

Tratamiento pediátrico del dolor

Estrategias de afrontamiento del dolor para las familias y las personas a cargo del cuidado

Hay muchas formas de ayudar a su hijo/a con sus molestias crónicas. Si tiene dudas sobre alguno de estos consejos, coménteselas a su médico/a del dolor, psicólogo/a o fisioterapeuta. Su participación y respuesta tienen un papel importante en el tratamiento del dolor de su hijo/a. Como equipo de tratamiento del dolor de su hijo/a, estamos aquí para ayudarles en este proceso.

Minimice las conversaciones sobre el dolor

- Recuerde que todo dolor es real. Nunca se refiera al dolor como “todo está en tu cabeza” o algo que es “inventado”.
- Evite las discusiones continuas o frecuentes sobre el dolor o preguntar sobre los síntomas de dolor.
- Centre las conversaciones en actividades que su hijo/a pueda realizar.

Responder al malestar

- Fomente el uso de estrategias de afrontamiento según las indicaciones del equipo de dolor crónico:
- Relajación: ejercicios de respiración, relajación muscular progresiva y visualización
- Distracción: actividades agradables o relajantes como escuchar música o darse una ducha/baño
- Movimiento: caminar, nadar, bailar, montar en bicicleta

Prevención y tratamiento del malestar

- Asegúrese de que su hijo/a mantiene buenos hábitos del sueño (consulte el folleto sobre hábitos del sueño). Un sueño reparador ayudará a que el cuerpo de su hijo/a se recargue para el día siguiente.
- Fomente las actividades cotidianas, las aficiones, la participación en la escuela y los actos sociales. Incluso cuando su hijo/a tenga dolor, no tenga miedo de permitirle hacer las cosas que le gustan, sobre todo si ha elaborado un plan con su médico/a o fisioterapeuta para no excederse. Un objetivo importante del tratamiento es ayudar a su hijo/a a descubrir cómo seguir haciendo las cosas que le gustan.
- Mantenga un horario diario estructurado y de rutina. Anímelo/a a ir a la escuela, si el PCP (médico/a de cuidados primarios) de su hijo/a lo autoriza. Aunque la escuela puede ser dura al principio, es un excelente lugar para seguir viendo a los amigos, aprender y permitir que la mente de su hijo/a se centre en otras cosas que no sean el malestar.

Puntos claves

- La mejora general se mide en primer lugar por el aumento de la tolerancia a la actividad.
- Parte del tratamiento del dolor crónico consiste en desarrollar un conjunto sólido de estrategias de afrontamiento.
- El autocuidado es importante tanto para usted como para su hijo/a.



¿Necesita una cita o tiene alguna pregunta?
Contáctenos.

Texas Medical Center
(832) 824-7246
painclinic@texaschildrens.org

West Campus
(832) 227-0110
westcampuspainclinic@texaschildrens.org

Tratamiento pediátrico del dolor

Estrategias de afrontamiento del dolor para niños y adolescentes

Hay muchas formas de ayudar con el malestar. Si tiene dudas sobre estos consejos, coménteselas a su médico/a del dolor, psicólogo/a o fisioterapeuta.

¿Debería preocuparme?

Cuando el sistema nervioso del cuerpo funciona eficazmente, el malestar es una alarma para llamar nuestra atención. A veces, cuando el sistema nervioso no funciona bien, la alarma sigue sonando, incluso cuando no es necesaria. Esto puede dar lugar a un dolor que se prolonga durante meses (es decir, dolor crónico o recurrente). Si esto es lo que está ocurriendo en su cuerpo, no tiene que preocuparse por el daño al que no se le presta atención, porque el problema es la alarma (el sistema nervioso). Lo bueno es que podemos cambiar la alarma con lo que pensamos, sentimos y hacemos, y su equipo de tratamiento del dolor trabajará con usted para aprender todos los trucos y consejos para disminuir el malestar.

Consejos para la vida diaria

- Asegúrese de mantener buenos hábitos del sueño (consulte el folleto sobre hábitos del sueño). Un sueño reparador ayudará a que su cuerpo se recargue para el día siguiente.
- Realice una actividad física diaria.
- Mantenga un horario diario estructurado y de rutina. Aunque la escuela puede ser dura al principio, es un excelente lugar para seguir viendo a los amigos, aprender y permitir que su mente se centre en otras cosas que no sean el malestar.

Haga cosas que le gusten

Incluso cuando haya dolor, no tenga miedo de permitirse hacer las cosas que le gustan, sobre todo si ha elaborado un plan con su médico/a o fisioterapeuta para no excederse. Si tiene alguna duda sobre la participación en una actividad concreta, no dude en preguntar.

Responder al malestar

- ¡Utilice las estrategias de afrontamiento!
 - Relajación: ejercicios de respiración, relajación muscular progresiva o imágenes y visualización
 - Distracción: actividades agradables o relajantes como escuchar música o darse una ducha/baño
 - Movimiento: caminar, nadar, bailar, montar en bicicleta



¿Necesita una cita o tiene alguna pregunta?
Contáctenos.

Texas Medical Center
(832) 824-7246
painclinic@texaschildrens.org

West Campus
(832) 227-0110
westcampuspainclinic@texaschildrens.org

Tratamiento pediátrico del dolor

Psicología pediátrica especializada en dolor

¿Qué es un psicólogo/a pediátrico/a especialista en dolor y por qué debería acudir a uno?

¡Lidiar con el dolor puede ser todo un reto! Contar con un equipo de especialistas que ayuden en los distintos aspectos de la experiencia del dolor es una forma excelente de asegurarse de que este se gestiona de la mejor manera posible. Los psicólogos pediátricos especialistas en dolor ayudan a tratar muchas de las causas que hacen que el dolor dure más, empeore o que incluso empiece. Trabajan con su hijo/a para ayudarlo/a a retomar las cosas que quiere hacer y encontrar herramientas que le ayuden a aliviar las molestias sin necesidad de medicamentos de venta con receta ni procedimientos médicos.

Los psicólogos especialistas en dolor pueden estructurar un programa para ayudar a su hijo/a con el dolor

- Enseñando a su hijo/a a utilizar diferentes estrategias para ayudar al cuerpo y a la mente a disminuir el malestar
- Ayudando con el estrés y la preocupación que a menudo acompañan al dolor prolongado
- Ayudando a su hijo/a hacer las cosas que puede haber dejado de hacer a causa de la preocupación y/o el dolor

Para empezar, póngase en contacto con la clínica del dolor para programar una evaluación. El psicólogo/a de su hijo/a determinará entonces la necesidad de sesiones de seguimiento adicionales.



¿Necesita una cita o tiene alguna pregunta?
Contáctenos.

Texas Medical Center
(832) 824-7246
painclinic@texaschildrens.org

West Campus
(832) 227-0110
westcampuspainclinic@texaschildrens.org

Tratamiento pediátrico del dolor

Ciclo de miedo-evitación

Evitar el miedo

- Evitar el miedo es abstenerse de realizar movimientos o actividades por temor a que aumente el dolor o a volver a lesionarse.
- Al principio, después de una lesión, evitar hacer algo es natural e incluso puede ser útil. Por ejemplo, si hace poco se torció el tobillo, no es la mejor idea pasar una tarde en el parque de trampolines.

Cómo influye la evitación en el dolor crónico

- Si bien evitar hacer algo puede ser útil en las primeras fases de una lesión, no utilizar/evitar de forma continuada puede repercutir negativamente en el dolor.
- El abandono prolongado de la actividad no sólo puede aumentar aún más la sensibilidad de la zona lesionada, sino que también puede provocar un deterioro físico, un aumento del miedo, aislamiento social y aumento de la ansiedad/depresión. Estos factores pueden alimentar el ciclo del dolor.
- Su equipo para el dolor crónico lo/la ayudará a identificar estrategias que ayuden a romper el ciclo o, mejor aún, a evitar que el ciclo negativo del dolor se produzca en primer lugar.



¿Necesita una cita o tiene alguna pregunta?
Contáctenos.

Texas Medical Center
(832) 824-7246
painclinic@texaschildrens.org

West Campus
(832) 227-0110
westcampuspainclinic@texaschildrens.org

Tratamiento pediátrico del dolor

Terapia física centrada en el dolor

¿En qué consiste el tratamiento de terapia física centrada en el dolor?

La atención individualizada centrada en la mejora del dolor crónico corre a cargo de un/a fisioterapeuta con formación y experiencia especializadas que trabaja con el equipo de tratamiento del dolor (anestesiólogos, psicólogos especializados en el dolor y enfermeros especializados y enfermeros). El tratamiento se centra en la comprensión del dolor mientras se trabaja para mejorar la autogestión del dolor con el fin de aumentar la función y la calidad de vida.

El objetivo de esta terapia es disminuir el miedo al movimiento y el dolor para mejorar la capacidad de participar en actividades apropiadas para la edad. Esto se consigue mediante educación, ejercicios de fortalecimiento, terapia manual y movimiento funcional.

¿Qué esperar?

Todas las derivaciones a terapia física comienzan con una evaluación exhaustiva para determinar la mejor manera de lograr los objetivos de la familia y pacientes. Cada plan de tratamiento se adapta a las necesidades individuales del/de la paciente. El/la paciente deberá completar un programa de ejercicios en casa además de asistir a las sesiones en la clínica para lograr los mejores resultados.

¿Necesita una cita?

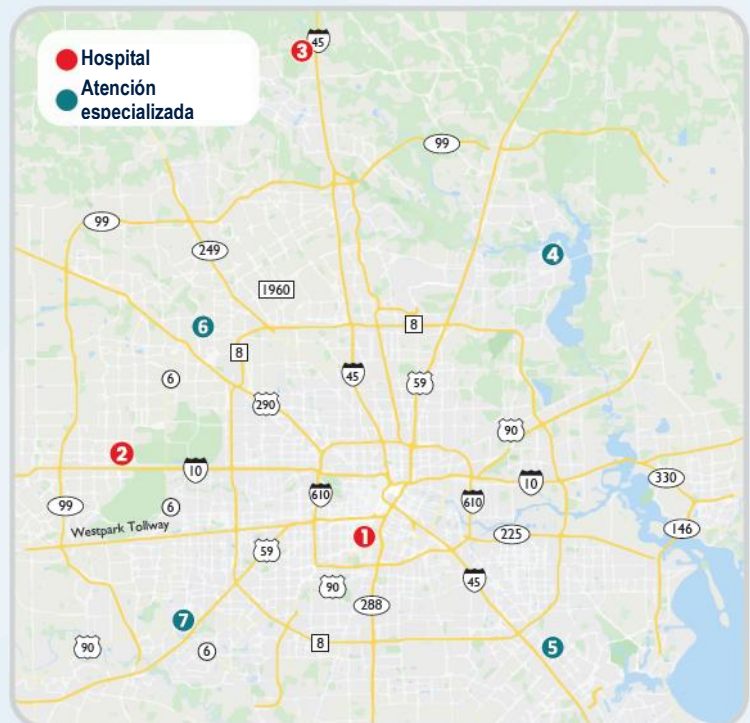
Para comprobar el estado de la derivación de su hijo/, llame al centro correspondiente al número que se indica a continuación
(De lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.)

Texas Children's Hospital

- | | | |
|----------|----------------|--------------|
| 1 | Medical Center | 832-826-2121 |
| 2 | West Campus | 832-227-1900 |
| 3 | The Woodlands | 936-267-7388 |

Atención de Especialidades de Texas Children's

- | | | |
|----------|---------------|--------------|
| 4 | Kingwood Glen | 832-828-4900 |
| 5 | Clear Lake | 281-282-1900 |
| 6 | Cy-Fair | 281-469-4688 |
| 7 | Sugar Land | 281-494-7010 |



¿Necesita una cita o tiene alguna pregunta?
Contáctenos.

Texas Medical Center
(832) 824-7246
painclinic@texaschildrens.org

West Campus
(832) 227-0110
westcampuspainclinic@texaschildrens.org

Tratamiento pediátrico del dolor

Hábitos del sueño

Desarrolle buenos hábitos personales del sueño

- Establezca una hora regular para acostarse y despertarse.**
Tener una rutina regular ayudará a que el cuerpo sepa cuándo debe dormirse y despertarse a determinadas horas del día.
- Asegúrate de que su hijo/a recibe suficiente luz natural durante el día.**
Estar fuera al sol durante el día ayuda al reloj interno del cuerpo a mantener un ciclo saludable de sueño y vigilia.
- Evite que su hijo/a duerma la siesta durante el día.**
Las siestas alteran la capacidad de conciliar el sueño por la noche. Si su hijo/a tiene que hacer la siesta, límitela a 20-30 minutos para que pueda dormir bien por la noche.
- Evite darle cafeína entre 4 y 6 horas antes de acostarse.**
La cafeína es un estimulante y está presente en el café, los refrescos, el té y varios medicamentos de venta libre. Desde al menos 4-6 horas antes de acostarse, asegúrese de que su hijo/a deja de comer alimentos o beber líquidos con cafeína para ayudar a que su cuerpo esté más descansado.
- Asegúrese de que su hijo/a haga ejercicio con regularidad, pero no justo antes de acostarse.**
El ejercicio regular, sobre todo por la tarde, puede ayudar a profundizar el sueño. Sin embargo, el ejercicio intenso en las 2 horas antes de acostarse puede disminuir la capacidad de conciliar el sueño.

Entorno para dormir:

- Busque una temperatura agradable para dormir y mantenga la habitación bien ventilada.**
Un dormitorio fresco (no frío) suele ser lo mejor para dormir. Intente mantener el dormitorio a una temperatura agradable: ni demasiado caliente (más de 75°) ni demasiado fría (menos de 54°).
- Bloquee todos los ruidos que causen distracción y elimine toda la luz posible.**
Puedes probar con tapones para los oídos, una máquina de ruido blanco o una aplicación de relajación para el teléfono.
- Reserve la cama para dormir.**
No permita que su hijo/a utilice la cama como zona de trabajo o recreo. No es buena idea ver la televisión o utilizar una computadora portátil. La televisión es un medio que llama mucho la atención y tiende a mantener despierta a la gente.



¿Necesita una cita o tiene alguna pregunta?
Contáctenos.

Texas Medical Center
(832) 824-7246
painclinic@texaschildrens.org

West Campus
(832) 227-0110
westcampuspainclinic@texaschildrens.org

Tratamiento pediátrico del dolor

Hábitos del sueño

Prepararse para irse a la cama

- Intente darle a su hijo/a una merienda (snack) ligera antes de acostarse.**
La leche caliente y los alimentos ricos en el aminoácido triptófano (por ejemplo, bananas) pueden ayudar a conciliar el sueño, pero evite las comidas abundantes y los alimentos picantes o azucarados cerca de la hora de acostarse.
- Practique las técnicas de relajación.**
Las técnicas de relajación, como la respiración abdominal, pueden ayudar a aliviar la ansiedad y reducir la tensión muscular para que el cuerpo de su hijo/a descanse. También puede intentar la meditación o escuchar música relajante.
- Anime a su hijo/a a no llevarse preocupaciones a la cama.**
Intente evitar conversaciones y actividades emocionalmente perturbadoras antes de irse a dormir.
- Establezca una rutina para irse a la cama.**
Los rituales previos al sueño, como un baño tibio o unos minutos de lectura, pueden ayudar a conciliar el sueño.
- Retire las mascotas de la cama.**
Las mascotas pueden hacer que su hijo/a se despierte por alergias o por los movimientos de la mascota en la cama.
- No mirar el reloj.**
Retire relojes y celulares durante la noche. Esto puede despertar a su hijo/a y reforzar pensamientos negativos como “Ay, no, mira qué tarde es; nunca conseguiré dormirme”, o “Es muy temprano; sólo he dormido 5 horas. ¡Esto es terrible!”

Volverse a dormir

- Haga que su hijo/a participe en una actividad tranquila.**
Si observa que se levanta en mitad de la noche y no puede volver a dormirse en 15-20 minutos, no le permita quedarse en la cama. En lugar de eso, anímelo/a a levantarse y realizar una actividad tranquila. Por lo general, verá que puede volver a dormirse unos 20 minutos después. No permita que realice actividades que le supongan un reto o un le llamen la atención como las tareas escolares o domésticas o ver la televisión.
- Evite las luces brillantes.**
No expongas a su hijo/a a una luz intensa si tiene que levantarse por la noche. En su lugar, utilice una pequeña luz nocturna.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud si su hijo/a tiene dificultades para conciliar el sueño, ronca o tiene demasiado sueño durante el día.



¿Necesita una cita o tiene alguna pregunta?
Contáctenos.

Texas Medical Center
(832) 824-7246
painclinic@texaschildrens.org

West Campus
(832) 227-0110
westcampuspainclinic@texaschildrens.org

Tratamiento pediátrico del dolor

Movimiento y ejercicio

Dolor y función

- El enfoque adoptado por el equipo del dolor no ofrece una “solución rápida”; el tratamiento se centra en los resultados a largo plazo.
- La terapia se centra en mejorar la función, es decir, su capacidad para realizar las tareas cotidianas y participar en actividades.
- Las investigaciones han demostrado que una vez que su función empieza a mejorar, el dolor también mejorará.

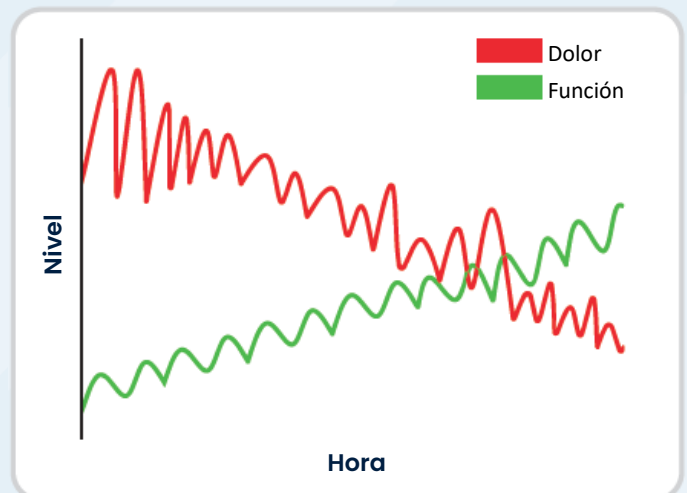
Ejercicio cardiovascular

- Existen varias formas de ejercicio cardiovascular (no siempre es necesario correr).
- Otras formas son: caminar, nadar, bailar, montar en bicicleta (piernas o brazos).
- Una bicicleta restauradora puede ser una buena herramienta para el ejercicio cardiovascular.



Progresión con la intervención para el dolor crónico

- El enfoque del equipo del dolor no ofrece una solución rápida, sino que se centra en los resultados a largo plazo.
- Se centra en mejorar la función, es decir, su capacidad para realizar las tareas cotidianas y participar en actividades.
- Aunque la tendencia general será mejorar la función, es normal y natural que se produzcan altibajos a lo largo del proceso.
- Hemos comprobado que una vez que su función empieza a mejorar, el dolor también mejorará.



¿Necesita una cita o tiene alguna pregunta?
Contáctenos.

Texas Medical Center
(832) 824-7246
painclinic@texaschildrens.org

West Campus
(832) 227-0110
westcampuspainclinic@texaschildrens.org

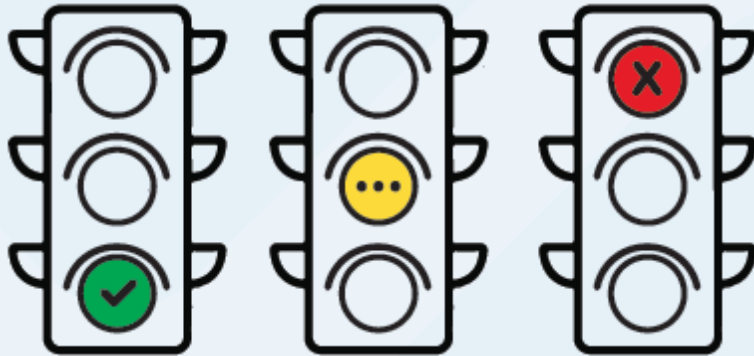
Tratamiento pediátrico del dolor

Ritmo

Ritmo

- Anime a su hijo/a a ir a su propio ritmo.
- Divida los movimientos difíciles en partes.
Ejemplo: Comience con sentadillas desde una silla antes de pasar a las sentadillas.
- Siga la analogía de la luz del semáforo para marcar el ritmo de la actividad

Semáforo



Verde: Síntomas iniciales. No hay aumento de los síntomas durante la actividad. Siga adelante.

Amarillo: Aumento de los síntomas desde el inicio. Reduzca la velocidad o tómese un descanso.

Rojo: Aumento continuado de los síntomas tras interrumpir la actividad. Pare la actividad.

- NO IMPORTA que su hijo/a no pueda llegar a los 20 minutos inicialmente.
- Comience lentamente. Manténgase dentro del **verde/amarillo** con todas las actividades.
- ¡EVITE llegar a rojo!



Una alternativa a la luz del semáforo

Si su hijo/a tiene dificultades para seguir el ritmo usando la luz del semáforo:

- Un aumento de los síntomas después de la actividad o al día siguiente indica que puede haberse excedido.
- La próxima vez que intente realizar la actividad, reduzca el tiempo a la mitad y aumentelo poco a poco.



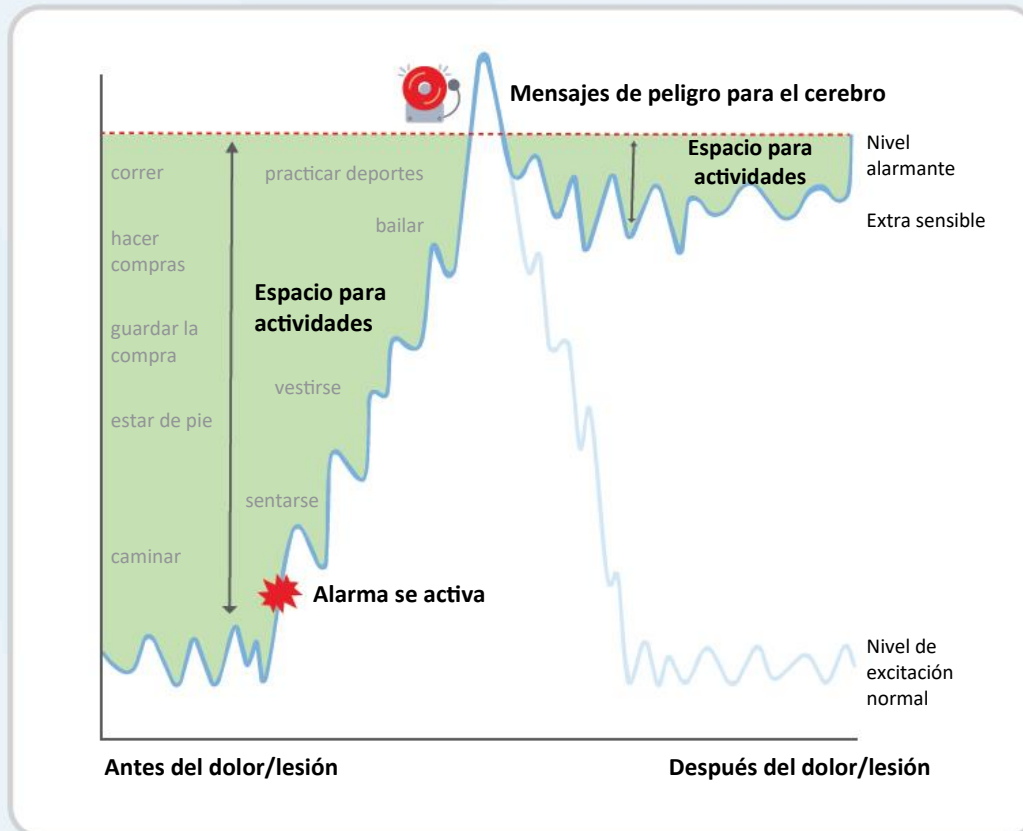
¿Necesita una cita o tiene alguna pregunta?
Contáctenos.

Texas Medical Center
(832) 824-7246
painclinic@texaschildrens.org

West Campus
(832) 227-0110
westcampuspainclinic@texaschildrens.org

Tratamiento pediátrico del dolor

Amplificación del dolor: nervios sensibles



- Nuestros nervios son como un sistema de alarma que vigila constantemente lo que ocurre en nuestro cuerpo y en el entorno que nos rodea. Esta información se envía al sistema nervioso, y podemos realizar muchas actividades sin que salte ninguna alarma.
- Cuando ocurre algo amenazador, nuestros nervios se excitan y envían un mensaje de “peligro” al cerebro. El cerebro responde produciendo dolor para que busquemos la ayuda que necesitamos. Esto es normal. Nuestros nervios lo hacen para protegernos y alertarnos.
- Una vez que la amenaza desaparece, nuestros nervios suelen calmarse y volver a su nivel de actividad de reposo. En algunas personas, los nervios no se calman y, por el contrario, permanecen extra sensibles. Cuando los nervios están extra sensibles, se necesita menos actividad para producir un “mensaje de peligro” al cerebro; cosas que antes no eran amenazantes pueden empezar a producir dolor.



¿Necesita una cita o tiene alguna pregunta?
Contáctenos.

Texas Medical Center
(832) 824-7246
painclinic@texaschildrens.org

West Campus
(832) 227-0110
westcampuspainclinic@texaschildrens.org