor puede aliviar los músculos doloridos mientras que el hielo puede ayudar a adormecer una zona.

Es posible que el calor y el hielo no sean seguros si usted recibe radioterapia, quimioterapia o tiene entumecimiento por daño en los nervios.

Consulte a su equipo de atención médica antes de intentar esto.

Terapias complementarias

Las terapias complementarias son tratamientos que puede intentar junto con sus tratamientos habituales contra el cáncer para que lo ayuden a controlar el dolor. Hable con su equipo de atención médica antes de intentar terapias complementarias para asegurarse de que sean seguras para usted.

Usted podrá intentar:

- terapia de masajes,
- aromaterapia,
- musicoterapia,
- reflexología,
- acupuntura,
- estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (máquina TENS),
- reiki,
- hipnoterapia.

Si desea más información sobre estas terapias, visite el sitio web de la Sociedad Canadiense de Lucha contra el Cáncer en cancer.ca.

Hable con su equipo de atención médica sobre el dolor.

No tema contarle al equipo de atención médica si tiene dolor.

Describa su dolor al equipo de atención médica

Su equipo de atención médica necesita saber detalles de su dolor para poder ayudarlo a sentirse mejor.

Piense sus respuestas a las siguientes preguntas para describir su dolor al equipo de atención médica:

- ¿Cómo es el dolor? ¿Es un ardor, agudo, punzante, palpitante, etc.?
- ¿Describiría que su dolor es leve, moderado o fuerte?
- ¿Qué es lo que mejora su dolor? ¿Qué lo empeora?
- ¿Su dolor desaparece o mejora cuando toma los medicamentos?
- ¿Su dolor se interpone para que haga sus actividades diarias y cuidarse por su cuenta?
- ¿El dolor le provoca estrés?

Confeccione un diario del dolor para hacer un seguimiento del dolor que tiene

Un diario del dolor es un lugar en donde registrar los detalles del dolor que lo aqueja. Puede ayudarlo a ver cómo su dolor cambia con el tiempo y qué hace que mejore o empeore.

Le presentamos un ejemplo de un diario del dolor que podría usar para anotar información sobre el dolor que tiene.

Historia de un paciente

"Llevar un diario del dolor es una excelente herramienta de comunicación para mí y mi médico. Juntos podemos entender cómo ajustar mis medicamentos para que me ayuden a sentirme mejor".

Fecha	Hora	Califique el dolor en una escala de 0 a 10 (0 cero es que no hay dolor y 10 es el peor dolor posible)	¿Dónde siente dolor?	¿Cómo es el dolor (ej., sensación punzante)?	¿Qué estaba haciendo cuando comencé a sentir dolor?	Nombre del medicamento y cantidad que toma	Técnicas que no sean medicamentos Intenté (ej., ejercicios, acupuntura)	¿Cuánto tiempo duró la última vez que tuvo dolor?	Notas

*Diario del dolor de la Sociedad Estadounidense de Lucha contra el Cáncer

Puntos clave:

- No tiene que vivir con dolor. El dolor generado por el cáncer puede tratarse para ayudarlo a vivir cómodamente.
- Es probable que tomar medicamentos contra el dolor y hacer otros tratamientos conjuntamente tengan un mejor efecto para tratar el dolor.
- Hable frecuentemente con su equipo de atención médica sobre el dolor. Infórmeles sobre los cambios que sienta.

Dónde conseguir más información sobre el dolor

Visite los siguientes sitios web para conseguir más información y conocer los servicios de asistencia.

Sitios web:

- Ontario Health (Cancer Care Ontario):
cancercare.on.ca
- Sociedad Canadiense de Lucha contra el Cáncer:
cancer.ca Teléfono: 1-888-939-3333

Servicios de asistencia:

Localizador de servicios comunitarios de la Sociedad Canadiense de Lucha contra el Cáncer:
cancer.ca/csl

Servicio de asistencia de pares de la Sociedad Canadiense de Lucha contra el Cáncer:
cancer.ca/support

Para obtener más información sobre cómo controlar otros síntomas, visite cancercare.on.ca/symptoms

Las recomendaciones presentes en esta guía se basan en la evidencia publicada y el consenso de los especialistas.

El diario del dolor de la Sociedad Estadounidense de Lucha contra el Cáncer se encontró en este sitio al momento de la impresión: cancer.org/acs/groups/cid/@nho/documents/webcontent/pain-diary.pdf

Esta guía del paciente fue creada por Ontario Health (Cancer Care Ontario) para ofrecer información a los pacientes sobre el dolor. Debe usarse solo con fines informativos y no reemplaza el asesoramiento médico. Esta guía no incluye la totalidad de información disponible sobre el manejo del dolor. Siempre consulte a su equipo de atención médica en caso de tener preguntas o inquietudes. La información presente en esta guía no genera una relación médico-paciente entre Ontario Health (Cancer Care Ontario) y usted.

Ontario Health (Cancer Care Ontario) conserva todos los derechos de autor, marcas registradas y el resto de los derechos presentes en la guía, incluidos todos los textos e imágenes de gráficos.

Ninguna parte de este recurso podrá emplearse ni reproducirse para otros fines que no sean el uso personal, ni tampoco distribuirse, transmitirse o “reflejarse” de forma alguna o por cualquier medio, sin el permiso previo por escrito de Ontario Health (Cancer Care Ontario).

Para conocer otras guías para pacientes, visite:

cancercare.on.ca/symptoms

¿Necesita esta información en un formato accesible?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca