

Líneas de lectura: Respuestas al dolor

Lea en voz alta algunos ejemplos de cómo la gente podría reaccionar a los síntomas de la enfermedad y el dolor.

Observe las diferencias en cómo responde la gente, basándose en valores personales, creencias y su cultura. Esto puede explicar algunas de las diferencias en cómo reaccionamos y nos expresamos en nuestra enfermedad y recuperación.

Actitud estoica

Anciano y su vecino

Hombre: Acabo de llegar a casa del hospital ayer después de tener cirugía. (Él está en posición acurrucada en la silla haciendo muecas y tenso.) No tengo ganas de hablar esta mañana.

Vecino: Parece que tienes mucho dolor. Te traeré una de tus píldoras para el dolor.

Hombre: No, estoy bien, no necesito ningún medicamento para el dolor. No quiero ser dependiente de la medicina.

Vecino: Pero tuviste una cirugía. Lo necesitas.

Hombre: No lo necesito. Soy un hombre fuerte. No me verás gimiendo o quejándome. Voy a superarlo.

Vecino: Sería bueno tener mejor control del dolor porque podría ser más activo, respirar más profundo y dormir mejor. No es bueno que tengas dolor.

Hombre: Lo entiendo, pero realmente no quiero la medicación. Creo que el dolor me hace más fuerte.

Vecino: De acuerdo, respeto tus deseos, pero hablemos más sobre ello. Si estás preocupado por la adicción, o efectos secundarios, podemos hablar más sobre eso.

Hombre: Puedes hablar todo lo que quieras, pero no voy a cambiar de opinión.

Vecino: Hablaremos después de que te desayunes.

Discusión:

¿Cómo te sentirías si fueras el hombre en esta situación? ¿El vecino?

¿Es esto lo que le gustaría ser tratado? ¿Por qué o por qué no?

Líneas de lectura: Respuestas al dolor

Actitud dramática

Hombre uraño y su vecino:

Hombre: (Gritando en voz alta, gesticulando y gimiendo cuando el vecino le ayudó a ponerse el entablillado en sumano). Me siento terrible! Necesito otra píldora para el dolor. No puedo soportarlo!

Vecino: ¿Qué pasa? ¿Dónde sientes dolor?

Hombre: ¡Me duele la mano! Mi doctor dijo que la tablilla ayudaría, pero no está mejorando!

Vecino: Vamos a poner algo de música para ayudarte a relajarte. ¿Te gustaría usar una almohadilla caliente como lo sugirió el médico?

Hombre: Sí, pero también quiero la píldora para el dolor para no tener dolor mientras me visto.

Vecino: Bien, te traeré un poco de agua para que puedas tomar tus pastillas.

Discusión:

¿Cómo te sentirías si fueras el hombre en esta situación? ¿El vecino?

¿Es esto lo que le gustaría ser tratado? ¿Por qué o por qué no?

Líneas de lectura: Respuestas al dolor

Actitud Deprimida / Ansiosa

Mujer ansiosa y su vecina

Mujer: (Llorando y balanceándose en una silla)

Vecino: Te ves perturbada. ¿Cuál es el problema?

Mujer: Me duele aquí (apunta al pecho y lo libera ligeramente).

Vecino: ¿Tienes dolor en el pecho?

Mujer: No, pero me duele en mi corazón porque estoy triste y preocupada por mi hijo, que está en problemas.

Vecino: Hablemos del problema que está teniendo. Tal vez pueda ayudar.

Mujer: Sí. Te lo contaré. Tal vez me ayude a sentirme mejor.

Discusión:

¿Cómo te sentirías si fueras la mujer en esta situación?

¿El vecino?

¿Cómo te gustaría ser tratado? ¿Por qué o por qué no?

Líneas de lectura: Respuestas al dolor

Actitud Patronizadora (Tratándola como un niño)

Anciana mujer e hija:

Hija: Buenos días madre. ¿Dormiste bien?

Madre: No, tuve dolor en las piernas, así que no dormí mucho

Hija: ¡Oh! ¡Lo siento mucho por ti! Te ayudaré a ponerte los pantalones para que no tengas que mover las piernas. Debes usar la silla de ruedas hoy.

Madre: Tal vez sea así. Haré lo que dices.

Hija: Sí.

Discusión:

¿Cómo te sentirías si fueras la mujer en esta situación? ¿La hija?

¿Es esto lo que le gustaría ser tratado? ¿Por qué o por qué no?

Líneas de lectura: Respuestas al dolor

Actitud que alienta la independencia

Hija: Buenos días madre. ¿Dormiste bien?

Madre: No, tuve dolor en las piernas, así que no dormí mucho.

Hija: Oh! ¿Crees que deberíamos haber puesto las píldoras de dolor junto a la cama para que tomaras una durante la noche?

Madre: Sí, creo que deberíamos hacerlo esta noche.

Hija: Así te despiertas con menos dolor, por lo que tu mañana sería más activa y agradable. ¿Quieres una píldora para el dolor ahora?

Madre: Sí, probablemente me ayudará a sentirme mejor para poder levantarme y vestirme.

Hija: Comenzará a funcionar en unos 20 minutos. ¿Es entonces cuando quieres vestirme?

Madre: Sí. Eso suena bien.

Discusión:

¿Cómo te sentirías si fueras la mujer en esta situación? ¿La hija?

¿Es esto lo que le gustaría ser tratado? ¿Por qué o por qué no?

Puesto que todos reaccionamos de manera diferente a la experiencia del dolor, la relación entre el cuidador y el paciente necesita adaptarse y cambiar. Cuando las creencias del cuidador y el paciente no se encuentran ojo a ojo, la relación puede terminar en frustración.

Pero si respetamos y valoramos las diferencias del otro, podemos evitar parte del conflicto en el camino de la recuperación.

Knutson, M. B. (2005). Líneas de lectura: respuestas al dolor. Retrieved from Health Vista website at <http://www.healthvista.net/health-resources/recovery-resources/> Bajo el encabezado Apoyo / Manejo de Síntomas