

# Reflexiones sobre el manejo del dolor desde la enfermería naturista

M.E. Romero Roy\*, J.F. Jimeno Salgado\*\*

## RESUMEN

*Pocas vivencias hay que marquen tanto a la persona como el dolor. El dolor se nos presenta en la práctica clínica como un problema ante el cual es necesario disponer de todas las estrategias que tenemos a nuestro alcance. La enfermería tiene dos funciones en el tratamiento del dolor: su función independiente: valoración, planificación y administración de un tratamiento de enfermería consistente fundamentalmente en técnicas no invasivas de control del dolor y educación en hábitos de vida saludables que prevengan y alivien el dolor; y una función interdependiente de colaboración con el médico en la administración de técnicas invasivas, fármacos y valoración de la evolución del paciente. Es importante priorizar el uso de métodos naturistas por su alta eficacia y bajo riesgo.*

*Pero también hay que considerar al dolor como aliado, siendo a menudo la primera señal de alarma de que algo no va bien. Por tanto, el dolor es un valioso instrumento del que dispone el cuerpo para propiciar la adopción de un estilo de vida conforme a las leyes naturales. Esta comunicación pretende dar ideas útiles para el manejo del dolor, tanto para cuidar a los demás como para el cuidado del propio profesional, entendiendo los cuidados de una forma global, desde la terapéutica hasta la prevención del dolor y la promoción de la salud.*

## SUMMARY

Few experiences affect the person as pain does. Pain is presented to us in the practical health care as a real problem to face with all the strategies that we may have in our scope. Nursing has two functions in

pain treatment: its independent function: evaluation, planning and administration of a nursing treatment fundamentally by not invasive methods of pain control and health education that prevent and alleviate the pain; and the interdependent collaboration with the physicians in the administration of invasive techniques, drugs and evaluation of the patient evolution. It is important to see the priority at the use of natural methods for efficiency and low risk.

But also we can consider the pain as one ally, being often the first alarm signal of the fact that something does not go well. Pain is also a valuable instrument so that the body can adopt a better life style according to the natural laws. This communication intends to give useful ideas for the management of pain, to care for other as well as to care of the own nursing professionals, understanding care in a global way, from the therapeutic action to pain prevention and health promotion.

## OBJETIVOS

- Describir los principales métodos naturales para el manejo del dolor.
- Reflexionar sobre el papel del enfermero ante el dolor.
- Analizar y comparar los cuidados al paciente con dolor que se practican más habitualmente con respecto a los cuidados en enfermería naturista.

## CONTENIDO

Se define "dolor" según los diagnósticos de enfermería de la Taxonomía NANDA como un esta-

\* DUE, postgraduada en Medicina Naturista por la Universidad de Zaragoza.

\*\* DUE, postgraduado en Medicina Naturista por la Universidad de Zaragoza, "Diploma in Yoga Education" por el Instituto Kaivalyadhama (India).

do en que la persona experimenta y manifiesta la presencia de severo malestar o sensación de incomodidad. Es pues, una experiencia que impacta fuertemente en la persona condicionando su calidad de vida.

Frecuentemente nos enfrentamos al dolor desde la estrategia terapéutica, prestando una menor atención a la prevención. A veces olvidamos que el dolor, lejos del "insentido" que habitualmente se le otorga, se nos presenta como una oportunidad de introspección, de autoescucha, es una llamada de atención del cuerpo, uno de los primeros avisos de que existe un problema. Si sabemos responder a esta llamada, podemos reorientar nuestra actuación como enfermeros para intervenir no sólo en el alivio del dolor, sino también en la educación para la prevención del dolor y en la promoción de la salud.

Por metodología presentaremos las reflexiones acerca del manejo del dolor agrupadas en tres apartados:

- 1º Terapias naturales para el manejo del dolor.
- 2º Prevención del dolor.
- 3º La promoción de la salud.

40

## TERAPIAS NATURALES PARA EL MANEJO DEL DOLOR

El dolor puede producir alteraciones fisiológicas y llevar al paciente a situaciones que afectan gravemente su estado de salud: pérdida de apetito, baja autoestima, depresión, ansiedad, inmovilidad, alteración del patrón respiratorio, alteración del patrón de sueño, etc. Es por ello que ocupa un lugar prioritario en los cuidados de enfermería.

La enfermería tiene dos funciones en el tratamiento del dolor: su función independiente de valoración, planificación y administración de un tratamiento de enfermería consistente fundamentalmente en técnicas no invasivas de control del dolor y educación en hábitos de vida saludables que prevengan y alivien el dolor; y una función interdependiente de colaboración con el médico en la administración de técnicas invasivas, fármacos y valoración de la evolución del paciente.

Existen numerosos métodos de cuidados naturistas que pueden ser administrados por el enfermero, ya sea de forma única o complementaria con otros métodos invasivos o farmacológicos.

Priorizar el uso de estos cuidados naturistas tiene importantes ventajas, ya que está sobradamente demostrada su eficacia y sin embargo se disminuyen e incluso se anulan los riesgos iatrogénicos. En un estudio realizado en la Clínica del Dolor de Cuba por Boch Valdés, se observó que la eficacia de las técnicas naturistas era semejante a los bloqueos raquídeos (en torno a un 90%), y sin embargo el número de reacciones adversas de las técnicas naturistas era cero.

Otras ventajas de los cuidados naturistas en el dolor son:

- Aumenta el umbral del dolor y la tolerancia (permite reducir dosis de analgésicos o no usar).
- Mejora la relación enfermero-usuario.
- Alivia al usuario y relaja al enfermero.
- Fomenta la participación del usuario y por tanto favorece su independencia en los autocuidados.
- Disminuye la automedicación.
- Es fácil de enseñar.
- Es una actividad independiente de enfermería.
- Fomenta estilos de vida saludables.
- Es ecológico, su uso es respetuoso con la naturaleza al mismo tiempo que ayuda a disminuir el uso de técnicas que producen residuos tóxicos.

Las principales técnicas naturistas con las que contamos son:

### Estimulación cutánea

Consiste en la estimulación de la piel con el fin de aliviar o suprimir el dolor. Bien realizada no causa lesiones. Necesita poca experiencia para ser usada de modo seguro y eficaz.

Las técnicas de estimulación cutánea que más se utilizan son las siguientes: masaje superficial, presión/masaje, vibración, calor o frío superficiales, aplicación de hielo/masaje, aplicación de criolíquidos, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS), electropuntura, acupuntura y auriculoterapia.

Algunos de ellos tienen efectos relajantes o de distracción que también contribuyen al control del dolor. Además, todos ellos favorecen el contacto terapéutico que disminuye la ansiedad asociada al dolor.

Los mecanismos por los cuales la estimulación cutánea disminuye el dolor son poco conocidos. Si recordamos la teoría del control de puerta, ésta nos sugiere que la estimulación cutánea estimula las fibras gruesas, lo cual produce a su vez una inhibición de los mensajes dolorosos transportados por las fibras finas. También es posible que la estimulación cutánea aumente la producción de endorfinas, y que ése sea precisamente su mecanismo de acción.

Además, algunas técnicas, como la vibración o la aplicación de frío en forma de hielo o criolíquidos producen anestesia parcial o entumecimiento de la piel.

Los masajes tienen una función aliviadora importante, debido básicamente a su acción vasodilatadora con la que se arrastra los desechos metabólicos que son considerados como los activadores químicos del dolor.

Son técnicas que requieren muy poca participación del paciente, por lo que se pueden emplear sin problemas en enfermos agotados. Algunos de estos métodos pueden ser utilizados fácilmente por el paciente, lo cual le da una sensación de control e independencia.

## Toque terapéutico

Una de las técnicas más antiguas que se conocen, fue estudiada científicamente por la enfermera Dolores Krieger, en la Universidad de Nueva York. Actualmente se enseña como asignatura troncal en la Escuela de Enfermería de Santa Madrona de Barcelona.

## Distracción

Se define como centrar la atención del paciente en estímulos diferentes a la sensación dolorosa. Es un tipo de protección sensorial, es decir, el paciente se protege a sí mismo de la sensación dolorosa aumentando otros impulsos sensoriales: auditivos, visuales y táctiles-cinestésicos. «Mc Caffery» lo llama «escudo sensorial». El dolor se acentúa cuando toda la atención está enfocada en él.

Como beneficios de la distracción podemos resaltar que aumenta la tolerancia del paciente al dolor y la calidad de la sensación se hace más aceptable. Aumenta su autocontrol sobre el dolor y disminuye su intensidad.

## Relajación e hipnosis

Fisiológicamente, la respuesta de relajación es la opuesta a la respuesta de lucha o huida. Consiste en

un nivel normal de funcionamiento fisiológico o una disminución de la actividad del sistema nervioso autónomo.

Las características fisiológicas de la respuesta de relajación son: disminución del consumo de oxígeno y de la frecuencia respiratoria, disminución de la frecuencia cardíaca, disminución de la tensión muscular, tensión arterial normal y aumento de las ondas alfa.

Se considera que las técnicas de relajación están dentro del ámbito de la práctica de la enfermería. La ANA (American Nurses Association) sostiene que las técnicas de relajación y sugestión pueden ser realizadas como parte integral del área de la práctica enfermera, asumiendo que las enfermeras tituladas tienen la educación y experiencia apropiadas para ello.

La relajación mejora la sensación de autocontrol del paciente, disminuye su fatiga (una sesión de 5-20 minutos le proporciona mayor descanso que 1 hora de sueño).

Está demostrado que aumenta la eficacia de otras medidas terapéuticas, por ejemplo, los analgésicos se hacen más efectivos.

## Visualización

Consiste en que el paciente imagina de forma consciente algo sobre el dolor que le proporciona alivio o le relaja. Pese a su nombre, no sólo puede utilizarse la imaginación visual sino también la intervención del resto de los sentidos, trayendo a la mente olores agradables, música, sabores...

Se ha mostrado efectiva en el tratamiento del dolor relacionado con el cáncer, el parto, lumbalgias y cefaleas.

La visualización dirigida aumenta la confianza del paciente y su capacidad de controlar la experiencia dolorosa. Además ayuda a otros métodos analgésicos, por ejemplo, está demostrado que el paciente que recibe un analgésico por vía IM e imagina que siente calor en este área presenta una vasodilatación local con una absorción más rápida y efectiva del mismo.

## Musicoterapia

Hay registros históricos de que en la antigua Grecia se tocaba música relajante para aliviar a las mujeres en el trabajo del parto.

## Posición, movimientos rítmicos, danzaterapia

Implica conocimiento del cuerpo y sus necesidades de ejercicio y reposo. Una persona habituada a la autoescucha corporal, por ejemplo, un practicante de yoga, detecta rápidamente cuando su posición es causa de dolor y cómo utilizar o contrarrestar posturas para aliviar el dolor, en un primer momento, y para mejorar la salud como último objetivo.

## Respiración

La eliminación del anhídrido carbónico y la absorción de O<sub>2</sub> afectan al pH de la sangre. En general la homeostasis depende de la respiración y puede que ésa sea la razón de la relación entre ésta y el estado emocional. Si la respiración cambia con las emociones, observamos también el fenómeno inverso, esto es, la modificación del estado emocional a partir del control de la respiración.

## Acompañante

El apoyo personal de un ser querido es algo fundamental. Nos hace recordar que no sólo trabajamos con un individuo sino también con su familia y su entramado social.

## Hidroterapia

Tanto el uso del calor y frío, como las propiedades de las aguas minero-medicinales

- Arcillas, fangos.
- Fitoterapia.
- Magnetorapia.

## PREVENCIÓN DEL DOLOR

Supone ir a la raíz del problema, buscar causas y aplicar cuidados etiológicos.

Habitualmente se clasifican los tipos de dolor en agudo y crónico, lo que determina frecuentemente el enfoque del manejo del dolor. Así, en el caso del dolor agudo se utiliza un tratamiento etiológico y sintomático, mientras que en el dolor crónico es habitual el uso de medidas exclusivamente paliativas.

Sin embargo, que no conozcamos la causa no significa que no la haya. Al contrario, supone un reto

y una búsqueda de nuevos caminos. Es en este punto donde muchas personas buscan alternativas en la Medicina Naturista y se apartan del sistema sanitario público. Sin embargo, un enfermero de atención primaria suficientemente preparado puede manejar los conocimientos de Medicina Naturista de forma complementaria, ofreciendo distintas soluciones a las necesidades humanas básicas de sus usuarios y fomentando la autorresponsabilidad de la persona sobre su salud.

Para ello es necesario tiempo e interés. Puede parecer más fácil inyectar una tanda de diclofenaco para un dolor de espalda que educar en corrección postural. Sin embargo, una solución rápida no es siempre la mejor solución. Si un dolor de espalda aparece, el Naturismo invita a pensar en ese dolor como llamada del cuerpo pidiendo un cambio. Si calmamos el dolor con fármacos, el cambio no se producirá pues ahogamos el grito de auxilio de nuestro cuerpo. Si no escuchamos al cuerpo, probablemente un mal uso corporal se perpetuará produciendo las graves lesiones de las que intentaba avisarnos por medio del dolor: un pinzamiento de vasos, una circulación entorpecida, un ictus, una hemiplejía... Al final, ¿qué era más rentable: ahorrar cinco minutos de consulta o creer en la educación para la salud?

## PROMOCIÓN DE LA SALUD

En la Carta de Ottawa, se define Promoción de la salud como el "proceso que proporciona a las personas los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla".

El control del dolor mediante la respiración es posible, pero podemos dar un paso más y utilizar la educación respiratoria como hábito de vida para mejorar el bienestar y la salud.

A una persona con migraña podemos aplicarle cuidados naturistas para el alivio del dolor: un clavo sublingual, baños alternos de agua fría y caliente, relajación, infusiones para la depuración hepática, ayuno... pero podemos motivar para que el uso de estilos de vida saludables no sea algo puntual con el fin de evitar el dolor, sino una práctica continua, de por vida.

En el campo de lo social, si nos limitamos a sustituir el concepto de pastilla mágica que todo lo

cura, por el de hierba mágica, el cambio es insuficiente. De usar por sistema bombas de perfusión de analgésicos a usar estimulación cutánea, es un gran paso, pero sólo el primero. La enfermería naturista no es un compendio de remedios naturales, es una filosofía que entiende que la base de la salud son los estilos saludables de vida, desde evitar el tabaco hasta la dieta vegetariana pasando por la práctica diaria de ejercicios de relajación, desde el descanso y el respeto a los biorritmos hasta el ejercicio aeróbico. No se trata solamente de usar arcilla en vez de AINES, se trata de comprender que la salud es vivir en armonía con la Naturaleza y sus leyes. Así podemos compartir el pensamiento de la fundadora de la enfermería moderna, Florence Nightingale: "cuidar es poner al paciente en las mejores condiciones para que la Naturaleza actúe".

## CONCLUSIONES

- La enfermería puede y debe utilizar la educación para la salud como su principal método de trabajo.
- La enfermería debe promocionar la autorresponsabilidad en la salud.
- El dolor es un síntoma de alerta que debe ser atendido, buscando su alivio pero sin descuidar su causa.
- Los métodos naturales han demostrado suficientemente su validez para el alivio del dolor. Pero más allá, existe una forma de vida de acuerdo a las leyes naturales que es la base de la prevención del dolor y la promoción de la salud. El dolor puede ser el motivo de un cambio de actitud y de la adopción de un nuevo estilo de vida.

## BIBLIOGRAFÍA

1. González Roig, JL. Estudio comparativo entre la acupuntura, el láser y la diatermia en el tratamiento del dolor lumbosacro crónico. *Rev Cubana Ortop Traumatol*, 1990; 4 (2): 68.
2. González Roig, JL. La electroacupuntura en el tratamiento de la radiculitis lumbosacra. *Rev Cubana Ortop Traumatol*, 1993; 7 (2): 6-80.
3. Boch Valdés, F; Rabí Martínez, MC; Hernández Arteaga, M; García Jacomino, JC. Resultados obtenidos en pacientes con dolor sometidos a tratamiento.
4. Bengstom, R. La terapéutica física en el tratamiento del dolor. *Clínicas anestesiológicas*. 1990. Steim, JM. Barcelona: Salvat, 154-64.
5. Bossy, J. Acupuntura, hipnosis y dolor. Monografía. Sandoz, 1992.
6. Pérez Álvarez, M. "Médicos, pacientes y placebos: el factor psicológico en la curación". Ed. Pentalfa. Oviedo, 1990.
7. Bejano Domínguez, Olga. *Alma de Color Salmón*. Ed. Libros Libres.
8. Bejano Domínguez, Olga. *Voz de Papel*. Ed Sal Terrae.
9. Calais-Germain, B. El periné femenino y el parto. Ed. Los libros de la liebre de Marzo.
10. Echaui Ozcoide, M; Pérez Jarauta, MJ. *Estilos de vida*. Instituto de Salud Pública de Navarra, 2001.
11. Mc Caffery, M; Beebe, A. *Dolor: Manual clínico para la práctica de Enfermería*. Ed. Salvat. Barcelona, 1992.
12. Mc Caffery, M. El enfermo sufre. En: *Nursing* 2003, vol. 21, nº 4, pp. 8-16.
13. Piédrola, G. La salud y sus determinantes. En: Piédrola, G. et al. *Medicina Preventiva y Salud Pública*. Ed. Ediciones Científicas y Técnicas. 9ª ed. Barcelona, 1991, pp. 3-9.
14. [www.geocities.com/yoganursing](http://www.geocities.com/yoganursing)
15. [www.infomed.sld.cu/revistas/mgi/vol17\\_2\\_01/mgi07201.htm](http://www.infomed.sld.cu/revistas/mgi/vol17_2_01/mgi07201.htm)
16. [www.partosindolor.com/metodos\\_nat.htm](http://www.partosindolor.com/metodos_nat.htm)

## Se nos fue un amigo

Recientemente murió el Dr Armando Cuadra Perez, y muchos de los lectores no conocerán quién fue, otros sabrán de él porque la Asociación Española de Médicos Naturistas puso un premio a su nombre, y los que tuvimos el placer de conocerlo perdimos a un amigo.

He de reconocer que cuando mi amigo Pablo Saz, editor de esta revista y zaragozano como Armando, me propuso este escrito me quedé parado, amordazado, porque ¿Qué podía decir de Armando una persona que se considera su mejor amigo? Me ha costado, y mucho, ponerme a escribir estas líneas, porque me ha costado, y mucho, perdonar al mundo, al destino, a las circunstancias, a la enfermedad, e incluso a la medicina la partida de Armando.

Armando ha sido uno de los motores de la Asociación Española de Médicos Naturistas, y cuando fueron mal dadas allá, ejerció exclusivamente una función de conciliador, con su presencia, eso es una de las cosas que desde la AEMN se le reconoce con su premio y que a mi me enorgullece.

Su pasión por la nutrición sólo se pudo ver superada por su pasión por la vida, por todos los que le rodeamos. Nutrición y nutrición, cómo nos alimentamos, eso es lo que somos, salvo accidentes que nos da la vida y nos causan sorpresa, cuando tenía alguna duda a este respecto recurría a él, quien dedicó parte de su vida a escudriñar todos los textos científicos que daban razón al vegetarianismo. Estas fueron sus exposiciones en todos los foros en los que actuó.

Acabo esa breve reseña volviendo a la amistad, permitíme, amigos y conocidos de Armando, volverle a poner el título que llevo en el alma, era mi 'amigüito' preferido, porque compartimos trabajo, consulta, proyectos y viajes, porque me lo llevaba en el alma, en el día de su partida me dí cuenta de lo mucho que lo queríamos todos, y que mi amistad, que egoístamente hubiera la hubiera querido para mí solo, el la derramó a raudales y la compartió, con los amigos, y con los pacientes que le adoraban. Me enseñó Armando que a los pacientes también se les puede y debe amar, gran lección en un momento en que la pericia, la tecnología y el saber tienden a sustituir al amor.

Esa es la lección que me dejó, además de un gran vacío. Hoy, en la otra parte del mundo, hablé con él, quizás cercano a su casa tan sólo habría empezado a tener el valor de expresaros mi sentimiento.

Perdimos un gran hombre, y un mejor médico naturista, que tuvo la elegancia de dejarnos ese dulce sabor de boca que permanecerá en el alma para siempre. Hasta pronto, Armando.

José Luis Berdanés

## Te recuerdo, Armando

La muerte y la vida son dos visiones de una misma realidad que se alimentan mutuamente. El final de una etapa, al que llamamos muerte, es el inicio o nacimiento de la que le sigue, porque la danza de la energía nunca se detiene, aunque adopte todas las apariencias imaginables. Lo que parece el final, la semilla que se desprende de la planta seca y espigada, es el origen de un fresco tallo que crece buscando el sol; el agua que besa y riega la tierra hasta morir en el mar, forma las nubes que nutren ríos, pozos y manantiales; el huevo que se resquebraja libera el ave que lleva dentro.

Armando era explosivo y balsámico al mismo tiempo. Igual volcaba toda su energía en defender pasionalmente sus ideas, como en transmitir de forma dulce y sincera su cariño y solidaridad hacia los demás. Le gustaba el cuerpo a cuerpo, tanto para la discusión como para el abrazo. Era un ejemplo vivo de la alternancia en la naturaleza, del día y de la noche, de la tempestad y de la calma. Era vital y transmitía vitalidad. Recuerdo que entre los hechos destacados como positivos que los alumnos de segundo ciclo de medicina de la Facultad de la Universidad Central de Barcelona, hacían respecto a una de las ediciones del curso de "Introducción a la medicina naturista", se mencionaba "La merienda que llevaba el Dr. Armando Cuadra a la clases de dietética". ¿A quien, que no tuviera su empuje y optimismo, se le podía ocurrir llenar de semejante contenido práctico y lúdico su clase de dietética en las serias aulas universitarias?

Ahora que su cuerpo ha devuelto a la tierra que lo alimentó la materia que tomó prestada, el espíritu que lo habitaba y que lo definía como la persona que todos conocimos permanece en algún lugar de este universo que compartimos, probablemente polemizando con el viento, flirteando con las nubes o simplemente contemplando la vida que nace de cada chispa de muerte.

Nos vemos Armando.

Pedro Ródenas