

No ignores el dolor

Nuestro cuerpo nos envía señales para indicarnos que algo no está bien

POR EDEL DÍAZ
Especial El Nuevo Día

¿Cuántas veces en el transcurso de nuestras vidas no hemos padecido de algún tipo de dolor físico? Dolores de espalda, cuello, hombros y rodillas, para ofrecer algunos ejemplos.

La mayoría de las veces tratamos de ignorar estos síntomas, sin tomar en consideración que el dolor es una señal que nos da el cuerpo indicando que algo no está bien. La realidad es que en este mundo en que vivimos no tenemos tiempo para acudir al doctor y nos resulta más fácil esperar a que el dolor se vaya "por sí solo". Muchas veces ocurre así.

Nuestro sistema inmunológico batalla el problema y el dolor desaparece misteriosamente. Otras veces no es tan sencillo; el dolor continúa. Aun así no deseamos acudir a un médico por las largas esperas que comúnmente acompañan asistir a una cita médica en este país. En nuestra mente, las largas horas de espera en la recepción del doctor no justifican el dolor... todavía.

Si el dolor no se va por sí solo y continúa, decidimos tomar algún medicamento que no requiera receta. Muchas veces el dolor parece disminuir o desaparecer. Sin embargo, éste no es siempre el caso.

Peor aún, si los medicamentos sin receta no alivian nuestro dolor, decidimos tomarnos el medicamento por receta que le recetaron originalmente a algún familiar, amigo o vecino. En otras palabras, nos autorrecetamos sin importar las consecuencias. Aunque en ocasiones esto suele funcionar, existen muchos peligros al tomar algún medicamento que no fue originalmente re-

cetado para nosotros.

Esta es una razón importante para acudir a su médico; para que evalúe y le recete un medicamento o un tratamiento apropiado para su condición (dolor), tomando en cuenta el historial médico, el estilo de vida y si está tomando algún otro medicamento para cualquier otro problema de salud.

Es posible que sea alérgico a algún tipo de medicamento y no lo sabe. También puede ocurrir que la combinación de la medicina que fue recetada originalmente a su familiar -y que decidió tomar por su cuenta- no se debe tomar con el medicamento que toma regularmente para alguna condición, en particular por las complicaciones que esta combinación pueda traer. Por esta razón, es importante no autorrecetarnos ya que existen profesionales de la salud mucho más capacitados para tomar este tipo de decisiones.

Supongamos que padece algún tipo de dolor... dolor de espalda baja, por ejemplo. En el primer episodio el dolor se fue solo, en dos días. Sin embargo, un mes más tarde regresa el mismo dolor de espalda, sin aparente razón alguna. En esta ocasión, el dolor no se fue solo.

Después de tres días, el dolor continuó, así que decidió tomar alguna medicina sin receta. Aunque este remedio disminuyó el dolor considerablemente, el mismo no desapareció, así que continuó tomándolos por varios días.

Puede ser que el dolor desaparezca, pero volvemos a tener recaídas.

Lo curioso de este patrón es que a medida que el tiempo pasa y continuamos sufriendo episodios de dolor y recaídas; los sín-



tomas tienden a empeorar de diferentes maneras.

Los episodios de dolor tienden a:

- Aumentar en frecuencia.
- Subir en intensidad.
- Ocurrir con mayor facilidad.

No disminuir o desaparecer con la facilidad que lo hacía en episodios anteriores.

•En el caso de nuestro ejemplo de dolores de espalda baja, el dolor comienza a reflejarse en el glúteo, pierna o ingle.

Eventualmente, llega el momento (pueden pasar semanas o meses) en que ni siquiera el medicamento que nos autorrecetamos ayuda a controlar, disminuir o eliminar el dolor. Usualmente en este momento es cuando verdaderamente nos

preocupamos y decidimos acudir a algún doctor en medicina o doctor en quiropráctica.

Aunque no lo crea, ésta es la realidad que viven muchos puertorriqueños hoy en día. Decidimos soportar el dolor y no acudir a nuestro doctor por diferentes razones. Las razones principales para este comportamiento lo son la falta de tiempo (estamos muy ocupados o no deseamos faltar al trabajo) y razones económicas (no tener seguro de salud).

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois.
www.quiropRACTICAaldia.com

VISITA UN POCO TARDE

Si luego de que sentimos un dolor tardamos mucho en buscar ayuda, la situación se torna difícil porque la condición ya se ha complicado debido al tiempo transcurrido y se le hace mucho más difícil al galeno resolver el problema de salud.

Más aún, muchas de estas personas que han padecido de estos dolores por meses y hasta años, pretenden que sus doctores les provean con un "tratamiento milagroso", que haga desaparecer el problema instantáneamente. Lamentablemente,

el cuerpo humano no funciona de esa manera.

Si el paciente hubiera acudido a su doctor cuando los problemas empezaron, la solución al problema hubiera sido más simple. Esto ocurre tanto en padecimientos neuromusculares (nervios, músculos, huesos) como en cáncer.

Es importante recordar que la salud es prevención. Nuestras vidas y la calidad de las mismas son importantes y debemos tomar responsabilidad por ellas. Nadie más lo va a hacer por nosotros. Así te mantendrás saludable y ahorrarás tiempo y dinero.

CONTRA EL RELOJ

En el caso de la ciencia de la quiropráctica, un dolor de espalda simple versus un dolor de espalda con radiculopatía a alguna pierna, puede ser la diferencia entre 3 a 8 tratamientos y 18 a 24 tratamientos. Esto se traduce en tiempo (que el paciente no quería perder, para comenzar) y dinero. En casos mucho más complicados como el cáncer, podría significar la diferencia entre la vida y la muerte.

En el caso de dolores relacionados con nervios, músculos y huesos,

debe acudir a su doctor en quiropráctica si el dolor continúa por más de dos a tres días. Su doctor en quiropráctica le hará una evaluación completa, ordenará los estudios de diagnóstico necesarios para comprender mejor su problema y le ofrecerá alternativas de tratamiento para su problema de salud.

Si su problema no puede ser tratado con la ciencia de la quiropráctica, el doctor le referirá al especialista de la salud más apropiado para su condición.

(Por Edel Díaz)