



cancer.org | 1.800.227.2345

## Tratamientos no médicos contra el dolor

Los tratamientos no médicos se pueden emplear para tratar el dolor de cáncer junto con los medicamentos contra el dolor. A esto se le llama terapia complementaria o integral. Es posible que algunas personas noten que pueden tomar una dosis más baja de medicamentos contra el dolor cuando también utilizan tratamientos no médicos, pero es importante hablar con su médico y su equipo de atención médica para saber si estas pueden ser buenas opciones para usted.

Los profesionales de la salud (trabajadores sociales, fisioterapeutas, psicólogos, enfermeras u otros) pueden ayudarle a encontrar información y a aprender si estas técnicas pueden ser buenas opciones para incluirlas en su plan de alivio del dolor.

Para aprender acerca de estas técnicas 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 hospicios, un centro de tratamiento contra el cáncer o una clínica del dolor en su región
- Visite las librerías o bibliotecas de su comunidad
- Busque información sobre el alivio del dolor en sitios Web confiables

También puede comunicarse con el [National Center for Complementary and Integrative Health](#)<sup>1</sup> para aprender más sobre estas técnicas.

**Recuerde:** el dolor puede ser un signo de que el cáncer se ha propagado, de que se ha originado alguna [infección](#)<sup>2</sup> o de que el tratamiento contra el cáncer está causando problemas. O, el dolor puede estar ocurriendo por una razón no relacionada con el cáncer. Debido a esto, usted debe informar cualquier problema nuevo relacionado con dolor a su médico o enfermera antes de tratar de aliviar el dolor por cuenta propia.

## Guías generales

A continuación presentamos algunas guías generales para el uso de métodos no médicos para controlar el dolor:

- Probar con un método no médico en conjunto con sus analgésicos habituales. Por ejemplo, usted puede usar una técnica de relajación (para disminuir la tensión, reducir la ansiedad y manejar el dolor) al mismo tiempo que toma su medicina.
- Familiarizarse consigo mismo(a) y saber cómo proceder. A menudo, cuando está descansado y alerta, usted puede usar un método que demande más atención y energía. Cuando está cansado, podría necesitar usar un método que requiera menor esfuerzo. Por ejemplo, pruebe la distracción cuando esté descansado y relajado; use compresas calientes o frías cuando esté cansado.
- Trate métodos diferentes para saber cuáles le funcionan mejor. Mantenga una mentalidad abierta y lleve un registro de lo que le hace sentir mejor y de lo que no le ayuda.

## Técnicas comunes para el dolor causado por el cáncer

### Acupuntura

En la acupuntura, se colocan agujas muy finas en el cuerpo en ciertos puntos y con diversas profundidades y ángulos. Se cree que cada punto controla la sensación de dolor de una parte diferente del cuerpo. Cuando se inserta la aguja, algunas personas sienten un dolor leve, dolor sordo, hormigueo o sensación eléctrica durante varios segundos. Una vez las agujas están en su lugar, no deben causar dolor. Las agujas usualmente se dejan durante 15 a 30 minutos. No se siente dolor cuando se retiran las agujas. Aunque la acupuntura se emplea extensamente, debe siempre llevarse a cabo con un acupunturista certificado. Usted necesitará el consejo de su médico y tendrá que preguntarle a su equipo de atención médica dónde puede acudir para recibir la acupuntura.

**Precaución:** si está recibiendo [quimioterapia](#)<sup>3</sup>, consulte con su médico antes de comenzar la acupuntura.

### Biorretroalimentación

Usted necesitará el consejo de su médico y la ayuda de un técnico con licencia de

bioalimentación para saber si esta técnica es una opción para usted. La bioalimentación se usa en ocasiones para ayudar a las personas a aprender a relajarse y a lidiar con el dolor. Esta técnica se usa generalmente junto con otros métodos para aliviar el dolor. La bioalimentación utiliza máquinas especiales que dan retroalimentación instantánea sobre el estado de su cuerpo. Esto le ayuda a aprender cómo controlar algunas funciones de su organismo, tales como la frecuencia cardíaca, la presión arterial o la tensión muscular.

## **Distracción**

La distracción significa desviar 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 alguna preocupación.

La distracción puede usarse por sí sola para manejar el dolor leve o usarse junto con la medicina para manejar episodios breves de dolor intenso, como el dolor relacionado con los procedimientos médicos. La distracción puede ser útil mientras usted está esperando a que la medicina comience a surtir efecto.

Cualquier actividad que ocupe su atención puede usarse como distracción. Las distracciones pueden ser internas, por ejemplo, contar, cantar para sí mismo en su cabeza, orar o repetir afirmaciones en su mente como: "Puedo sobrellevarlo". Las distracciones también pueden ser externas, como bordados, armar rompecabezas o pintar. Adentrarse en la historia de un buen libro puede desviar su mente del dolor. Ver televisión o escuchar música también son buenas distracciones. La respiración rítmica lenta puede usarse en conjunto con la distracción para ayudarle con la relajación. Las visitas con amigos o familiares también constituyen una técnica útil de distracción.

Usted podría encontrar útil oír música bastante rápida a través de audífonos o auriculares. Para ayudarle a mantener su atención en la música, siga el ritmo golpeteando suavemente sobre una superficie. Esta técnica no requiere mucha energía, así que puede ser útil cuando esté cansado.

Tras emplear las técnicas de distracción, algunas personas han indicado sentirse cansadas, irritadas o con más dolor. Si este es su caso, pruebe otras técnicas y use aquellas que le funcionen y solo cuando el dolor que está experimentando sea leve.

## **Apoyo y terapia emocional**

Si usted se siente [ansioso o deprimido](#)<sup>4</sup>, su dolor pudiera sentirse peor. Además, el dolor puede causar que se sienta preocupado, deprimido o que se desaliente

fácilmente. Algunas personas se sienten desesperanzadas o impotentes. Otras pueden sentirse avergonzadas, inadecuadas, furiosas, con miedo, solitarias o desesperadas. Todas estas emociones son normales.

Trate de hablar sobre sus sentimientos con alguien con quien se sienta cómodo como médicos, enfermeras, trabajadores sociales, familiares o amigos, algún integrante de su congregación religiosa o con otras personas con cáncer. También podría hablar con algún orientador o profesional de la salud mental. Su equipo de atención médica contra el cáncer puede ayudarle a buscar un consejero que esté especialmente capacitado para ayudar a personas con enfermedades crónicas.

Podría unirse a un grupo de apoyo en el que las personas con cáncer se conozcan y compartan sus sentimientos. Los grupos de apoyo pueden reunirse en persona o en grupo por Internet. Para [información sobre los grupos de apoyo en su comunidad y por Internet](#)<sup>5</sup>, consulte con su equipo de atención médica contra el cáncer, o llámenos al 1-800-227-2345. Además, muchos periódicos publican suplementos especiales de salud con información sobre dónde encontrar grupos de apoyo en su región.

## Hipnosis

La hipnosis es un estado parecido a un intenso trance de alta concentración en el que usted está despierto, pero calmado y quieto. En este estado de relajación, podría ser que la gente se vuelva más relajada y receptiva a la sugestión. La hipnosis puede usarse con otros métodos para mitigar el estar consciente del dolor, para sustituirlo por otra sensación o para cambiar la sensación por otra que sea menos dolorosa. Usted puede ser hipnotizado por una persona entrenada en la hipnosis, frecuentemente un psicólogo, psiquiatra o algún otro profesional de la salud emocional. A usted también le enseñarán a autohipnotizarse.

Un hipnoterapeuta capacitado puede enseñar a las personas a entrar en un estado de hipnosis, sugestionarse de forma positiva y salir del estado de hipnosis en el momento que corresponda hacerlo.

Escoja un hipnoterapeuta que posea licencia en las artes curativas o que trabaje bajo la supervisión de alguien que posea la licencia. Usted necesitará el consejo de su médico para que le ayude a encontrar un terapeuta experto en hipnosis.

## Visualización

La visualización consiste en usar la imaginación para crear imágenes o situaciones mentales. Aunque puede que se trate de una combinación de relajación y distracción,

aún no queda completamente claro cómo la visualización alivia el dolor. La visualización puede considerarse como soñar despierto deliberadamente usando todos sus sentidos: la vista, el tacto, el oído, el olfato y el gusto. Algunas personas creen que la visualización es una forma de autohipnosis.

Ciertas imágenes podrían reducir su dolor tanto durante la visualización como por horas más tarde. Si usted tuviera que quedarse en la cama o no pudiera salir de la casa, podría notar que la visualización ayuda a reducir la sensación de encierro; usted puede visualizar y volver a visitar sus lugares favoritos en su mente. La visualización puede ayudarle a relajarse, a aliviar el aburrimiento, a reducir la ansiedad y ayudarle a dormir.

La visualización generalmente funciona mejor con los ojos cerrados. La imagen puede ser cualquier cosa como una bola de energía curativa que se mueve a través del cuerpo, o una imagen dibujada en su propia mente como una persona sin dolor. (Por ejemplo, imagine que usted está cortando los cables que envían las señales de dolor de cada parte de su cuerpo al cerebro). También puede pensar en un lugar o actividad agradable, seguro y tranquilo que le haya hecho feliz. Al explorar este lugar o actividad en su mente puede ayudarle a sentir tranquilidad.

A continuación presentamos un ejercicio con la bola de energía curativa:

- Cierre sus ojos. Respire lentamente y sienta cómo se relaja.
- Concéntrese en su respiración. Respire lenta y cómodamente desde su abdomen. Mientras inhala, dígame silenciosa y lentamente: “Adentro, uno, dos”. A medida que exhala, diga: “Afuera, uno, dos”. Respire con este ritmo lento por varios minutos.
- Imagine que una bola de energía curativa se forma en sus pulmones o en su pecho. Respire con este ritmo lento por varios minutos. Puede ser una imagen ambigua, no tiene que ser vívida ni clara. Imagine cómo esta bola se crea y toma forma.
- Cuando esté listo, imagine que el aire que inhala impulsa esta bola curativa de energía al área de su dolor. Una vez allí la bola le sana y le relaja.
- Cuando exhale, imagine que el aire expulsa la bola de su cuerpo. Mientras se va, la bola se lleva su dolor con ella.
- Repita los dos últimos pasos cada vez que inhala y exhala.
- Usted puede imaginar que la bola va creciendo mientras va sacando más malestar de su cuerpo.
- Para terminar la visualización, cuente lentamente hasta tres, respire profundamente, abra sus ojos y dígame silenciosamente: “Me siento alerta y relajado(a)”. Comience a moverse lentamente.

Los problemas que pueden ocurrir con la visualización son similares a los que ocurren con las técnicas de relajación.

## **Relajación**

La relajación ayuda a aliviar el dolor y/o evita que empeore al reducir la tensión muscular. Puede ayudarle a dormir, darle más energía, hacerle sentir menos cansancio, reducir la ansiedad y hacer que otros métodos contra el dolor le funcionen mejor.

La relajación puede hacerse estando sentado o acostado. Escoja un lugar tranquilo siempre que le sea posible. Cierre sus ojos. No cruce sus brazos ni piernas porque esto puede cortar la circulación y causar adormecimiento u hormigueo. Si está acostado, asegúrese que esté cómodo. Coloque una almohada pequeña bajo su cuello y bajo sus rodillas o use un banquito para apoyar sus piernas.

Puede también solicitar a su médico o enfermera recomendaciones sobre discos compactos (CD) de relajación. Estas grabaciones proveen instrucciones detalladas de técnicas de relajación.

### **Métodos de relajación de concentración visual y masaje rítmico:**

- Abra sus ojos y mire fijamente un objeto, o cierre sus ojos y piense en una escena pacífica y tranquilizante.
- Con la palma de su mano, aplíquese firmemente un masaje cerca del área del dolor en un movimiento circular. Evite las áreas enrojecidas, en carne viva o hinchadas. Un familiar o amigo le puede ayudar con esto.
- Inhale/contraiga, exhale/relaje.
- Respire profundamente. Al mismo tiempo, contraiga sus músculos o un grupo de músculos. Por ejemplo, usted puede cerrar fuertemente los ojos, fruncir el ceño, apretar la mandíbula, cerrar los puños, endurecer sus brazos y piernas, o levantar sus brazos y piernas lo más fuertemente que pueda.
- Aguante la respiración y mantenga sus músculos contraídos por uno o dos segundos.
- Libere la respiración y deje que su cuerpo se relaje.

### **Métodos de relajación de respiración rítmica lenta:**

- Observe fijamente un objeto o cierre los ojos y concéntrese en su respiración o en

una escena pacífica.

- Inhale suave y profundamente, y mientras lo hace, contraiga sus músculos (como sus brazos, por ejemplo).
- Mientras exhala, relaje sus músculos y sienta la tensión salir.
- Ahora permanezca relajado y comience a respirar suave y cómodamente. Concéntrese en su respiración, respirando alrededor de nueve a doce veces por minuto. Respirar demasiado rápido o profundo puede causar mareo u otros síntomas.
- Para mantener un ritmo suave y uniforme mientras exhala, puede decirse silenciosamente a usted mismo “Adentro uno, dos; afuera uno, dos”. Al principio podría ayudarle si alguien cuenta en voz alta. Si en cualquier momento siente que le falta la respiración, inhale profundamente y continúe respirando suavemente. Cada vez que exhala, sienta como se va relajando y soltando. Si algunos músculos, tales como los de los hombros, no estuvieran relajados, contráigalos mientras inhala y relájelos mientras exhala. Haga esto sólo una o dos veces para cada grupo de músculos.
- Continúe respirando lenta y rítmicamente por varios segundos hasta diez minutos, según lo requiera.
- Para finalizar su respiración rítmica lenta, cuente silenciosa y lentamente del uno al tres. Abra sus ojos. Dígase silenciosamente, “me siento alerta y relajado”. Comience a moverse lentamente.

**Precauciones:** algunas personas que han usado la relajación para aliviar el dolor han notado algunos problemas comunes y han ofrecido las siguientes sugerencias.

- La relajación puede ser difícil cuando esté teniendo dolor intenso. Trate métodos fáciles y sencillos de relajación, tales como el masaje rítmico o inhalar/contraer, exhalar/relajar. O puede esperar hasta que su medicamento contra el dolor comience a surtir efecto antes de empezar con los métodos de relajación.
- Algunas veces el respirar muy profundamente durante cierto tiempo puede causar dificultad para respirar. Si esto ocurre, respire superficial y/o suavemente.
- Usted podría dormirse. Esto puede ser algo útil si está listo para ir a la cama. Si no desea dormirse, tome asiento en una silla de superficie dura mientras haga los ejercicios de relajación o programe un reloj automático o alarma.

Si tiene problemas para usar estos métodos, pídale a su equipo de atención médica contra el cáncer que le refiera a alguien que tenga experiencia en técnicas de relajación. No continúe usando ninguna técnica que aumente su dolor, le haga sentir



incómodo o le cause efectos desagradables.

## **Estimulación de la piel**

Usted necesitará el consejo de su médico o la ayuda de su equipo de atención médica contra el cáncer para saber si la estimulación de la piel es una opción segura para usted. Si usted va a recibir radioterapia, no deberá aplicarse pomadas, bálsamos, mentol ni ungüentos en el área del tratamiento, y no deberá aplicar calor o frío extremo en las áreas tratadas. Si está recibiendo quimioterapia, algunas técnicas para la piel pueden empeorar los efectos secundarios relacionados con la piel o la neuropatía.

En esta serie de técnicas, se usa la presión, el calor o el frío en la piel, mientras se disminuye o bloquea la sensación de dolor. El masaje, la presión, la vibración, el calor, el frío y las preparaciones de mentol también se usan para estimular la piel. Estas técnicas también cambian el flujo de la sangre al área que se estimula. Algunas veces la estimulación de la piel eliminará el dolor o lo disminuirá durante la estimulación, así como por horas más tarde tras la sesión.

La estimulación de la piel se hace, ya sea en, o cerca del área del dolor. También puede usar la estimulación de la piel en el lado del cuerpo opuesto al dolor. Por ejemplo, podría estimular la rodilla izquierda para disminuir el dolor en la rodilla derecha.

### ***Masaje***

Con un movimiento lento, constante y circular, aplíquese un masaje sobre o cerca del área del dolor simplemente con su mano o con alguna sustancia que se sienta bien, como polvo, aceite tibio o crema para las manos. Dependiendo del área donde esté localizado su dolor, usted podría hacer esto por su cuenta o pedirle ayuda a un familiar, amigo o terapeuta masajista. Algunas personas descubren que rozar o acariciar es mejor que el masaje profundo. Use lo que funcione mejor para usted.

**Precauciones:** si usted está recibiendo radioterapia, evite el masaje en el área del tratamiento, así como en cualquier área enrojecida, hipersensible o hinchada.

### ***Presión***

Presione en varias áreas sobre y cerca de su dolor con su mano entera, con la base de la palma, la punta de sus dedos o nudillos, la bola del pulgar, o usando una o ambas manos para rodear su brazo o pierna. Usted puede experimentar aplicando presión durante aproximadamente 10 segundos para ver si esto le ayuda. También puede tocar



cerca del área del dolor y hacia afuera para ver si puede encontrar “puntos desencadenantes” que son áreas pequeñas bajo la piel que están sensibles o que causan el dolor. Algunas veces la presión gradual en los “puntos desencadenantes” ayuda a aliviar el dolor. La presión usualmente funciona mejor si se aplica lo más firmemente posible sin causar más dolor. Usted puede aplicar presión hasta por un minuto. Frecuentemente, esto aliviará el dolor por varios minutos u horas después de haber aplicado la presión.

### ***Vibración***

La vibración sobre y cerca del área del dolor puede brindar alivio por corto tiempo. Por ejemplo, el aditamento para el cuero cabelludo de un vibrador de mano frecuentemente alivia el dolor de cabeza. Para el dolor en la espalda baja, un vibrador alargado y delgado que funcione con baterías colocado en el área lumbar de la espalda podría ayudar. Puede usar un dispositivo que vibre como un vibrador pequeño que funcione con baterías, un vibrador manual eléctrico, o una almohadilla grande eléctrica de calor y masaje.

**Precauciones:** si está recibiendo radioterapia, evite la vibración en el área del tratamiento. No use un vibrador en el abdomen o sobre áreas enrojecidas, en carne viva, sensibles o inflamadas.

### ***Calor o frío***

El calor por lo general alivia los músculos adoloridos, mientras que el frío 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.

Para el frío, pruebe los paquetes de gel que están sellados en plástico y se mantienen blandos y flexibles aun cuando están congelados. Los paquetes de gel están disponibles en las farmacias y tiendas de equipo médico. Se pueden almacenar en el congelador y volver a usar. Puede envolver el paquete en una toalla para que sea más cómodo. Una bolsa de hielo, cubos de hielo envueltos en una toalla, guisantes congelados o agua congelada en un vaso de papel también funcionan.

**Precauciones:** si comienza a temblar mientras esté usando el frío, pare inmediatamente. No use un frío tan intenso o por tanto tiempo que el mismo frío le cause más dolor.

- Evite el frío sobre cualquier área de tratamiento que esté recibiendo tratamientos de radiación y durante seis meses tras la terapia.

- Si usted está recibiendo quimioterapia, consulte con su médico antes de usar un paquete de gel frío.
- No use frío sobre cualquier área en la que su circulación o sensación sean insuficientes.
- No aplique frío por más de cinco a diez minutos a la vez.

Para usar el calor contra el dolor, es conveniente una almohadilla eléctrica con la opción de humedad. Para aplicar el calor también puede probar los paquetes de gel calentados en agua caliente, las botellas de agua caliente, una toalla caliente y húmeda, una almohadilla eléctrica común; o un baño o ducha caliente. Puede que quiera tratar uno de los parches térmicos que se adquieren en las farmacias. Para el dolor en las articulaciones, tales como los codos y las rodillas, envuelva la articulación en un plástico delgado (coloque cinta adhesiva sobre el plástico para fijar). Esto retiene el calor y la humedad del cuerpo.

**Precauciones:** no use una almohadilla eléctrica directamente en la piel.

- No se quede dormido con la almohadilla eléctrica prendida.
- Tenga mucho cuidado si está tomando medicinas que le provoquen sueño o si no tiene mucha sensación en el área.
- No use calor sobre una herida nueva porque el calor puede aumentar el sangrado.
- Evite el calor sobre cualquier área que esté recibiendo tratamientos de radiación y por seis meses tras la terapia.
- No use el calor sobre cualquier área en la que su circulación o sensación sean insuficientes.
- No aplique el calor por más de cinco a diez minutos a la vez.

## ***Mentol***

Debido a que posiblemente pueda empeorar los efectos secundarios de ciertos tratamientos contra el cáncer, hable con su médico o enfermera para saber si el mentol es una buena opción para usted. Hay muchas preparaciones de mentol (cremas, lociones, gel) disponibles para aliviar el dolor. Cuando se frotan en la piel aumentan la circulación de la sangre al área afectada y producen una sensación tibia (o a veces fresca) de alivio que dura por varias horas.

**Precauciones:** no debe usar mentol cuando esté recibiendo ciertos tratamientos de quimioterapia y radiación para el cáncer que pueden afectar la sensibilidad y la piel. No frote mentol cerca de sus ojos, en la piel resquebrajada, o en alguna erupción en la piel

ni en las membranas mucosas (tales como dentro de la nariz o la boca, ni alrededor de sus genitales o recto).

- ¡Asegúrese de no aplicar mentol en los ojos! Lave bien sus manos con jabón y agua tibia después de aplicar mentol.
- No use mentol en la piel del área tratada durante la radioterapia.

## Hyperlinks

1. <https://nccih.nih.gov/>
2. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/infecciones.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/infecciones.html)
3. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/tipos-de-tratamiento/quimioterapia.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/tipos-de-tratamiento/quimioterapia.html)
4. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales/ansiedad-miedo-depresion.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales/ansiedad-miedo-depresion.html)
5. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/programas-y-servicios-de-apoyo.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/programas-y-servicios-de-apoyo.html)
6. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

## Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer ([www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html](http://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.

Last Medical Review: January 3, 2019 Last Revised: January 3, 2019

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a [permissionrequest@cancer.org](mailto:permissionrequest@cancer.org) (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)<sup>6</sup>.

**cancer.org | 1.800.227.2345**