**Dolor Crónico**

El dolor crónico, el cual es definido como dolor que es persistente y continuo, puede hacer que sea difícil realizar actividades normales. También puede afectar las relaciones personales y obstruir el desempeño en el trabajo. Algunas personas pueden desarrollar dolor intermitente crónico, el cual es un dolor que puede aparecer por un periodo de tiempo y después disminuir.

El dolor crónico por lo general viene de dos fuentes:

* Neuropático (dolor causado por los nervios)
* Miofascial (dolor que emana de los músculos y de los tejidos suaves)

Es común para una persona tener una combinación de dolor neuropático y miofascial.

El dolor crónico puede ser el resultado de una variedad de condiciones, incluyendo:

* Una herida o lesión que no ha sanado correctamente
* Tensión muscular relacionada con el estrés
* Enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide y el lupus
* Lesión por esfuerzo repetitivo (llamado también transtorno musculoesquelético o RSI por sus siglas en inglés)
* Condiciones relacionadas con la edad, como la osteoartritis

Los efectos comunes del dolor crónico incluyen:

* Fatiga
* Irritabilidad, enojo o cambios de humor
* Depresión
* Perturbaciones del sueño o del apetito
* Dificultad para concentrarse
* Incapacidad para realizar las actividades favoritas

Los medicamentos pueden ayudar a manejar el dolor crónico pero, con el tiempo, la persona que los toma puede desarrollar tolerancia y necesitar dosis más altas. Las personas que están tomando medicamentos por prescripción deben de trabajar con un médico para manejar su uso.

Otras opciones para manejar el dolor crónico incluyen:

* Ejercicio, estiramientos o yoga
* Masajes, terapia física o tratamiento quiropráctico
* Meditación de atención plena

Si tú estás lidiando con los efectos del dolor crónico, Asuntos de Vida te puede ayudar. Llama 24/7/365.

Fuente: The Kenneth Peters Center for Recovery

Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento. 1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar – 24/7/365

mylifematters.com

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica

Están disponibles servicios de traducción y de DTS

©2023 Empathia, Inc.