



## DOLOR

La mayoría de las personas que viven con una lesión de la médula espinal sufren algún tipo de dolor después de la lesión, incluso en las áreas del cuerpo en las que han perdido la sensación. Identificar y entender las raíces de los diferentes tipos de dolor puede ayudar a controlar y reducir los síntomas.



### P: ¿Qué es el dolor?

El dolor es una sensación que alerta al cuerpo acerca de un cambio dañino o que le advierte sobre un peligro inminente. Cada persona lo vive de una forma diferente y puede

desaparecer pronto o durar mucho tiempo. El dolor agudo normalmente dura poco tiempo y es tratable, producto de la aparición repentina de una enfermedad, lesión o inflamación de los tejidos. El dolor episódico puede ser variable y ser consecuencia de factores desencadenantes conocidos o por causas desconocidas. El dolor crónico puede durar meses o años, originarse a consecuencia de un dolor agudo o persistir por razones desconocidas.

Las personas que viven con lesiones medulares habitualmente sufren de una combinación de dolor visceral, neuropático y musculoesquelético crónico.

### **P: ¿Qué es el dolor musculoesquelético?**

También llamado artromialgia, este dolor afecta los músculos, huesos, articulaciones, ligamentos y tendones, y puede presentarse como dolorido, dolor pulsante, dolor con rigidez, dolor difuso o dolor intenso.

Las personas con lesiones medulares frecuentemente sufren de artromialgia causada por el uso excesivo de los músculos. Por ejemplo: quienes viven con paraplejía desarrollan dolor de hombros, codos y brazos debido a los movimientos repetitivos por el uso de la silla de ruedas, las transferencias y por redistribuir el peso para prevenir lesiones por presión. De manera similar, el uso continuo de palancas de mando operadas con la boca puede provocar dolor en el cuello, mientras que el control de mano para operar la silla de ruedas eléctrica puede causar dolor en la mano y el brazo.

Otros tipos de dolores musculoesqueléticos pueden deberse a la espasticidad o a intervenciones quirúrgicas como la fusión vertebral. Las personas que viven con lesiones medulares que pueden caminar pero sufren de debilidad, también pueden desarrollar dolor de espalda.

Estos dolores pueden afectar la movilidad y la amplitud de movimiento, disminuyendo cada vez más la capacidad de realizar actividades de la vida diaria, lo que a su vez perjudica la independencia general.

### **P: ¿Qué es el dolor neuropático?**

Este tipo de dolor puede ser producto de daños en los nervios de la médula espinal o en las raíces nerviosas que se originan en esta. El dolor neuropático —que puede afectar una pequeña zona del cuerpo o toda el área por debajo del nivel de la lesión— ha sido descrito como una sensación de ardor, dolor punzante, corrientazos, entumecimiento u hormigueo.

### **P: ¿Qué es el dolor visceral?**

Este se origina en la zona abdominal y puede ser causado por úlceras, estreñimiento, cálculos renales o apendicitis. Es posible que una persona con lesión de la médula espinal no sienta los síntomas —como dolores y retorcijones— que alertan sobre estas afecciones

médicas. También es posible que el dolor se sienta en una zona que no está relacionada con el problema, como dolor de hombro que surge de un trastorno de la vesícula. Un médico con poca experiencia en tratar a pacientes con lesiones medulares bien podría no detectar el dolor visceral; por esta razón, de ser posible, trate de que su médico de cabecera sea un fisiatra —un especialista en medicina física y rehabilitación que trata afecciones del cerebro y la médula espinal—, o alguien que tenga experiencia en el tratamiento de pacientes con lesiones medulares.

### **P: ¿Cómo se formula un diagnóstico de dolor?**

Los médicos trabajarán con los pacientes para evaluar cuidadosamente la ubicación, el tipo, la gravedad y las posibles causas del dolor. Es útil que los pacientes tomen nota para registrar y describir sus experiencias con detalles como una descripción del dolor, cuándo comenzó, en dónde le duele, qué le brinda alivio o lo empeora, y cómo afecta otros aspectos de su vida (el trabajo, la vida social, el sueño, etc.), y las radiografías o resonancias magnéticas que se hayan utilizado para investigar el origen del dolor. El dolor neuropático que surge más de un año después de la lesión puede indicar la presencia de una nueva afección.

### **P: ¿Qué efectos puede tener el dolor aparte de los síntomas físicos?**

El dolor crónico puede afectar negativamente muchos aspectos de la vida. Puede afectar el trabajo al causar distracciones o hacer el viaje a la oficina difícil o hasta imposible. Puede afectar la capacidad y el deseo de la persona de salir de la casa para participar en actividades sociales, perturbar el sueño y mermar el apetito; e incluso puede conducir al aislamiento y la depresión.

Las personas que viven con dolor crónico no deben hacer caso omiso de los retos físicos o mentales que enfrentan. Solicite apoyo y estrategias no solo de los médicos, sino de profesionales de la salud mental, quienes pueden desempeñar una función importante en el proceso de manejar el dolor.

### **P: ¿Qué opciones tengo para tratar el dolor?**

Un equipo multidisciplinario de profesionales médicos puede ofrecerle una variedad de tratamientos para ayudarle a controlar el dolor. Trabajar con un fisioterapeuta para fortalecer los músculos y agregar ejercicios dirigidos puede ayudar a las personas a reducir y prevenir dolores musculoesqueléticos. Los terapeutas ocupacionales pueden recomendar nuevas técnicas de transferencia para ayudarle a aliviar la presión y variar los músculos que utiliza para evitar el uso excesivo. Los estiramientos, masajes y acupuntura también pueden relajar la tensión muscular.

El dolor neuropático, que varía ampliamente de una persona a otra, con frecuencia es difícil de tratar. Se puede utilizar la estimulación nerviosa para tratar de entrenar al cerebro para que ignore el dolor. Los medicamentos, los ejercicios de relajamiento y la

psicoterapia también pueden ayudar a entrenar al cerebro a controlar mejor el dolor físico.

### **Posibles tratamientos para el dolor**

- Modificación de actividades
- Fisioterapia
- Estimulación eléctrica
- Acupuntura
- Masoterapia
- Técnicas de relajación y biorretroalimentación
- Meditación
- Psicoterapia
- Medicamentos
- Biorretroalimentación
- También pueden usarse modificaciones en el comportamiento

### **P: ¿Qué tipos de medicamentos se pueden recetar para los síntomas del dolor?**

Los medicamentos varían según el tipo del dolor y su origen. Podrían recetarle relajantes musculares o inyecciones de neurotoxinas para la espasticidad, mientras que los anestésicos locales como la lidocaína se pueden usar para tratar el dolor causado por sensibilidad en la piel. Los medicamentos antiinflamatorios como Advil o esteroides inyectables se pueden usar como tratamientos dirigidos a dolores musculoesqueléticos. Los medicamentos anticonvulsivos y antidepresivos se pueden usar para tratar las neuralgias. Para casos de dolores musculoesqueléticos crónicos y graves, se pueden recetar opiáceos.

### **P: ¿Qué debo saber acerca de los opiáceos y del control del dolor después de una lesión de la médula espinal?**

Es posible que los médicos le receten opiáceos para dolores intensos que hayan durado más de tres meses y no respondan a otros tratamientos que no incluyan este tipo de medicamentos, como la fisioterapia.

Se puede recetar una dosis baja de opiáceos durante un máximo de tres meses si el resultado reduce los niveles del dolor y mejora la capacidad de realizar las actividades diarias.

Estos medicamentos deben recetarse siempre en la dosis eficaz más baja posible. No se ha comprobado que las dosis más altas —que aumentan el riesgo de uso indebido y de

sobredosis— reduzcan el dolor a largo plazo.

Para obtener más información sobre los opiáceos, consulte la hoja de datos sobre opioides del Centro Nacional de Recursos para la Parálisis, disponible en nuestro sitio web en <https://www.christopherreeve.org/wp-content/uploads/2024/06/Opioids-QA-Spanish-4-2024.pdf>.

### **P: ¿Hay estudios clínicos para el dolor crónico?**

Sí. Investigadores de universidades y hospitales de rehabilitación en todo el país llevan a cabo periódicamente estudios relacionados con el dolor causado por las lesiones de la médula espinal. Para encontrar los estudios en curso, visite ClinicalTrials.gov (<https://www.clinicaltrials.gov/ct2/home>), un sitio web con función de búsqueda para estudios clínicos financiados con fondos públicos y privados, mantenido por la Biblioteca Nacional de Medicina (<https://www.nlm.nih.gov/>) en los Institutos Nacionales de la Salud (<https://www.nih.gov/>).

### **P: ¿Dónde puedo encontrar otros recursos sobre el control del dolor después de una lesión de la médula espinal?**

Comuníquese con los hospitales regionales grandes y los centros de rehabilitación para preguntarles sobre clínicas especializadas en el dolor, opciones de tratamiento y grupos de apoyo. (Consulte la lista de recursos más abajo.) En el Centro de Traducción de Conocimientos de los Sistemas Modelo encontrará una serie de videos (en inglés) sobre el control del dolor y lesiones medulares. Para obtener más información, visite su sitio web en <https://msktc.org/sci/videos/asking-about-pain>.

*Fuentes: Centro de Traducción de Conocimientos de los Sistemas Modelo, Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares, Hospital Craig, Sistema de Lesiones Medulares de la Región Noroeste.*

#### **¿Necesita hablar con alguien?**

Nuestros especialistas en información están a su disposición para responder sus preguntas. Llame gratis al 1-800-539-7309 (línea gratuita en los EE. UU.) / 973-379-2690 (internacional) de lunes a viernes.

También puede programar una llamada o hacer una pregunta en línea en:

<https://connect.paralysis.org/es/send-us-your-question>

### **En español:**

**Centro de Transferencia de Conocimientos de los Sistemas Modelo (MSKTC)**  
<https://msktc.org/>

American Institutes for Research

1400 Crystal Drive

10th Floor

Arlington, VA 22202

Teléfono: 202-403-5600

Correo electrónico: [msktc@air.org](mailto:msktc@air.org)

El MSKTC es un centro nacional que pone la investigación en práctica y atiende las necesidades de las personas con lesiones cerebrales, de la médula espinal o por quemaduras.

**MSKTC: Dolor tras una lesión de la médula espinal**

<https://msktc.org/sci/recursos-en-espanol/manejo-del-dolor-despues-de-una-lme>

**Centro Nacional para la Medicina Complementaria y Alternativa**

<https://www.nccih.nih.gov/health/espanol>

NCCAM Clearinghouse

NCCAM Clearinghouse

National Institutes of Health

9000 Rockville Pike

Bethesda, Maryland 20892

Teléfono: 888-644-6226 (línea gratuita dentro de los EE. UU.

Correo electrónico: [info@nccam.nih.gov](mailto:info@nccam.nih.gov)

Centro Nacional para la Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés) es la agencia líder del gobierno federal para la investigación científica sobre los varios sistemas de cuidados y medicina, prácticas y productos que no son generalmente considerados parte de la medicina convencional. Esta página tiene información sobre trastornos médicos y tratamientos alternativos. Los especialistas en información en el NCCAM pueden responder preguntas sobre el Centro y la medicina complementaria y alternativa.

**Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidente Cerebrovascular (NINDS)**

<https://www.ninds.nih.gov/es/trastornos>

National Institutes of Health

9000 Rockville Pike

Bethesda, MD, 20892

Teléfono: 800-352-9424

El NINDS apoya, lleva a cabo y promueve la investigación básica, translacional y clínica en neurociencia con el fin de mejorar la salud neurológica de la población.

**Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidente Cerebrovascular:  
Síndrome de dolor regional complejo**

<https://www.ninds.nih.gov/es/health-information/disorders/sindrome-de-dolor-regional-complejo>

**Hospital Craig**

<https://craighospital.org/>

3425 S. Clarkson St.

Englewood, CO 80113

Teléfono: [303-789-8000](tel:303-789-8000)

Correo electrónico: [rehab@craighospital.org](mailto:rehab@craighospital.org)

El Hospital Craig es un centro de rehabilitación que se especializa en neurorrehabilitación e investigaciones para las personas con lesiones medulares y cerebrales.

**Hospital Craig: Control del dolor**

<https://craighospital.org/resources/es/control-del-dolor>

**Hospital Craig: ¿Le duelen los hombros?**

<https://craighospital.org/resources/es/le-duelen-los-hombros-es>

**MedlinePlus: Alivio del dolor sin remedios**

<https://medlineplus.gov/spanish/nondrugpainmanagement.html>

**Metronic**

<https://www.medtronic.com/pr-es/index.html>

Teléfono: 763-514-4000

Metronic es una compañía de tecnología médica, que ofrece productos para el tratamiento, diagnóstico y monitoreo de la enfermedad dolor cónico, incluyendo el control del ritmo cardiaco, y otros productos cardiovasculares y neurológicos.

**En inglés:**

**American Chronic Pain Association (ACPA)**

**Asociación Americana del Dolor Crónico**

<https://www.acpanow.com/>

11937 W. 119th Street

Suite 216

Overland Park, KS 66213

Teléfono: 913-991-4740

Correo electrónico: [ACPA@theACPA.com](mailto:ACPA@theACPA.com)

La ACPA ofrece apoyo entre compañeros y educación para las formas para controlar el dolor para las personas que viven con dolor, sus familias, amigos y profesionales de salud

**Axiobionics: Wearable Therapy**

**Axiobionics: Tratamiento vestibule**

<https://www.axiobionics.com/>

6111 Jackson Road, Suite 200

Ann Arbor, MI 48103

Teléfono: 734-327-2946

Correo electrónico: [info@axiobionics.com](mailto:info@axiobionics.com)

Axiobionics diseña y vende aparatos médicos nuevos e innovadores para el control del dolor y la neurorrehabilitación, especializándose en el diseño de la tecnología de estimulación eléctrica personalizada y aparatos prostéticos y ortesis.

**Brigham and Women's Hospital: Translational Pain Research**

**Brigham and Women's Hospital: Investigación traslacional del dolor**

<http://www.paintrials.org>

Department of Anesthesiology, Perioperative and Pain Medicine

Brigham and Women's Hospital

75 Francis Street, MRB 604

Boston, MA 02115

Teléfono: 617-525-7246

Correo electrónico: [paintrials@partners.org](mailto:paintrials@partners.org)

El Grupo de Investigación Traslacional del Dolor conduce investigaciones para evaluar nuevos medicamentos para el dolor o determinar las diferentes causas del dolor para mejorar el tratamiento.

**Chronic Pain Association of Canada (CPAC)**

**Asociación Canadiense del Dolor Crónico**

<http://www.chronicpaincanada.com/>

P.O. Box 66017

Heritage Postal Station Edmonton Alberta T6J 6T4

Teléfono: 780-482-6727

Correo electrónico: [cpac@chronicpaincanada.com](mailto:cpac@chronicpaincanada.com)

CPAC se dedica a brindar apoyo a las personas que viven con dolor crónico.

**Fundación de Christopher & Dana Reeve: Folleto educativo sobre el Control del Dolor**

<https://www.christopherreeve.org/international/vivir-con-paralisis/descargas-gratuitas/folletos-educativos/0>

Si desea una copia impresa gratuita del folleto, por favor llame a la Fundación Reeve al 800-539-7309 (línea gratuita dentro de los EE. UU.) o 973-379-2690 (internacional).

**Defense & Veterans Center for Integrative Pain Management (DVCIPM)**

**Centro Integrativo para el Control del Dolor del Departamento de Defensa y Veteranos**

<https://dvcipm.usuhs.edu/>

11300 Rockville Pike, Suite 709

Rockville, MD 20852

Teléfono: 301-400-4231

DVCIPM es el Centro de Excelencia para el Tratamiento del Dolor designado por el Departamento de Defensa. Es la organización central de asesoramiento para la política sobre el tratamiento del dolor, la investigación y la educación y formación en materia de tratamiento del dolor.

**International Association for the Study of Pain (IASP)**

**Asociación Internacional para la Investigación del Dolor**

<http://www.iasp-pain.org>

IASP Secretariat

1510 H Street NW, Suite 600

Washington, DC 20005-1020

Teléfono: 202-856-7400

Correo electrónico: [IASPdesk@iasp-pain.org](mailto:IASPdesk@iasp-pain.org)

IASP es una organización profesional sin fines de lucro dedicada a avanzar la investigación sobre el dolor y mejorar el cuidado para los pacientes con dolor. La membresía está abierta para los científicos, doctores, dentistas, psicólogos, enfermeras, fisioterapeutas y otros profesionales de la salud que está activamente participando en investigación sobre el dolor o los que tienen un interés especial en el diagnóstico y tratamiento del dolor.

**Pain Connection**

<https://painconnection.org/>

6105 E. Grant Rd.

Tucson AZ 85712

Teléfono: 800-910-0664

Correo electrónico: [info@painconnection.org](mailto:info@painconnection.org)

Pain Connection es una organización que se dedica a empoderar a las personas con dolor crónico a mejorar su calidad de vida, la sensación de aislamiento y para que tomen un rol activo en su tratamiento.

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 10 000 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.