

TERAPIAS ALTERNATIVAS EN EL MANEJO DEL DOLOR

L. Sánchez – Camacho Mejías, S. Ramírez Gutiérrez.

INTRODUCCIÓN: “El dolor es una experiencia física, subjetiva y compleja que se manifiesta con intensidad variable en cada persona y tiene repercusiones psicológicas, familiares, sociales, académicas y laborales, entre otras”.

OBJETIVO: Disminuir el dolor en los pacientes utilizando técnicas alternativas, cómo son el yoga, la musicoterapia, ejercicios de relajación y el control de la respiración.

METODOLOGÍA: Realizar una búsqueda bibliográfica consultando las diferentes terapias alternativas existentes con influencia demostrada en el alivio del dolor. Diseñar sesiones formativas dirigidas tanto a los profesionales de enfermería como a pacientes diagnosticados de dolor crónico osteo-muscular.

RESULTADOS:

Musicoterapia

- El paciente expresará sus preferencias musicales.
- Se pondrá diferente música y se pedirá al paciente que exprese qué le inspira dicha música, así se conseguirá que se desahogue emocionalmente.
- Se facilitarán instrumentos musicales (sobre todo percusión) al paciente para que exprese sus sentimientos con ellos.
- Alternar música con diferentes ritmos. Esto permite calmar el ritmo cardiaco y la respiración provocando un efecto sedante y reduciendo la tensión.

Ejercicios de relajación y respiración

- Enseñar al paciente a controlar su respiración (lenta y profunda) para disminuir la tensión muscular.
- Se aconsejará que cierre los ojos y visualice un lugar que le inspire relajación (una playa, un prado...), aplicando la respiración explicada anteriormente.

Yoga

- En general, el yoga, ayuda a aliviar los dolores de espalda.
- A través de sus posturas ayuda a tonificar todas las áreas musculares del cuerpo mejorando su circulación sanguínea y resistencia.
- Los ejercicios de Yoga aumentan la elasticidad de los tejidos a través de las flexiones, extensiones y rotaciones de la columna vertebral.
- Las posturas deben ser adaptadas e individualizadas para cada paciente.

Combinando estas técnicas se puede conseguir que el dolor del paciente disminuya considerablemente. Entendiendo que es una ayuda al tratamiento farmacológico, nunca un sustituto del mismo.

CONCLUSIÓN: Dar a conocer la existencia de otras técnicas (no usadas habitualmente) en el ámbito de la enfermería, enfocado al manejo del dolor, ya que ofrece grandes ventajas y ningún “efecto secundario”.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Rull M. Abordaje multidisciplinar del dolor. Revista Sociedad Española del dolor. 2004; 3:119-121.
2. La esencia del yoga – Astadala Yogamala – Vol. I,II,III y IV Iyengar, B.K.S (2007).
3. Asociación Española de musicoterapia.