



[cancer.org](http://cancer.org) | 1.800.227.2345

---

## Dolor causado por el cáncer

El dolor es una experiencia personal que puede ser diferente para cada persona. Su equipo de atención médica puede determinar el tipo de dolor que usted está sintiendo y cuáles opciones de tratamiento son mejores en su caso. Obtenga más información sobre el dolor que pueden causar el cáncer y los tratamientos contra el cáncer, así como los tipos de medicamentos y tratamientos que podrían ayudar.

- [Dolor en las personas con cáncer](#)
- [Cómo se administran los medicamentos contra el dolor](#)
- [Opioides contra el dolor causado por el cáncer](#)
- [Medicamentos no opioides y otras medicinas para tratar el dolor por cáncer](#)
- [Tratamientos para detener o disminuir las señales de dolor](#)
- [Maneras no médicas de controlar el dolor](#)
- [Cómo desarrollar un plan para controlar el dolor](#)

---

## Dolor en las personas con cáncer

El hecho de tener cáncer no significa que tendrá dolor. Pero si lo tiene, puede y debe ser tratado. Cualquier tipo de dolor, no sólo el dolor causado por el cáncer, puede afectar todas las áreas de la vida de una persona. Algunos días pueden ser mejores o peores que otros.

- [Causas del dolor relacionado con el cáncer](#)
- [Tipos de dolor causados por el cáncer](#)

El dolor es la forma que tiene su cuerpo de decirle que algo anda mal. Solamente usted puede determinar si tiene dolor, cuándo lo tiene y cómo se siente. El dolor puede ser distinto en diferentes momentos. Puede presentarse en uno o en varios lugares del cuerpo. Las personas usan estas palabras para describir el dolor:

- Fuerte
- Leve
- Ardiente
- Punzante
- Hormigueo
- Rigidez y tensión muscular

Las personas con cáncer que tienen dolor pueden notar que su dolor cambia a lo largo del día, y que puede ser diferente de un día al otro. Es posible que algunos de los dolores que siente sean causados por otra cosa y no el cáncer.

Trate de hacer un seguimiento de su dolor y sus síntomas, y comparta la información con su equipo de atención médica contra el cáncer. Les ayudará a entender mejor su dolor para poder así elaborar el mejor plan para controlarlo.

## Causas del dolor relacionado con el cáncer

Las causas más comunes del dolor relacionado con el cáncer son:

- Tumores (que crecen y presionan sobre partes normales del cuerpo)
- Compresión de la médula espinal
- Dolor en los huesos
- [Cirugía de cáncer](#)<sup>1</sup>
- Dolor fantasma (dolor que se siente en una parte del cuerpo que ya no está allí)
- Efectos secundarios de la quimioterapia y radiación
- [Neuropatía periférica](#)<sup>2</sup>
- Procedimientos y pruebas

## Tipos de dolor causados por el cáncer

Es probable que su equipo de atención médica no use el término “dolor causado por el cáncer” cuando hable de su dolor. Quizás hablen de un dolor **agudo**, **crónico** o **intercurrente**.

## **Dolor agudo**

Por lo general, el dolor agudo es intenso, se presenta rápidamente y dura menos que otros tipos de dolor. Es más a menudo una señal de que el cuerpo se ha lesionado de alguna forma. Este tipo de dolor suele desaparecer cuando se cura la lesión.

## **Dolor crónico**

El dolor crónico puede presentarse rápida o lentamente, y puede ser leve o intenso. El dolor crónico dura por largos periodos de tiempo. El dolor se considera crónico si dura más de 3 meses y puede perturbar su vida e interrumpir sus actividades cotidianas si no se controla bien.

El dolor crónico no desaparece a menos que pueda tratarse su causa, pero generalmente puede aliviarse o controlarse tomando medicamentos contra el dolor siguiendo un horario establecido. A veces a esto se le dice tomar medicamentos contra el dolor "las 24 horas".

## **Dolor intercurrente**

El dolor intercurrente es un episodio de dolor que ocurre aun cuando usted está tomando medicamentos contra el dolor en un horario establecido.

A menudo, este dolor tiene las mismas causas que el dolor crónico. Algunas personas sienten dolor intercurrente durante cierta actividad, como caminar o al vestirse. Para otras personas, se presenta de manera repentina sin una razón clara.

El dolor intercurrente no se controla con las dosis habituales de medicamentos contra el dolor. Por lo general, se trata con una dosis adicional de los medicamentos contra el dolor o un tipo diferente de medicina.

## **Hyperlinks**

1. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/cirugia.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/cirugia.html)
2. [www.cancer.org/es/cancer/managing-cancer/side-effects/pain/peripheral-neuropathy.html](http://www.cancer.org/es/cancer/managing-cancer/side-effects/pain/peripheral-neuropathy.html)

## **Referencias**

Mercadante S. Once again... breakthrough cancer pain: an updated overview. J Anesth Analg Crit Care .2023;3(1):23. Accessed November 16, 2023 at

---

## **Cómo se administran los medicamentos contra el dolor**

**formas de tomarlos.**

### **Parche cutáneo (piel)**

Se coloca un parche adhesivo (que se pega) en la piel y que libera el medicamento lentamente a través de la piel durante dos a tres días.

### **Supositorios rectales**

National Cancer Care Center Network (NCCN). Adult Cancer Pain. Version 2.2023. Accessed November 16, 2023 at [https://www.nccn.org/professionals/physician\\_gls/pdf/pain.pdf](https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/pain.pdf).

National Cancer Institute (NCI). *Cancer Pain (PDQ®) – Patient Version*. 2023. Accessed November 20, 2023 at <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain/pain-hp-pdq>

Portenoy RK, Dhingra LK. Overview of cancer pain syndromes. In Abraham J, ed. UpToDate, 2023. Accessed at Overview of cancer pain syndromes - UpToDate.

Actualización más reciente: marzo 29, 2024

## Opioides contra el dolor causado por el cáncer

Los opioides son tipos de medicamentos que se usan para aliviar el dolor de moderado a intenso causado por el cáncer. También se los conoce como **opiáceos** o **narcóticos** y son un tipo de medicamento **analgésico** (que calma el dolor). Los opioides actúan sobre el cerebro y otras partes del cuerpo al adherirse a los receptores del dolor para bloquear dicha sensación. Algunas personas con cáncer necesitan tomar opioides para combatir el dolor relacionado con el cáncer.

- [Opioides comunes para la atención contra el cáncer](#)

- Hidrocodona
- Hidromorfona (Dilaudid)
- Metadona (Dolophine, Methadose)
- Morfina (Apokyn, Avinza, Kadian, MS-Contin, entre otros)
- Oxycodona (OxyContin, OxyIR, Roxicodone)
- Oximorfona (Opana)
- Tapentadol (Nucynta)
- Tramadol (Ultram)

### Opioides de liberación prolongada

Los opioides llamados de liberación prolongada (ER), acción prolongada (LA), liberación controlada (CR) y liberación sostenida (SR) son todos **formas de efecto prolongado**. Esto significa que liberan una pequeña cantidad de la medicina durante un periodo de tiempo más largo. A menudo se toman una o dos veces al día para tratar el dolor crónico. Es posible que se recete una dosis baja de opioides primero y que luego se hagan cambios dependiendo de cómo se siente.

### Opioides de liberación inmediata

Los opioides de liberación inmediata (IR) hacen efecto más rápido durante un periodo de tiempo más corto (**formas de acción corta**). Estos opioides se usan para tratar el dolor agudo y el dolor intercurrente. Pueden tomarse varias veces al día, según sea necesario.

Hay ventajas y desventajas tanto para los opioides de acción prolongada como para los de acción corta.

- Los opioides de acción prolongada se demoran más en actuar, pero brindan alivio continuo durante más tiempo.
- Los opioides de acción corta surten efecto más rápidamente, pero no brindan alivio por mucho tiempo.

A veces, podría usarse un opioide de acción corta junto con uno de acción prolongada para brindar alivio ininterrumpido.

En ocasiones se utiliza el mismo opioide para tratar tanto el dolor crónico como el intercurrente. El sulfato de morfina de liberación inmediata (MSIR) es una forma de acción corta de la morfina. El sulfato de morfina de liberación controlada (MS Contin) es





atención médica contra el cáncer si los medicamentos que toma no le calman el dolor.

Obtenga más información sobre [cómo desarrollar un plan para controlar el dolor](#) con su equipo de atención contra el cáncer.

## Cómo usar opioides de manera segura

Los opioides pueden tomarse de manera segura para aliviar el dolor. Los opioides pueden afectar a cada persona de forma diferente y deben usarse con cuidado según la edad. Algunos opioides no pueden administrarse a adultos mayores, a niños de corta edad o a ciertas personas que reciben tratamiento por otras afecciones médicas.

Los opioides deben tomarse de la forma indicada por su equipo de atención médica contra el cáncer y deben usarse con mucho cuidado por varias razones:

- Algunos medicamentos contra el dolor podrían afectar cómo actúan otras medicinas.
- Los medicamentos contra el dolor pueden afectar a las personas de manera diferente.
- Si bien los opioides son buenos para controlar el dolor, pueden ser usados incorrectamente.

El equipo de atención médica contra el cáncer podría recetarle opioides si su dolor aumenta o si tiene dolor intenso y le explicará cómo tomarlos de manera segura. Hable con su equipo de atención contra el cáncer para obtener respuestas a sus preguntas o inquietudes.

Si usted está tomando opioides, lea estos consejos importantes:

- Guarde sus medicamentos en un lugar al que nadie más tenga acceso, como en una caja cerrada con llave.
- Solo tome los opioides que su equipo de atención médica contra el cáncer le diga que debe tomar. No tome más ni menos que la dosis recetada.
- No comparta su medicina con nadie.
- Si lo atiende más de un médico, asegúrese de informarles acerca de todos los medicamentos que está tomando. Los opioides pueden afectar cómo actúan otras medicinas, así que es importante que cada médico sepa todos los medicamentos que toma.
- Si bebe alcohol, o si toma tranquilizantes, pastillas para dormir, antidepresivos,

antihistamínicos o cualquier otra medicina que le cause sueño, dígame a su médico antes de comenzar a tomar opioides.

- Tomar opioides (incluso pequeñas dosis) mientras bebe alcohol o toma tranquilizantes puede causar problemas serios. Tomar opioides junto con estas sustancias puede ocasionar sobredosis y síntomas tales como debilidad, dificultad para respirar, confusión y ansiedad.
- Si tiene medicamentos opioides vencidos o no utilizados (sobrantes), deséchelos de manera segura. El [sitio de la FDA sobre cómo deshacerse de los medicamentos de forma segura](#)<sup>1</sup> tiene información acerca de cómo se pueden devolver los medicamentos sin utilizar. También es posible que los pueda devolver en su farmacia local.

Antes de recetárselos, su equipo de atención médica contra el cáncer podría hacerle preguntas para corroborar que es seguro para usted tomar opioides en casa. Podrían preguntarle con quién vive, si hay alguna persona con antecedentes de adicción, si hay niños en el hogar o cómo guarda sus medicamentos.

## Riesgo y señales de sobredosis de opioides

Entre las cosas que pueden aumentar el riesgo de sobredosis de opioides se incluyen:

- Enfermedades que afectan la respiración, como la apnea del sueño o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD)
- Tomar medicamentos contra la ansiedad (como Ativan, Xanax o Valium) junto con los opioides
- Haber tenido una sobredosis anteriormente
- Consumir drogas ilegales
- Tomar medicamentos contra el trastorno por consumo de opioides (como la metadona o Suboxona)
- Tener más de 65 años y padecer un trastorno por consumo de sustancias no opioides, como el alcohol, o un trastorno de salud mental.

Tomar demasiados opioides puede hacer que la respiración de una persona sea más lenta o se detenga. Otras señales de sobredosis de opioides incluyen:

- Pupilas pequeñas, puntiformes
- Pérdida del conocimiento (cuando no se puede despertar a alguien)
- Sonidos de atragantarse o gorgoteos

- Piel fría o húmeda
- Piel pálida o azulada en personas de piel blanca; en personas con la piel más oscura, podría verse grisácea o color ceniza.

La naloxona (Narcan) es un rociador nasal que bloquea los efectos de los opioides para detener el efecto de una sobredosis. Es posible que su médico le recete Narcan para que lo tenga a mano o le diga dónde puede obtenerlo. En los Estados Unidos, Narcan puede comprarse sin receta en los 50 estados. Su equipo de atención médica contra el cáncer podría sugerirle que mantenga siempre a mano un rociador de naloxona (Narcan) mientras tome opioides. Esto es incluso más importante si toma una dosis alta de opioides o si su riesgo de sobredosis es mayor.

Si decide usar Narcan, téngalo en un lugar donde pueda alcanzarlo rápidamente y asegúrese de que todas las personas que viven con usted sepan dónde está y cómo se **pioides o si su**

y minimizar los efectos secundarios.

Una persona con adicción busca tomar opioides constantemente para sentirse bien. El deseo de consumir opioides puede ser tan fuerte que cause problemas en el trabajo, con la familia y con las actividades diarias. Una persona con adicción podría tener síntomas de abstinencia si no consume los opioides a los que su cerebro está acostumbrado.

Los síntomas de abstinencia son:

- Ansiedad y depresión
- Escalofríos y sudoración
- Retortijones y diarrea
- Problemas para dormirse y permanecer dormido

**Es importante entender que no todas las personas que usan opioides van a desarrollar una adicción o usarlos incorrectamente. Se pueden tomar opioides de manera segura cuando se consumen de manera responsable y según las indicaciones médicas.**

## Efectos secundarios de los opioides

Es normal tener efectos secundarios cuando se toman opioides, pero no todas las personas van a tenerlos. Los efectos secundarios más comunes son:

- Soñolencia
- Estreñimiento
- Náuseas y vómitos

Algunas personas también podrían experimentar:

- Mareos
- Picazón
- Pesadillas, confusión y alucinaciones
- Respiración lenta o superficial
- Problemas para orinar ("hacer pis" o vaciar la vejiga cuando van al baño)

Muchos de los efectos secundarios de las medicinas opioides contra el dolor se pueden manejar. Algunos de ellos, tales como náuseas, picazón o mareos, podrían

desaparecer en unos días a medida que su cuerpo se adapta a la medicina. Informe a su equipo de atención médica contra el cáncer si tiene cualquier efecto secundario y pídale ayuda para tratarlo.

### **Somnolencia o soñolencia**

Podría notar que siente sueño cuando empieza a tomar opioides. Si el dolor no le permitía dormir, es posible que duerma más durante varios días después de comenzar a tomar opioides y recupere el sueño perdido.

A medida que su cuerpo se va acostumbrando al medicamento, se sentirá menos soñoliento. Llame a su equipo de atención médica contra el cáncer si aún siente que tiene demasiado sueño como para poder realizar sus actividades normales después de haber tomado la medicina por una semana.

Pero si sigue teniendo soñolencia o si empeora y pasa a ser un problema más serio, pregúntele al equipo de atención médica contra el cáncer:

- Si puede tomar una dosis menor con mayor frecuencia o un opioide de liberación prolongada.
- Qué puede hacer para obtener un mejor alivio del dolor, si el opioide no le está calmando el dolor. El dolor en sí puede ser agotador. En este caso, un mejor calmante puede causar menos soñolencia.
- Si no le pueden bajar un poco la dosis del opioide. Si la soñolencia es severa, es posible que esté tomando más medicina de la que necesita.
- Si puede cambiar a otra medicina.
- Si puede tomar un estimulante leve como la cafeína durante el día.

Algunas veces podría no ser seguro que usted maneje un automóvil o incluso que suba y baje escaleras por su cuenta. **No haga nada que requiera estar alerta hasta que sepa cómo le afecta el medicamento.**

### **Estreñimiento**

Los opioides causan estreñimiento en la mayoría de las personas, pero a menudo se puede prevenir o controlar. Los opioides reducen el movimiento de las heces fecales por los intestinos, lo que permite más tiempo para que el cuerpo absorba el agua. Esto hace que la materia fecal sea más dura.

Cuando empiece a tomar opioides, el médico podría sugerirle que tome un laxante,



Accessed November 16, 2023 at <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain/pain-pdq>

National Cancer Care Center Network (NCCN). Adult Cancer Pain. Version 2.2023. Accessed November 16, 2023 at [tent/side-](#)

---

## **Medicamentos no opioides y otras medicinas para tratar el dolor por cáncer**

- [Otros medicamentos usados para ayudar a tratar el dolor causado por el cáncer](#)

Los medicamentos no opioides, como el acetaminofeno y los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID) pueden ayudar a controlar el dolor leve a moderado. El acetaminofeno puede aliviar el dolor leve a moderado y reducir la fiebre, pero no tiene el efecto antiinflamatorio de la aspirina. Si bien puede aliviar el dolor que causa la inflamación, no puede reducir la inflamación en sí. Algunos pueden comprarse sin receta.

## Acetaminofeno

El acetaminofeno se conoce comúnmente como **Tylenol**. Alivia el dolor leve a moderado. Rara vez las personas presentan efectos secundarios al tomar la dosis usual de acetaminofeno.

Tenga cuidado si toma el acetaminofeno siguiendo las indicaciones de la etiqueta porque podría tomar demasiado. Tomar altas dosis de esta medicina todos los días por un periodo de tiempo prolongado o beber alcohol con la dosis usual puede causar daño al hígado y a los riñones. El consumo de alcohol se debe limitar a no más de 2 tragos por día para los hombres y 1 trago al día para las mujeres.

Además, tenga cuidado al tomar otros medicamentos que contengan acetaminofeno.

Consulte la sección **Precauciones al tomar otros medicamentos que contienen aspirina, acetaminofeno e ibuprofeno**.

Es posible que su médico no quiera que usted tome acetaminofeno si está recibiendo quimioterapia ya que puede encubrir la fiebre. Su médico necesita saber si usted tiene fiebre porque podría indicar que tiene una [infección](#)<sup>1</sup>, lo cual requiere tratamiento inmediato.

## Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID)

Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID) se usan para ayudar a tratar el dolor y la inflamación, ya sea solos o en combinación con otras medicinas. Antes de tomar cualquier medicamento antiinflamatorio no esteroideo u otro medicamento no opioide, pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer si es seguro tomarlo junto con sus demás medicamentos y por cuánto tiempo lo puede tomar.



## Precauciones al tomar los NSAID

Algunas personas son más propensas o vulnerables a los efectos dañinos de los NSAID. En general, no deberían tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos si:

- Son alérgicas a la aspirina o a cualquier otro NSAID
- Están recibiendo tratamiento de [quimioterapia](#)<sup>2</sup>
- Están tomando esteroides
- Están tomando medicamentos para reducir la presión arterial
- Tienen úlceras estomacales o un historial de úlceras, gota o trastornos de sangrado
- Están tomando medicinas orales (medicamentos por boca) para la diabetes o la gota
- Tienen problemas renales
- Se van a someter a alguna cirugía dentro de una semana
- Están tomando anticoagulantes
- Están tomando litio

Si toma bebidas alcohólicas, tenga cuidado al tomar los NSAID, ya que pueden causar malestar estomacal y aumentar el riesgo de tener reflujo o **sangrado en el estómago**. Fumar también aumenta este riesgo. Los medicamentos NSAID también **aumentan su riesgo de ataque al corazón o derrame cerebral**, especialmente si los toma por mucho tiempo.

## Aspirina, acetaminofeno e ibuprofeno en otros medicamentos

Algunos medicamentos opioides contienen también aspirina o acetaminofeno en la misma pastilla. Además, unos cuantos contienen ibuprofeno. Puede ser peligroso tomar medicamentos sin saber qué contienen. Lea las etiquetas si está tomando acetaminofeno, aspirina o medicamentos NSAID.

## Otros medicamentos usados para ayudar a tratar el dolor causado por el cáncer

Muchos otros medicamentos pueden usarse junto con (o en lugar de) los opioides y los no opioides para ayudar a aliviar el dolor causado por el cáncer. Estos medicamentos pueden ayudar a aliviar el dolor o aumentar el efecto del medicamento contra el dolor. Otros disminuyen los efectos secundarios de los medicamentos usados para aliviar el

dolor. Estas medicinas a menudo comienzan a tomarse en dosis bajas que poco a poco se incrementan con el transcurso del tiempo.

Los medicamentos listados a continuación en realidad no son medicamentos contra el



## Tipos de bloqueos nerviosos

- **Inyecciones intratecales:** se pueden inyectar pequeñas dosis de medicina contra el dolor en el líquido que rodea la columna vertebral. Si esto surte efecto, puede que se use una sonda y una bomba para suministrar medicina contra el dolor directamente en el líquido cefalorraquídeo y así controlar el dolor.
- **Epidural:** se inyecta la medicina en el espacio que rodea las capas de la columna vertebral para controlar el dolor. Necesitará una cirugía para que le coloquen la pequeña bomba y la sonda en el cuerpo. Puede que esto cause entumecimiento o debilidad del área tratada durante un corto periodo de tiempo.
- **Bloqueo del plexo celíaco:** una inyección guiada por ultrasonido o ecografía para proporcionar alivio a corto o a largo plazo del dolor en el vientre (área abdominal) durante un corto período de tiempo.

## Neuroablación

La neuroablación usa ondas de radio para destruir (extirpar) nervios. Esto disminuye las señales de dolor enviadas desde esa área específica del cerebro. Puede durar meses o años.

## Estimulación de nervios

Existen diferentes tipos de terapias de estimulación de nervios para tratar ciertos tipos de dolor relacionado con el cáncer. Se están realizando estudios para determinar las mejores maneras de usar la estimulación nerviosa para el dolor causado por el cáncer.

### Tipos de estimulación de nervios

- **Estimulación eléctrica transcutánea de nervios (TENS):** corriente eléctrica de bajo voltaje dirigida a la piel en el área de dolor usando una pequeña máquina que funciona con baterías o pilas.  
**Estimulación de la médula espinal:** utiliza un dispositivo para enviar corrientes



Accessed November 16, 2023.

[https://www.nccn.org/professionals/physician\\_gls/pdf/pain.pdf](https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/pain.pdf).

Wiersema MJ, Saumoy M. Endoscopic ultrasound-guided celiac plexus interventions for pain related to pancreatic disease. In: Post T, ed. *Uptodate*. UpToDate; 2023. Accessed December 8, 2023.

Actualización más reciente: marzo 29, 2024

## Maneras no médicas de controlar el dolor

Algunos métodos no médicos se pueden usar junto con los analgésicos para tratar el dolor causado por el cáncer. A esto se lo suele llamar **terapia complementaria o integral**. Algunas personas descubren que pueden tomar una dosis menor de medicamentos contra el dolor cuando también emplean tratamientos no médicos. Pero es importante que hable con su equipo de atención médica contra el cáncer para entender si estas pueden ser buenas opciones para usted.

[Acupuntura, acupresión y reflexología](#)

- Si está descansado y alerta, puede usar un método que demande más atención y energía. Cuando está cansado, quizás deba usar un método que requiera menor esfuerzo. Por ejemplo, pruebe el método de distracción cuando esté descansado y alerta; use compresas calientes o frías cuando esté cansado.

ayudan a reducir la hinchazón en las partes del cuerpo donde siente dolor. También puede ayudar a reducir la sensación de dolor al adormecer parcialmente el área adolorida.

Además, en algunos casos se puede alternar entre el calor y el frío para mayor alivio.

## **Distracción**

Usar una distracción significa enfocar su atención a otra cosa que no sea el dolor. Las personas a menudo usan este método sin darse cuenta de ello cuando ven televisión o cuando escuchan música para no pensar en algún problema.

## **Terapia y apoyo emocional**

El dolor puede hacer que se sienta preocupado, deprimido o que se desaliente fácilmente. Podría considerar unirse a un grupo de apoyo en el que las personas con cáncer se reúnen y comparten sus sentimientos. Los grupos de apoyo pueden reunirse en persona o en línea. Para [información sobre los grupos de apoyo en su comunidad y por Internet](#)<sup>1</sup>, consulte con su equipo de atención médica contra el cáncer o llámenos al 1-800-227-2345.

## **Hipnosis**

La hipnosis le permite enfocarse mejor en algo mientras está despierto, pero tranquilo e inmóvil. En este estado, la gente suele alcanzar una relajación más profunda. Conducidas por personas capacitadas en hipnoterapia (hipnosis), estas sesiones le permiten abrirse más a la idea de hacer cambios beneficiosos en sus emociones, percepciones, sensaciones, recuerdos, pensamientos o comportamientos.

## **Visualización o imágenes de realidad virtual**

La visualización consiste en usar la imaginación para crear situaciones o imágenes mentales. Se cree que la visualización puede reducir el dolor al combinar la relajación y la distracción. Ver imágenes relajantes de realidad virtual o usando gafas conectadas a una computadora podría ayudar a aliviar el dolor.

## **Masajes**

El masaje terapéutico emplea el tacto y el movimiento. Se hacen movimientos lentos,



constantes y circulares sobre o cerca del área del dolor simplemente con la mano o usando alguna sustancia que se sienta bien, como talco, aceite tibio o crema para las manos.

## Relajación

La relajación ayuda a aliviar el dolor o evita que empeore haciendo que se relajen los músculos. Puede ayudarle a dormir, darle más energía, hacerle sentir menos cansancio, reducir la ansiedad y hacer que otros métodos contra el dolor funcionen mejor.

## Yoga

El yoga le ayuda a concentrarse en la respiración, la postura física y la meditación. Hay muchas formas de yoga que se usan para mejorar su bienestar o comodidad.

## Obtenga más información

Para aprender acerca de las [terapias complementarias o integrales](#)<sup>2</sup> y encontrar a alguien que se especialice en ellas:

- Hable con los miembros del equipo de atención médica contra el cáncer.
- Contacte a un equipo especializado en atención paliativa, una organización de atención para personas con enfermedad terminal (hospicio), un centro de tratamiento contra el cáncer o una clínica del dolor en su región.
- Busque información sobre el alivio del dolor en [sitios web confiables](#)<sup>3</sup> (solo disponible en inglés).
- También puede comunicarse con el centro [National Center for Complementary and Integrative Health](#)<sup>4</sup> para aprender más sobre estas técnicas.

***El siguiente video es cortesía de la fundación Healing Works Foundation.***

### Meditación para ayudar a calmar el dolor

A través de ejercicios de respiración, música tranquila y mensajes positivos, le ayuda a enfocarse en otras cosas para dejar de pensar en el dolor. Escuche mensajes que pueden ayudar a calmar su dolor y darle fuerzas (solo disponible en inglés).

[Ver en Vimeo](#) <sup>5</sup>

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/es/programas-y-servicios-de-apoyo.html](http://www.cancer.org/es/programas-y-servicios-de-apoyo.html)
2. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/medicina-complementaria-e-integral.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/medicina-complementaria-e-integral.html)
3. [www.cancer.org/cancer/understanding-cancer/cancer-information-on-the-internet.html](http://www.cancer.org/cancer/understanding-cancer/cancer-information-on-the-internet.html)
4. [nccih.nih.gov/](http://nccih.nih.gov/)
5. [vimeo.com/920115013/a41f0c3a20](https://vimeo.com/920115013/a41f0c3a20)

## Referencias

Epstein AS, Liou KT, Romero SAD, et al. Acupuncture vs massage for pain in patients living with advanced cancer: The IMPACT Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open*.

National Cancer Care Center Network (NCCN). Adult Cancer Pain. Version 2.2023. Accessed November 16, 2023 at [https://www.nccn.org/professionals/physician\\_gls/pdf/pain.pdf](https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/pain.pdf).

Wiersema MJ, Saumoy M. Endoscopic ultrasound-guided celiac plexus interventions for pain related to pancreatic disease. In: Post T, ed. Uptodate. UpToDate; 2023. Accessed December 8, 2023.

Actualización más reciente: marzo 29, 2024

## Cómo desarrollar un plan para controlar el dolor

Solo usted sabe cuánto dolor está sintiendo. Es muy importante que informe a su equipo de atención médica contra el cáncer cuando tiene dolor y que lo describa de la mejor manera posible. Esto les ayudará a elaborar el mejor plan para controlar su dolor.

- [Qué puede esperar de su equipo de atención médica y del plan para controlar el dolor](#)
- [Evaluación del dolor](#)
- [Mantenga un registro de su dolor](#)
- [Cómo utilizar una escala de evaluación del dolor](#)
- [Control del dolor](#)
- [Cuidado paliativo como opción](#)
- [Cómo aprovechar al máximo su plan para controlar el dolor](#)

El dolor es diferente para cada persona con cáncer. Un plan para controlar el dolor debe tener en cuenta el diagnóstico, el tipo y la etapa del cáncer, otros problemas de salud, los medicamentos que se toman, la respuesta personal al dolor y otras opciones personales.

Además, el dolor puede ser un signo de advertencia temprana de los efectos secundarios del tratamiento del cáncer o de algún otro problema. Llame a su equipo de atención médica contra el cáncer para hablar sobre la mejor manera de tratar su dolor.

## **Qué puede esperar de su equipo de atención médica y del plan para controlar el dolor**

Hay una serie de pasos que su equipo de atención médica seguirá para desarrollar el plan de control del dolor que funcione mejor para usted. Esta lista incluye lo que puede

Palabras que describan el dolor (por ejemplo: agudo, sordo, punzante, corrosivo, constante o con ardor)

- Cómo es su dolor la mayor parte del tiempo
- Cuán intenso es su dolor cuando está en su punto mínimo
- Cómo cambia su dolor con los diferentes tratamientos contra el dolor.

Algunas escalas de evaluación del dolor usan caras en lugar de números, y estas pueden ayudarle a describir mejor cuán intenso es su dolor. Pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer si cuenta con otro recurso de evaluación del dolor si usted no cree que los números sean la mejor manera de describirlo.

### **Cómo describir el dolor**

Proporcione a su equipo de atención médica, a su familia y amigos detalles sobre el dolor:

- En dónde siente el dolor
- Cómo se siente (por ejemplo: es un dolor agudo, sordo, punzante, corrosivo, constante o con ardor)
- La intensidad del dolor (usando la escala de 0 a 10)
- Cuánto tiempo dura
- Qué mejora o alivia el dolor
- Qué empeora el dolor
- Cómo afecta el dolor a su vida cotidiana
- Las medicinas que está tomando contra el dolor y cuánto alivio le proporcionan

Su equipo de atención médica contra el cáncer también puede necesitar conocer otros detalles, como:

- Todos los medicamentos que está tomando actualmente, incluso vitaminas, minerales, hierbas, suplementos y medicinas sin receta (medicamentos de venta libre)
- Cuáles medicamentos contra el dolor ha tomado en el pasado, incluso los que resultaron eficaces y los que no
- Si tiene alergia a algún medicamento, alimento, tinte o aditivo

### **Control del dolor**

Su equipo de atención médica contra el cáncer colaborará con usted para encontrar las

maneras de controlar su dolor.

Para elegir el mejor medicamento contra el dolor, se debe tener en cuenta qué medicamentos son más eficaces para el tipo de dolor que usted tiene y cuán intenso es, qué efectos secundarios podría tener, su nivel de actividad, y qué otros medicamentos y tratamientos está recibiendo.

Estas son algunas preguntas que probablemente quiera hacer sobre los medicamentos contra el dolor que le recomiende su equipo de atención médica contra el cáncer:

- ¿Qué clase de medicamento contra el dolor es este?
- ¿Cómo se toma?
- ¿Necesito una receta para esta medicina? ¿Se puede reabastecer el medicamento o necesito llamarlos para pedirlo cuando se me acabe?
- ¿Cuáles son los diferentes nombres para este medicamento?
- ¿Qué cantidad debo tomar? (¿Cuál es la dosis?)
- ¿Debo tomarlo según un horario o solo cuando lo necesito? Si solo cuando lo necesito, ¿con qué frecuencia puedo tomarlo?
- ¿Puedo tomar más si no me calma el dolor? De ser así, ¿cuánto?
- ¿Debo llamarlos antes de aumentar la dosis?
- ¿Qué pasa si olvidé tomar el medicamento o si lo tomo mucho después de la hora en que debí tomarlo?
- ¿Debo tomar el medicamento contra el dolor junto con la comida?
- ¿Cuánto líquido debo tomar con la medicina?
- ¿En cuánto tiempo empieza a surtir efecto el medicamento?
- ¿Es seguro tomar alcohol o manejar después de haber tomado esta medicina contra el dolor? ¿Cuáles deberían ser mis límites mientras la tomo?
- ¿Qué otros medicamentos puedo tomar mientras tomo este medicamento contra el dolor?
- ¿Qué medicinas debo suspender o no tomar mientras tomo este medicamento?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios que podría tener esta medicina? ¿Cómo puedo prevenirlos? ¿Qué debo hacer si surgen?
- ¿Hay otras inquietudes relacionadas con la seguridad de este medicamento?

## Cuidado paliativo como opción

A la mayoría de las personas con cáncer puede beneficiarlas recibir servicios de un equipo especializado en [cuidados paliativos](#)<sup>3</sup>. Uno de los objetivos del cuidado paliativo





sobraron y que fueron recetados para otras afecciones. Es posible que los medicamentos que funcionaron en el pasado no sean los adecuados para usted en este momento.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/dolor/tratamientos-no-medicos-para-aliviar-el-dolor-causado-por-el-cancer.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/dolor/tratamientos-no-medicos-para-aliviar-el-dolor-causado-por-el-cancer.html)
2. [www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/es/worksheets/pain-diary.pdf](http://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/es/worksheets/pain-diary.pdf)
3. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/atencion-paliativa.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/atencion-paliativa.html)

## Referencias

National Cancer Care Center Network (NCCN). Adult Cancer Pain. Version 2.2023. Accessed November 16, 2023 at [https://www.nccn.org/professionals/physician\\_gls/pdf/pain.pdf](https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/pain.pdf).

National Cancer Institute (NCI). *Cancer Pain (PDQ®) – Patient Version*. 2023. Accessed November 20, 2023 at <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain/pain-hp-pdq>

Actualización más reciente: marzo 29, 2024

## Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido ([www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html](http://www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html)) (información disponible en inglés).

**cancer.org | 1.800.227.2345**