

EL DOLOR CRÒNIC



En cas de qualsevol dubte consulti amb el seu **FARMACEUTIC**, estem per ajudar a cuidar la seva salut.

EL DOLOR CRONIC, LA MALALTIA INVISIBLE

Una de cada sis persones pateixen dolor crònic, però pocs són tractats per la falta d'informació.



ESTUDIANTS FARMACIA UB

PRACTIQUES TUTELADES

TORN B BCN NORD

 **UNIVERSITAT DE
BARCELONA**

QUE ÉS EL DOLOR CRÒNIC?

El dolor és una senyal del sistema nerviós de que el nostre cos pot estar funcionant malament. El dolor crònic es aquell que té una durada d'almenys 3-6 mesos. Pot presentar-se en forma de punxades, formigueig, molèsties o cremor. Aquest dolor pot ser local, en un àrea concreta o difús per tot el cos.

CAUSES DEL DOLOR CRONIC

La causa original pot ser degut a una lesió o una infecció. Pot haver una causa continua del dolor com artritis o càncer o provocada per moviments o situacions. En alguns casos, no hi ha una causa clara.

TRACTAMENT

El dolor crònic no sempre es curable, però tots els tractaments poden ajudar a reduir-lo:

- Analgèsics i altre medicaments
- Acupuntura
- Estimulació elèctrica
- Cirurgia
- Teràpia física
- Psicoteràpia
- Teràpia de relaxació i meditació



IDENTIFICACIÓ DE LA INTENSITAT DEL DOLOR



COM POT AFECTAR EL DOLOR A LA TEVA VIDA?

ESTAT D'ANIM: El dolor crònic pot produir **DEPRESIÓ**, **RABIA** i **ANSIETAT**. Això pot provocar un difícil maneig d'aquest.

ENERGIA: El manegi del dolor consumeix l'energia. La falta de descans i l'estat d'ànim també intervenen.

EL DOLOR

SON: El dolor pot interferir en el cicle del son, empitjorant el dolor i el descans.

ACTIVITAT FÍSICA: La falta d'exercici empitjora el dolor. A la vegada, aquest pot impedir la realització de moltes activitats físiques