



CONSEJOS PARA LOS PACIENTES CON DOLOR NEUROPÁTICO PARA EL PERÍODO DE ALERTA DEL COVID-19

Ante el impacto del nuevo coronavirus (COVID-19) en nuestro país, consideramos que es importante dar una serie de consejos a nuestros pacientes con dolor neuropático sobre cómo estar mejor preparados en esta situación. Si bien no se ha podido demostrar un mayor riesgo de contagio en los pacientes con estas patologías, las recomendaciones establecidas por el Sistema Nacional de Salud de cara a limitar la infección se aplican igualmente.

Tenga un suministro adecuado de su medicamento

Los pacientes con dolor neuropático de diversos orígenes deben tener a mano en cantidad suficiente los medicamentos que utilizan de forma habitual como tratamiento de sus ataques y como preventivo.

Considere alternativas para evitar la consulta médica

La consulta médica presencial puede no ser necesaria si el paciente está estable y no se necesitan ajustes en su medicación. Algunas instituciones ofrecen la opción de la consulta telefónica.

Tenga en cuenta las rutinas que se asocian al dolor neuropático

Tenga en cuenta que determinadas situaciones de la rutina diaria se pueden asociar con un mayor o menor dolor. En este momento, muchos pacientes trabajan desde su domicilio. Es importante hacer un mayor esfuerzo para cumplir con un horario regular en relación a la dieta, la hidratación y el sueño, así como controlar las posturas que relacione con un mayor dolor.

Mantenga la calma y limite el estrés

Para algunas personas que tienen dolor neuropático, el estrés y la ansiedad pueden desencadenar ataques de dolor, por lo que es importante hacer todo lo posible para evitarlos. Pueden resultar muy útiles determinadas estrategias de autocuidado, practicar técnicas de relajación, así como ejercicio físico suave.

Busque métodos alternativos de interacción social

Nuestros pacientes pueden mantenerse en contacto con otras personas en este momento de distanciamiento social y aislamiento: las vídeo-llamadas múltiples, determinadas aplicaciones... serán útiles siempre y cuando la intensidad del brillo de la pantalla de la televisión o del ordenador no se comporte como un desencadenante de dolor. También se recomienda controlar la posición de la pantalla del ordenador si presenta alguna patología cuyos síntomas se puedan ver incrementados por posturas anómalas.