

Alameda Alliance for Health

Cómo controlar el dolor



Dolor crónico: Una guía para usted

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a hacerse cargo de su salud. Use esta guía para aprender cómo atender el dolor crónico.

El dolor es la manera en que su cuerpo le dice que algo está mal. Puede sentirse como dolor, ardor, un piquete o una punzada. Puede ser agudo (de corto plazo), o crónico (de largo plazo).

- El dolor de espalda agudo puede durar de **unos cuantos días a varias semanas**. Muchas veces es causado por una lesión, enfermedad o cirugía.
- El dolor crónico dura **más de tres (3) meses**. Puede ir y venir o permanecer todo el tiempo. Las áreas comunes incluyen la espalda, el cuello, las articulaciones y la cabeza.

Atención del dolor crónico

Para sentirse mejor más rápido, atienda el dolor en cuanto comience. Considere formas de controlar el dolor que no incluyan opioides (medicamentos fuertes para el dolor).

Los ejemplos incluyen:



Otros medicamentos

Estos puede incluir:

- Analgésicos como acetaminofén (Tylenol), ibuprofeno (Advil o Motrin) o naproxeno
- Algunos medicamentos para la depresión o las convulsiones también pueden ayudar con el dolor de los nervios.



Terapia de conversación

Acudir con un terapeuta puede ayudar a disminuir el estrés y la ansiedad que pueden desencadenar el dolor. La terapia de conversación enseña técnicas para cambiar la manera de pensar y comportarse.



Ejercicio

El ejercicio puede fortalecer su cuerpo y hacer que se sienta mejor.

Alliance ofrece:

- Fisioterapia
- Terapia ocupacional
- Terapia en agua (acuática)



Acupuntura

La acupuntura es un tratamiento en el que se colocan agujas muy finas en ciertos puntos del cuerpo. Esto puede ayudar con muchos tipos de dolores.



Terapia quiropráctica y con masajes

Los quiroprácticos ajustan la columna y otras partes del cuerpo. Esto puede ayudar con el dolor de espalda y cuello. Los masajes pueden aliviar el estrés y relajar los músculos adoloridos mediante presión y tacto.



Neuroestimulación

Este dispositivo envía una corriente eléctrica leve a través de los nervios para bloquear las señales de dolor. Uno de los dispositivos comunes se llama unidad de neuroestimulación eléctrica transcutánea (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, TENS).

No tiene que controlar su dolor por sí solo(a). Pregúntele a su médico qué funcionará mejor para usted.



Cuidados paliativos

Los cuidados paliativos son un servicio especial que ayuda a aliviar los síntomas como el dolor, las náuseas o la ansiedad que pueden suceder cuando alguien tiene un padecimiento muy complicado. Un enfermero de cuidados paliativos o un trabajador social puede ir a su domicilio para hablar con usted y con su familia acerca de sus síntomas.

Los servicios de cuidados paliativos se pueden dar a adultos con los siguientes diagnósticos:

- Cáncer avanzado
- Insuficiencia cardíaca congestiva (Congestive heart failure, CHF)
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Enfermedad hepática

Trabaje con su médico para averiguar si podría necesitar servicios de cuidados paliativos.

¿Necesita más ayuda?

Para miembros de Alliance Group Care y Medi-Cal:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Si no puede oír o hablar bien (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Para miembros de Alameda Alliance Wellness:

Departamento de Servicios al Miembro de Alameda Alliance Wellness

Los siete (7) días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.,
incluidos los días festivos

Línea gratuita: **1.888.88A.DSNP (1.888.882.3767)**

Si no puede oír o hablar bien, use la línea TTY o llame al

1.800.735.2929.

www.alamedaalliance.org



HE_MBR_CHRONIC PAIN 11/2025
OP-2 HED Rev 09/2025