



Guía de información para la paciente

TRATAMIENTO DEL DOLOR EN ENDOMETRIOSIS



Dolor en la endometriosis

Uno de los posibles tratamientos para la endometriosis son los fármacos dirigidos exclusivamente al control del dolor. Estos medicamentos evitan el uso de hormonas, por lo que no previenen el crecimiento de la endometriosis; sin embargo, cuando se toman adecuadamente, los medicamentos para el dolor pueden ser extremadamente efectivos y pueden permitir el control de los síntomas en algunas pacientes.

Se pueden usar analgésicos o medicamentos que modifican la forma en que el cuerpo maneja el dolor.

Un buen control del dolor es extremadamente importante para mejorar la calidad de vida de la paciente a corto y a largo plazo. Si el cuerpo se acostumbra a sentir dolor, podría provocar el llamado dolor neuropático. Este tipo de dolor se genera cuando la función de uno o varios nervios se altera por un estímulo doloroso constante, de tal forma que seguirá enviando mensajes de dolor al cerebro, incluso si desaparecen las lesiones o daños en los tejidos.

El control del dolor es esencial para mejorar la calidad de vida de la paciente

¿QUÉ TIPOS DE DOLOR EXISTEN?

El dolor se experimenta por la estimulación de unos nervios específicos que conducen la señal dolorosa (nociceptivos). Hay dos tipos de dolor que pueden experimentar las mujeres con endometriosis: dolor agudo y dolor crónico.



El **dolor agudo** se refiere al dolor que resulta de una lesión o tejido enfermo. Cuando la lesión haya terminado de sanar, el dolor correspondiente disminuirá porque los nervios del dolor dejarán de estimularse. Por ejemplo, el dolor asociado a un corte en la piel sería un dolor agudo. En cuanto el corte sane, el dolor cederá.



El **dolor crónico** se produce cuando se envían señales a lo largo de los nervios del dolor a pesar que el tejido esté curado o sano. Se produce cuando los estímulos del dolor duran mucho tiempo. Debido a que el cerebro está tan acostumbrado a recibir señales de dolor, continúa haciéndolo, incluso si no hay una lesión específica subyacente. Por lo tanto, esto hace que el dolor crónico sea más difícil de tratar, ya que no podemos observar la lesión que desencadena el estímulo.

Tratamiento del dolor

Los fármacos más utilizados para el **dolor agudo** son los analgésicos simples como el paracetamol o el ibuprofeno. Estos dos fármacos se pueden usar solos o en combinación. Cuando se toman regularmente, ofrecen una buena respuesta en algunas pacientes. En un segundo escalón de tratamiento, están los analgésicos combinados, como el Paracetamol/Codeína. También se pueden usar fármacos opiáceos como la codeína o el tramadol, pero tienen un efecto sedante y pueden provocar somnolencia. Además, también pueden ocasionar estreñimiento.

Para el **dolor crónico**, los analgésicos utilizados para tratar el dolor agudo pueden no ser muy efectivos; sin embargo, las pacientes que tienen dolor crónico aún puede experimentar episodios de dolor agudo, por lo que estos analgésicos aún pueden ser necesarios para ese propósito.

Algunos antidepresivos a dosis bajas pueden usarse para el tratamiento dolor crónico, ya que presentan un efecto sobre el sistema nervioso central. Los mensajes de dolor viajan a través del sistema nervioso central del cuerpo, pero estos medicamentos pueden ayudar a evitar que esos mensajes dolorosos lleguen al cerebro, mejorando la sintomatología de la paciente. Otros medicamentos utilizados para el dolor crónico son los medicamentos antiepilépticos (gabapentina y pregabalina), que actúan sobre las neuronas para reducir la transmisión de las señales de dolor.

Otros tratamientos para el dolor

Fisioterapia. Un programa de ejercicios y técnicas de relajación específicos puede ayudar a fortalecer los músculos del suelo pélvico, reducir el dolor y controlar el estrés y la ansiedad. Después de la cirugía, la rehabilitación en forma de ejercicios suaves, yoga o Pilates puede ayudar a que el cuerpo vuelva a estar en forma fortaleciendo los músculos abdominales y de la pelvis.

TENS - Los dispositivos de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS, por sus siglas en inglés) son máquinas pequeñas y discretas con electrodos que se adhieren a la piel y envían impulsos eléctricos al cuerpo. Se cree que los impulsos eléctricos funcionan bloqueando los mensajes de dolor, ayudando al cuerpo a producir endorfinas, que son analgésicos naturales. Consulte con su profesional sanitario antes de usar una máquina TENS, ya que no son adecuadas para personas con problemas cardíacos.

Bloqueo hipogástrico superior - Un bloqueo hipogástrico superior es una inyección de anestésico local y antiinflamatorios (corticoides) alrededor de los nervios que inervan los órganos de la pelvis. Estos nervios están ubicados a ambos lados de la columna vertebral en la parte inferior del abdomen.

Acupuntura - La acupuntura puede ser beneficiosa para el tratamiento del dolor. Un acupuntor inserta agujas en ciertos puntos de su cuerpo para estimular las terminaciones

nerviosas y liberar endorfinas (que tienen cualidades para aliviar el dolor).

Cirugía - La cirugía se puede utilizar para aliviar el dolor mediante la eliminación de la endometriosis, la división de adherencias o la eliminación de quistes. Una histerectomía también podría aliviar los síntomas dolorosos. Los estudios sugieren una mejora o resolución del dolor del 62,5 % a los 6 meses de la cirugía, con una mejora del 55 % a los 12 meses. La falta de respuesta al tratamiento quirúrgico puede deberse a la extirpación incompleta de la enfermedad, o a la recurrencia.



CLÍNICA DEL DOLOR

Las clínicas del dolor son unas unidades médicas especializadas en el tratamiento del dolor. Son unidades multidisciplinarias que adoptan un enfoque holístico del paciente.

A este tipo de clínicas, las personas llegan ya con un diagnóstico por parte de los diferentes especialistas, cuando los tratamientos convencionales no han surtido el efecto deseado

El tratamiento del dolor generalmente implica un enfoque de equipo para controlar no solo el dolor en sí, sino también factores como la ansiedad, la depresión y la calidad del sueño, todo lo cual puede afectar la forma en que sentimos el dolor.

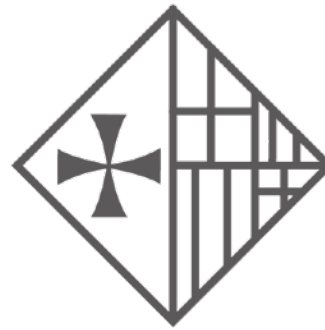
Un plan integral de tratamiento del dolor puede incluir medicamentos, inyecciones, asesoramiento, programas de ejercicios y otros tratamientos.

Tu médico te asesorará sobre la necesidad de acudir a estas unidades y realizará la derivación en caso de ser necesario.





DONA
Sant Pau



MÉS Sant Pau
CAMPUS SALUT BARCELONA

BIBLIOGRAFIA

13):1244-1256. doi: 10.1056/NEJMra1810764. PMID: 32212520.
Peiris AN, Chaljub E, Medlock D. Endometriosis. JAMA. 2018 Dec 25;320(24):2608. doi: 10.1001/jama.2018.17953. PMID: 30575883.