TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO DEL DOLOR

"Está en salud quien se siente bien consigo mismo y está en armonía con el entorno y con los demás"

El Escorial 20 de Julio del 2007
Servicio de Oncología Médica y Cuidados Paliativos.
Hospital Valdecilla Santander
Jaime Sanz Ortiz

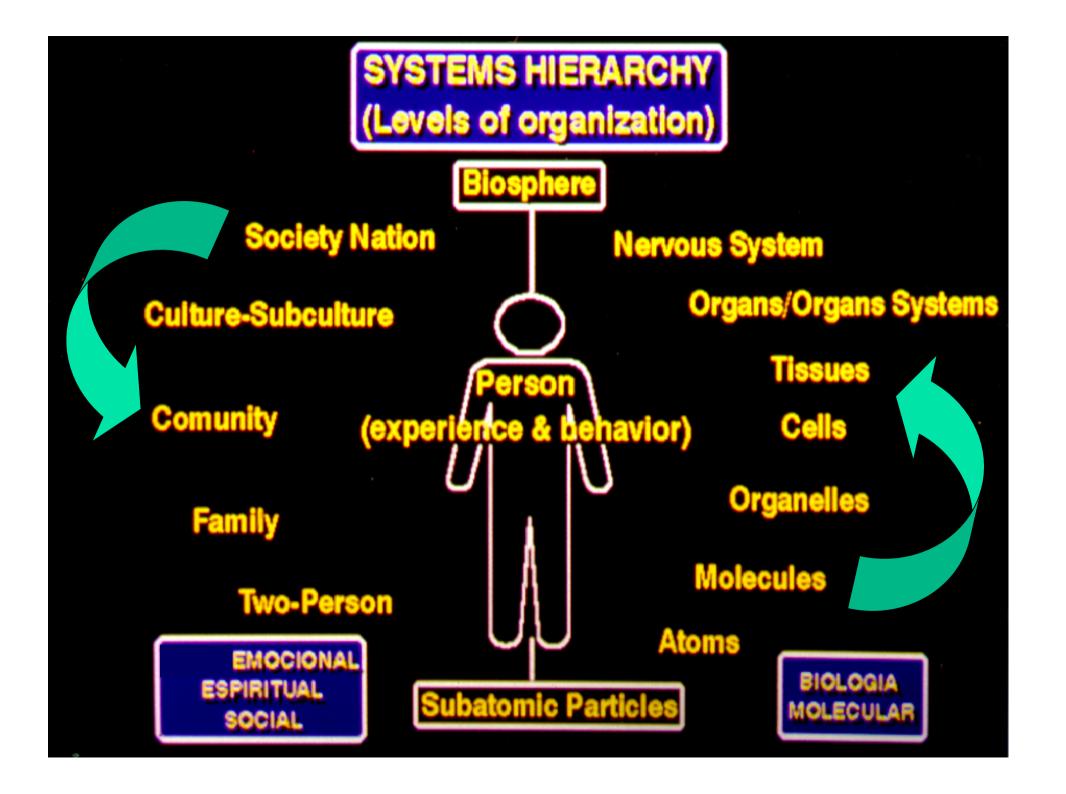


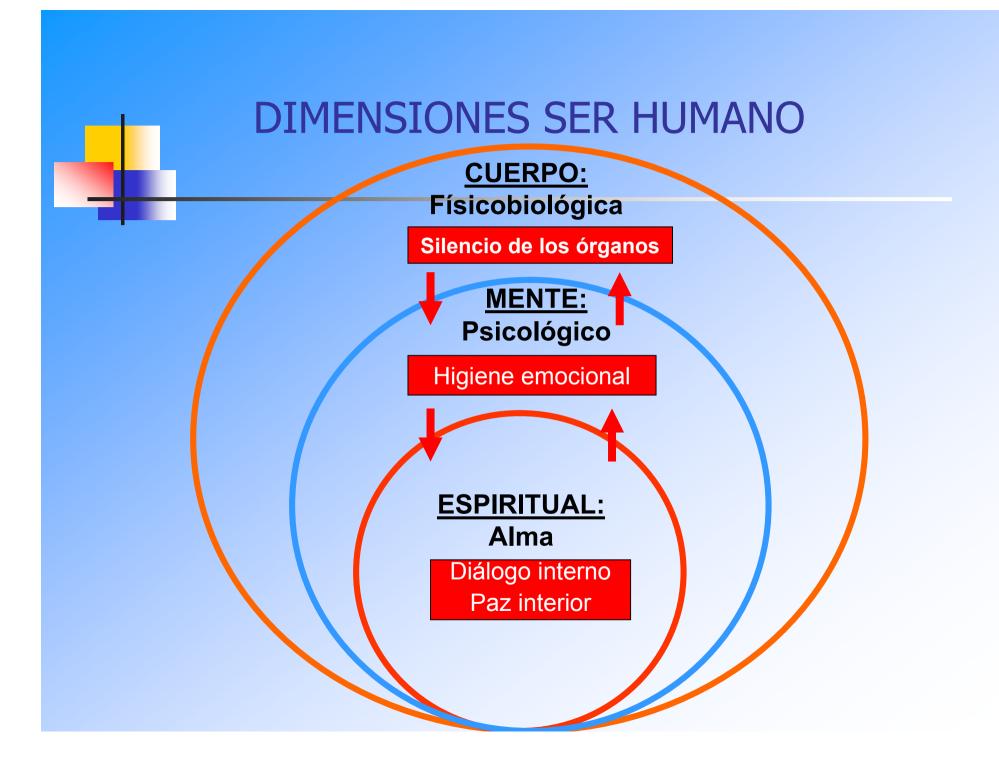
SUMARIO

- ¿Qué es un enfermo/a?
- ¿Qué es el dolor?
- ¿Qué es el modelo "holístico" de tratamiento?
- Tratamiento no farmacológico del dolor
- Terapias que mejoran la calidad de vida de la persona sana o enferma

¿QUE ES UN ENFERMO?

- En primer lugar es una persona.
- En segundo lugar tiene problema de salud o enfermedad.
- Presenta síntomas físicos y síntomas psíquicos estrechamente interrelacionados.
- La enfermedad adquiere las peculiaridades, propiedades y matices de la persona.
- Una misma enfermedad (cáncer) es siempre diferente en cada persona.





INVENTARIO DE PROBLEMAS

- Biológicos:
 - Enfermedad
 - Síndrome
 - Signo
 - Síntoma
 - Tratamiento

- Humanos:
 - Económicos
 - Sociales
 - Espirituales
 - Emocionales
 - Religiosos
 - Jurídicos
 - **■** Familiares

EL PRECIO DE NO TENER EN CUENTA LA INDIVIDUALIDAD

- Todos necesitamos sentirnos únicos, especiales, diferentes y claramente distinguibles como individuos que somos.
- La atención respetuosa, el amor, el cariño y refuerzo positivo hacia la persona enferma marca la diferencia entre sufrir la enfermedad y convivir con la enfermedad.
- El enfermo necesita el reconocimiento de su singularidad y esfuerzo para sobrevivir a la enfermedad.



AFECTIVIDAD

- Conjunto de fenómenos (vivencias) de naturaleza subjetiva, diferentes del puro conocimiento, difíciles de verbalizar y que provocan cambio interior que se mueve entre polos extremos:
 - Dolor-placer, amor-odio, aproximación-rechazo, activación-bloqueo.

EL AFECTO

- "Es todo comportamiento de ayuda de otro ser vivo"
 - Trabajo en beneficio de la supervivencia de otro
- No podemos vivir sin recibir afecto
- Constituido por: expresiones de amor y cariño, ayuda, contacto físico, seguridad, alimento, educación, etc.
- Es una necesidad primaria imprescindible para la supervivencia del individuo humano
 - Sentirse querido y deseado ayuda a sobrevivir en los momentos difíciles de la vida

EL AFECTO NECESARIO PARA VIVIR

- No es igual ni en todas las edades ni en todos los individuos
- Los niños, los ancianos y los enfermos, como personas más vulnerables, inseguras y frágiles, necesitan más que los adultos
- La palabra que define el afecto en la relación entre el profesional y el paciente es el cariño
 - El contacto físico interpersonal es esencial para dar cariño
 - "Quien abre sus brazos es abrazado" (J.L. Sampedro)

EL AFECTO Y LOS CUIDADORES

- Cualquier cuidador de las personas frágiles y vulnerables está dando afecto de forma continuada e intensiva
- Si el que da permanentemente afecto no recibe (de su entorno) en la misma medida puede claudicar, enfermar y dejar de ser eficaz

"DES-HUMANIZACIÓN" MEDICINA CONTEMPORÁNEA

- Menoscabo de las cualidades humanas
 - Inexistencia de historia biográfica
 - Ausencia médico de referencia
 - Usuario (número, cosa, objeto y medio) en lugar de persona (sujeto y fin en si mismo)
 - Insensibilidad hacia valores personales y socioculturales
 - Desequilibrio entre curar y cuidar
 - Ausencia de la participación del paciente en la toma de decisiones
 - Superespecialización y subespecialización
 - Tecnicismo
 - Superprofesionalización
 - Ausencia de la prevención
 - Falta de educación para la salud

TRATAMIENTO ONCOLOGÍA



EL TRATAMIENTO EFICAZ DEL DOLOR

- Es un derecho de la persona
- Es un deber del profesional
- Es tangible
- Es responsabilidad de todos
- Es negligencia no aliviarlo

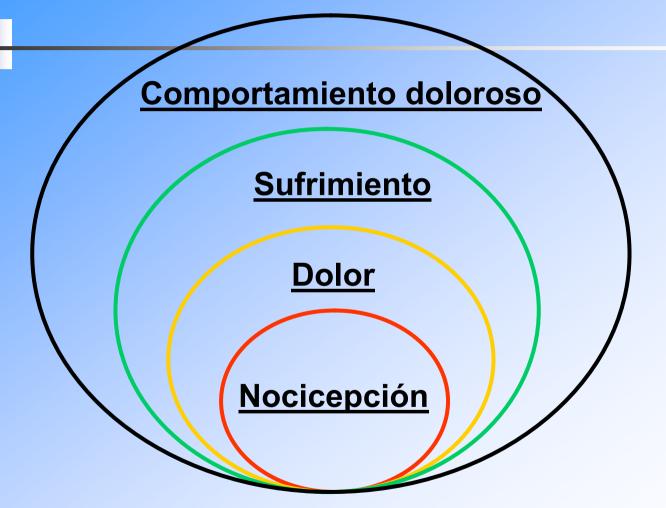
¿QUÉ ES EL DOLOR?

- ¿Es real o imaginario?
- ¿Un estímulo sensorial?
- ¿Un estímulo fisiológico sensitivo?
- ¿Una percepción?
- ¿Una vivencia?
- ¿Una emoción?
- ¿Un sentimiento?
- ¿Un problema mental?
- ¿Un conflicto espiritual?
- ¿Un problema físico?
- ¿Un fenómeno complejo incluye todo lo anterior?

¿QUÉ ES EL DOLOR?

- Percepción desagradable que tiene existencia verdadera para la persona que lo experimenta.
- Siempre de <u>naturaleza subjetiva</u>.
- Puede existir en ausencia de lesión hística.

COMPONENTES DOLOR HUMANO



SUFRIMIENTO

- "Paciente" deriva del latín que significa "sufriente".
- Dimensión fundamental de la condición humana.
- Su prevención y tratamiento debe contemplarse por los profesionales sanitarios.
- Sufrimiento = !Urgencia médica!

DEFINICIÓN SUFRIMIENTO

Estado cognitivo y afectivo, complejo y negativo, caracterizado por la sensación que experimenta la persona de encontrarse amenazada en su integridad, por sentimiento de impotencia para hacer frente a la amenaza y por el agotamiento de los recursos personales y psicosociales para afrontarla.

Chapman CR, Gravin J. J Palliat Care 1993; 9: 5-13.

DOLOR Y SUFRIMIENTO

DOLOR

- Físico. Cuerpo
- Somático
- Hace reflexionar sobre el cuerpo.
- Puede aliviarse
- Intensidad variable
- Animal y Hombre
- Sensación

SUFRIMIENTO

- Metafísico. Alma
- Emocional
- Suscita preguntas existenciales.
- No hay alivio inmediato
- Intensidad siempre elevada.
- Específico humano
- Reacción a sensación

ASPECTOS QUE CONFIGURAN EL SUFRIMIENTO HUMANO

<u>Dianas</u> terapéuticas:

- Afectos
- Apoyo social
- Fármacos

FÍSICO

Tumor

Nocicepción

Otros síntomas

<u>Fármacos</u>

La medicina no es la única solución de los problemas de salud. Antes que medicalizarla hay que humanizarla.

PSICOEMOCIONAL

Información

Insuficiencia afectiva

Proyectos

Creencias

Miedos. Ira

Ansiedad

Afectos

SOCIAL

Aislamiento

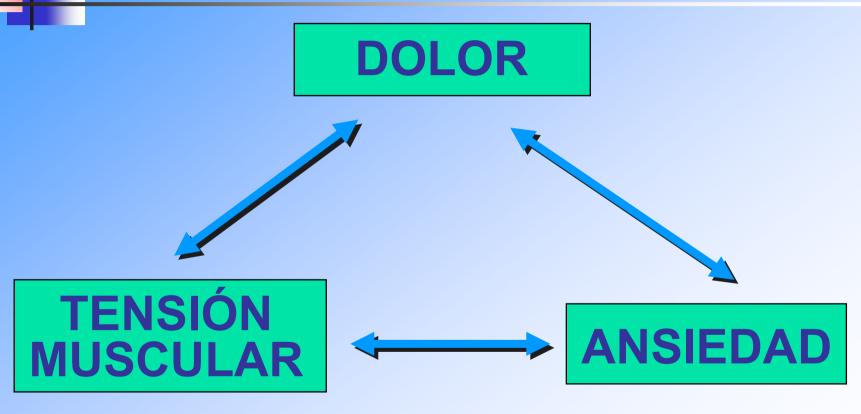
Rechazo

Conflictos familiares

Problemas laborales

Abandono





EL MODELO HOLÍSTICO (1960)

- La palabra "Holístico" viene del griego "holos" que significa <u>más que la suma de todas la partes.</u>
- Da un sentido de interconexión de los distintos niveles: mental, físico y espiritual. <u>Filosofías</u> orientales
- El modelo occidental de la medicina es reduccionista y mecanicista.
 - El cuerpo es contemplado como una máquina
 - El foco de atención es la enfermedad y no la persona.
 - Reduce los organismos a sus partes



MODELOS AFRONTAMIENTO CÁNCER

Occidental

- Lógico, analítico, objetivo, basado en pruebas.
- Foco: enfermedad (patología)
- Reduce el organismo a sus partes
- Interés: curación físicobiológicos.
- Fenómenos medibles
- Relación médico-paciente indiferente: "doing to"
- Tratamientos: invasivos con efectos secundarios mal tolerados
- Biotecnología (high-tec)
- Alto coste
- Máxima eficacia con enfermedad aguda

Holístico o integral

- Intuitivo, subjetivo, escasez de pruebas
- Foco: enfermo (persona).
- Integrador del todo
- Interés: bienestar físico, emocional, espiritual
- Fenómenos no medibles y cambiantes
- Relación médico-paciente participativa: "being with"
- Tratamientos: no agresivos bien tolerados sin efectos secundarios.
- Hierbas, teorías, creencias.
- Bajo coste
- Máxima eficacia en enfermedad crónica



ABORDAJE HOLÍSTICO





TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO Y ESPECÍFICO

- Tratamiento etiológico
 - Radioterapia
 - Quimioterapia
 - Bioterapia
 - Hormonoterapia
 - Dianas moleculares
 - Combinaciones
- Terapias físicas
- Bifosfonatos

- Analgésicos (sintomático)
 - Paracetamol
 - Aines
 - Opioides
 - Adyuvantes
 - Cannabinoides?
 - Terapias invasivas
- Cirugía paliativa



TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

- Acupuntura
- Reflexoterapia
- Aromaterapia
- Arte
- Músico-terapia
- Masaje
- Terapia ocupacional
- Hipnosis
- Consolar

- Shiatsu (presión con los dedos)
- Riso-terapia
- Buena comunicación y counselling
- Relajación y "guided imagery"
- Hierbas
- TENS
- Biofeedback

TERAPIAS Y TRATAMIENTOS TRADICIONALES-NATURALES

- Biológicas
 - Hierbas, alimentos, suplementos dietéticos
- Biomecánicas
 - Masaje, osteopatía, quiropráctica
- Estilos de vida
 - Dieta, ejercicio, cuidado del entorno
 - Meditación, visualización, juegos, lectura
- Bioenergéticos
 - Acupuntura, Reiki, tacto terapéutico

TERAPIAS "Complementary Alternative Methods" (CAM)

- Técnicas mente-cuerpo (activas)
 - Auto-hipnosis,
 - Imaginación ("Guided imagery") Representaciones cosas reales o irreales para evocar en el presente (evocación pensamientos y emociones positivas)
 - Relajación y Meditación
 - Biofeedback
 - Yoga
 - Tai-Chi: Movimientos lentos
 + respiración + Meditación
 - Terapia Cognitivo-Conductal

- Técnicas pasivas
 - Musicoterapia
 - Reflexoterapia (masaje pie)
 - Acupuntura
 - Masaje
 - Shiatsu (presión con los dedos). Campos energéticos
 - Tacto terapéutico (imposición de manos)

UTILIZACIÓN TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

- En USA la prevalencia en la población general:
 - 30-50% (Arch Inter Med 1998; 158: 2303-10).
- Prevalencia en pacientes con cáncer:
 - Cassileth analiza 26 trabajos en 13 países encuentra un rango de 6-64% (Cancer 1998; 83: 777-82)

USO MAC EN PAÍSES

Annals of Oncology 2005; 16: 655-663

Bélgica	40%
República Checa	59%
Dinamarca	36%
Inglaterra	30%
Grecia	15%
Islandia	30%
Israel	32%
Italia	73%
Escocia	29%
Serbia	32%
España	30%
Suecia	30%
Suiza	47%
Turquía	37%

M. D. ANDERSON CENTER CANCER. HOUSTON (TEXAS). October 2002

- \$27 billones gastados en la última década en terapias no reguladas.
- Entre el 30-70% de pacientes con cáncer las utilizan.
- Menos del 40% comparte la información con su médico.
- Médicos no preguntan acerca del tema

¿ POR QUÉ USAN ESTA TERAPIA?

- Por rechazo a la terapia tradicional.
- Como complemento terapéutico
- Como vía adicional para resolver problemas no resueltos.
- Por ser de productos naturales, inocuos y de bajo coste.
- Por conocer casos en los que fue eficaz.

CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA (EDV). MANERA DE VIVIR

- Comprende diferentes facetas (comportamientos y actitudes) de la vida diaria que condicionan nuestra salud mental y física
- Incluye:
 - La alimentación y nutrición
 - El ejercicio físico regular
 - El sentido del humor
 - La calidad del sueño
 - El tiempo de ocio personal y aficiones
 - Comportamiento sexual
 - Higiene emocional
 - Hábitos tóxicos (tabaco, alcohol, fármacos y drogas)

El sentido del humor

- Hay situaciones que sólo se superan por elevación: desdramatizando
- No es bueno tomarse excesivamente en serio los asuntos que nos conciernen, porque terminarían con nosotros.
- Sin un poco de humor la vida pesa demasiado
- Impide que magnifiquemos los hechos adversos y les demos más importancia de la que en realidad tienen

SENTIDO DEL HUMOR (SH)

- El tratamiento del SH no es trivial sino trascendente
- Permite elevarnos por encima de nuestras miserias cotidianas y superar situaciones tristes, duras y a veces humillantes
- Ayuda a llevar una vida agradable y a superar relaciones conflictivas
- Refuerza lazos afectivos y la comunicación
- Es cierto que no resuelve todos los problemas ni todas las pérdidas pero ayuda a superarlas

DEFINICIÓN SENTIDO DEL HUMOR

- Es la conducta más significativa de la especie humana
- Es un modo de tomar distancia entre nosotros mismos y el problema que nos afecta
- Estado de ánimo más o menos estable que nos permite relativizar nuestras experiencias emocionales

RELACIONES ENTRE RISA Y SALUD

- La risa es como la aspirina pero dos veces más rápida
 - Groucho-Marx
- La risa puede con todos los dolores
 - Elbert Hubbard
- Cada vez que nos reímos añadimos dos días a la vida
 - Curzio Malaparte
- Si ayudas a alguien a reír le estás ayudando a vivir
 - Robert Holden
- Uno no deja de reír por hacerse viejo, se hace viejo por dejar de reír
 - Anónimo

REIR Y MUNDO

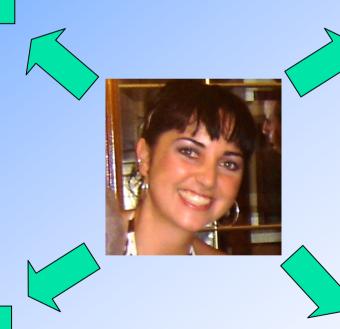
- El dolor nos separa y aísla del mundo que nos rodea.
- La risa nos vuelve a poner en contacto con el mundo social.
- La risa nos hace el bien y nos hace mejores
- Es el antídoto de la ira (agresividad)



EFECTOS DE LA SONRÍSA EN LA PERSONA

En la salud

• Equilibrio biológico



En el pensamiento

Optimista

En las relaciones

- Rendimiento trabajo
- Mejora comunicación

En el equilibrio emocional

Ventilar emociones

BENEFICIOS DE LA RISA

- Es un ejercicio muscular
- Es una técnica respiratoria
- Libera endorfinas y es analgésica
- Estimula el ingenio y habilidades intelectuales
- Reduce efectos del sufrimiento
- Anti estrés
 - Es relajante, antiinflamatoria e inmunoestimulante (Aumenta secreción IgA)

SENTIMIENTO DE SOLEDAD

- Ausencia contacto físico
- Incapacidad comunicación afectiva
- Imposibilidad de compartir
- Produce dolor del alma
- Conduce a la desesperanza y petición de abandonar la vida

HAPTONOMÍA

- Procede del griego "hapto" que significa tocar, entrar en relación, y de "nomos" que significa reglas de la relación táctil.
- Acercamiento táctil afectivo
- Anima al otro, muestra cariño y da soporte emocional.
- Une la mano, el corazón y el cerebro.

EL MASAJE

- Triple acción: contacto físico, relajación muscular, efecto analgésico y antidepresivo
- Provoca cambios físicos (relajación) y químicos (descenso de cortisol y norepinefrina; aumento de endorfinas y anandamida) que no solo ayudan a prevenir la enfermedad sino que amortiguan sus consecuencias

LA TERNURA

- Ternura es una vivencia que se mueve en el ámbito de la privacidad y no el ámbito de la profesión
- El ejercicio de la ternura es fundamental para desarrollar adecuadamente los cuidados
 - Toda persona vulnerable reclama ternura
- "La ternura es una piedad que se complace, un placer, un sufrimiento transformado en felicidad" (E. Levinas. Totalidad e infinito 1994 Madrid)

LA CARICIA

- Es la forma más bella de expresar la ternura humana
 - Tipo de contacto corporal que pone de relieve la proximidad ética y el respeto hacia el otro
 - La caricia como contacto es sensibilidad, pero trasciende lo sensible y va mucho más allá de los sentidos

LA CARICIA

- En determinadas situaciones críticas constituye el elemento fundamental del componente no verbal de la comunicación
 - Cuando la persona no puede expresarse a sí misma y tampoco oírnos, entonces es necesario calibrar adecuadamente nuestros gestos. En estas coordenadas la caricia es fundamental

LOS MÉDICOS Y EL DOLOR

- "A mas doctores más dolores"
- "Médico ignorante y negligente, mata al sano y al doliente"
- "Cuando el doliente va a la botica, una casa pobre y dos ricas"
- "Si tienes algún dolor, haz lo que te mande el doctor"

FRASES PROVERBIALES

- "El dolor no perdona ni al rey, ni al papa ni aquel que no tiene capa"
- "Nadie se queja sin mal"
- "Quien se queja, sus males aleja"
- "El peor dolor es el que nadie atiende"
- "En el hospital cada cual siente su mal"
- "No hay peor doliente que el que consuelo no siente"
- "Dolor contado al punto aliviado"
- "Ante la desgracia y el dolor, ten un poco de gracia y humor"

