



PLANETREE ALC



Organización para la Excelencia de la Salud

# Manejo de dolor crónico desde la compasión

Junio 17 de 2021

*Los pacientes no siempre tendrán necesidad de un analgésico; a menudo lo único que necesitan y es posible entregar es “La compañía, la presencia, la atención y algunos mensajes adecuados”.*

## ¿QUÉ ES EL DOLOR?

La IASP (Asociación Internacional para el Estudio del Dolor) describe el dolor como: “una experiencia sensorial y emocional desagradable, asociada a una lesión tisular presente o potencial, o descrita en términos de tal lesión”.

El paciente entiende el dolor como una molestia constante. A su vez se activa el sistema nervioso con efectos como aparición de miedo, ansiedad y estrés, lo que los hace sentir inseguros e indefensos. El dolor es una sensación compleja que no solo se centra en la nocicepción sino también altera las emociones, así como la esfera cognitiva.

Entender al dolor desde otras esferas y no solo centrado en la nocicepción (físico) permite poder abordar al paciente de una manera más completa y ayudarlo desde sus diversas afectaciones, incluida la emocional y cognitiva, a mejorar su calidad de vida. A la vez permite ayudar al paciente a aceptar y convivir con el dolor.

No hay que olvidar que el dolor no afecta exclusivamente al paciente, sino que también influye en su entorno, su trabajo, su familia e inclusive impacta al equipo de salud tratante, por lo que el dolor se experimenta como una **disfunción social** y hay que abordarlo como tal. Es importante por lo tanto, no solo trabajar en la disminución de la molestia física, sino que se hace necesario abordar todas las esferas que afectan al paciente y a su familia.

De acuerdo con lo anterior, no se puede atender el dolor únicamente desde el modelo biomédico porque este se centra en la patología y en aliviar la sensación física. Se hace necesario, centrar la atención en la persona, buscar terapias alternas y diferentes formas de abordar este complejo tema.



PLANETREE ALC



Organización para la Excelencia de la Salud

## ABORDAR EL DOLOR DESDE LA COMPASIÓN

La palabra “compasión” proviene de la palabra latina *compati* que significa “sufrir con”. El Dalai Lama la define como: “una sensibilidad hacia el sufrimiento del yo y de los otros junto con un compromiso profundo para tratar de aliviarlo”.

El dolor no solo altera aspectos **físicos**, sino también aspectos **emocionales** de la persona, por lo que se hace necesario, aliviar estos dos aspectos. El dolor se debe manejar desde una perspectiva humanizada lo que significa escuchar al paciente antes de interpretar su dolor y entender la forma cómo afecta su vida. Es importante, no solo disminuir el dolor que el paciente siente o reducirlo a una mera afectación física. Se hace necesario escuchar al paciente, entender el dolor, conocer la magnitud de la afectación y acompañarlo en el camino. Este es el verdadero abordaje centrado en la persona.

La adecuada y oportuna conexión con la persona es prioritaria, ya que el dolor es una de las sensaciones más angustiantes que puede experimentar un paciente e incluso su familia. Por eso como equipo centrado en la persona, es fundamental tener en cuenta que no solo basta con escuchar al paciente y comprenderlo, sino lograr interactuar, empatizar y trabajar desde la compasión.

Se requiere que ante un paciente con dolor, el personal de salud tratante active la compasión, escuche el sentimiento que describe, entienda y haga todo el esfuerzo por aliviar no solo el dolor físico, sino que reconozca la importancia de aliviar el dolor emocional y de acompañar al paciente en el proceso. El dolor que experimenta la persona es individual, con una afectación emocional que le da una experiencia única. Es necesario individualizar y priorizar de manera personalizada el acercamiento y su tratamiento. Ningún dolor es igual, así como ningún paciente es igual a otro.

Es de vital importancia interpretar todas las esferas que están afectadas e intervenir y acompañar al paciente y su familia en todo el proceso de aceptación del dolor y de alivio. Es absolutamente necesario que el equipo se convierta en un actor activo del proceso, que de manera constante preste un acompañamiento individualizado y ayude al paciente y a la familia a trabajar en el autocuidado y en el alcance de su nueva realidad.

El entendimiento y la atención de las otras alteraciones derivadas del dolor como la desesperanza, el estrés y la angustia, siempre deberán tenerse en cuenta. Cuando el dolor no se pueda controlar ni evitar, el equipo deberá reconocerlo y ayudar al paciente y a su familia a que también lo reconozcan. El trabajo radica entonces, en la necesidad de que el paciente y su familia entiendan y acepten la realidad, que el equipo tratante igualmente lo entienda y se logre un adecuado acercamiento para mejorarlo desde un enfoque multidimensional.



PLANETREE ALC



Organización para la Excelencia de la Salud

Otro punto importante que no hay que olvidar, es que la persona con dolor podría sentirse avergonzada, frustrada, deprimida. Esta situación muchas veces interrumpe su vida y su trabajo y en ocasiones hasta las personas desarrollan gran dependencia de su familia. Todo esto unido, es quizás una de las causas que generan más angustia y estrés al paciente. Es necesario por lo tanto, no solo trabajar desde la compasión sino también reforzar en el paciente el poder de la autocompasión, la necesidad de abrazarse a sí mismo y entender el camino que está recorriendo. Ayudarlo a aceptar el cambio de identidad y el nuevo rol en su vida. Este es quizás una de las acciones prioritarias al tratar el dolor en una persona.

### LOS COLABORADORES FRENTE AL DOLOR:

Muchas personas se sienten impotentes ante el dolor del otro. Ignoran sus sentimientos como una forma de protección. Incluso si una primera solución no tiene el resultado esperado se siente frustración y posiblemente se decida no hacer más acciones para solucionarlo. En otras oportunidades, se decide despersonalizar al paciente y nominarlo como un número, una habitación o una enfermedad para alejarse de esta manera, del sufrimiento y la incapacidad de hacer algo para mejorar o disminuir el dolor.

En una atención centrada en la persona, es fundamental apoyar a los colaboradores que trabajan con pacientes con dolor crónico o agudo, darles herramientas de resiliencia y fortalecer en ellos la capacidad para afrontar este tipo de pacientes sin desgastarse, sentir presión o culpa. Hacer consciente la necesidad de estar siempre alerta a la escucha del paciente, así como de facilitar e implementar herramientas de escucha y trabajo con equipos multidisciplinarios.

Por último se debe hacer énfasis en la comunicación empática y compasiva con el paciente y la familia entendiendo el diagnóstico, pronóstico y el contexto del paciente, así como la afectación multidimensional que el dolor crónico tiene en la vida del paciente y la familia. Esa escucha activa permite darle un significado y contexto al dolor para un correcto abordaje. Se debe generar un trabajo en equipo entre los colaboradores y pacientes; esta conexión genera un lazo emocional que ayudará a fortalecer sentimientos contrarios a la angustia y al estrés y a liberar hormonas que refuercen de manera positiva, la experiencia del dolor.

Finalmente es necesario, acercar al paciente en la comprensión de su dolor, fortalecer su autocritica y ayudarlo a reconocerse parte de un equipo multidisciplinario que lo apoya, lo entiende y lo ayuda a mejorar su experiencia con el dolor. Esa sería realmente una intervención centrada en la persona.



PLANETREE ALC



## REFERENCIAS

1. Frampton Susan, Guastello Sara, Brady Carrie, Hale Marie, Guía de cuidado centrado en el paciente, 2008, OES, Planetree, Picker.
2. PalaoTarrero Ángela, Torrijos Zarcero Marta, Muñoz Sanjosé María Del Río Ainoa Rodríguez Vega Beatriz. Intervenciones Basadas en Mindfulness y Compasión en Dolor Crónico.
3. Montealegre Gómez Doris Cecilia. Retos para enfermería en el cuidado de personas con dolor: una forma de humanización.