



dice que las mismas áreas del cerebro están involucradas en la regulación del dolor y la emoción, lo cual es una de las razones por las cuales las dos condiciones pueden superponerse. Pero hay otros factores en juego, dice.

Cuando las personas que viven con dolor crónico no pueden hacer las cosas que quieren hacer, pueden alejarse de las actividades que dan sentido a sus vidas. Su sueño puede verse afectado. Su motivación puede disminuir, dice Prasad, quien es profesor clínico y director de salud conductual en la división de medicina para el dolor en la Facultad de Medicina Davis de la Universidad de California.

A medida que la condición del dolor evoluciona, la depresión también lo hace, dice, lo que lleva a un “círculo vicioso”.

Tiene sentido, entonces, que las personas con depresión tienen menos probabilidades de participar con éxito en el cuidado del dolor, lo que puede conducir a un tratamiento menos efectivo para su depresión, dice Kerns.

Al mismo tiempo, otros factores biológicos, psicológicos y sociales pueden aumentar su probabilidad de desarrollar depresión si tiene dolor crónico, dice Kerns. Estos factores incluyen antecedentes familiares o predisposición genética a la depresión, experiencia previa de trauma o estresores económicos.

“Algunas personas también pueden involucrarse en lo que se conoce como” catastrófico “o pensamiento negativo generalizado que puede aumentar la experiencia del dolor y aumentar la probabilidad de depresión”, dice Kerns.

Ejemplos de tales pensamientos son “mi dolor es horrible”; “Nunca mejorará”; y “estoy indefenso”, dice.

Tratamientos que Funcionan.

El dolor crónico y la depresión son complicados de tratar. Sin embargo, los enfoques basados en la evidencia pueden aliviar el sufrimiento causado por ambas condiciones, siempre y cuando se aborden ambas.

Un desafío importante es que las personas con dolor crónico a menudo creen que, si su dolor fuera tratado de manera efectiva, sus experiencias de depresión también desaparecerían, dice Kerns. “La evidencia sugiere que este no es el caso”.

Comprender el Dolor Crónico y la Depresión

Cómo el dolor crónico puede afectar su salud mental cuando tiene enfermedad renal

Por Hannah Calkins

El dolor crónico y la depresión están estrechamente vinculados y dado que hasta el 60 por ciento de los pacientes de hemodiálisis informan dolor crónico moderado a intenso, es probable que muchos de ellos hayan experimentado depresión o estén en riesgo de sufrirla. Pero puede que no se vea o se sienta como se espera, según el psicólogo Robert Kerns, PhD.

“La depresión entre las personas con dolor crónico puede no experimentarse como una tristeza profunda”, dice Kerns, profesor de psiquiatría, neurología y psicología en la Universidad de Yale. “Es más probable que existan otros síntomas, incluida la pérdida de interés o la participación en actividades que normalmente disfruta, así como la disfunción del sueño y del apetito”.

Juntos, el dolor crónico y la depresión pueden afectar el manejo de su enfermedad



renal y afectar su calidad de vida. Afortunadamente, hay tratamientos efectivos disponibles, y con la ayuda de profesionales médicos y de salud mental, hay pasos que puede seguir para sentirse mejor.

Cómo el dolor crónico puede conducir a la depresión.

Primero, puede ser útil comprender cómo están conectados el dolor crónico y la depresión. El psicólogo Ravi Prasad, PhD,

Prasad está de acuerdo. Es por eso que tanto el dolor crónico como la depresión deben tratarse simultáneamente, dice. Tu médico y un profesional de salud mental pueden ayudarte a determinar qué tratamiento funcionará mejor para ti.

El tratamiento para la depresión puede consistir en medicamentos, psicoterapia o ambos. La terapia cognitiva conductual (TCC) puede ser especialmente útil, dice Prasad.

“La TCC ayuda a las personas a ser más conscientes de los procesos de pensamiento que influyen en sus resultados de salud emocional y conductual”, dice Prasad. “Puedes aplicar estas estrategias para hacer frente al dolor y la depresión”.

Si puedes realizar alguna actividad física, eso también puede ayudar, dice Prasad. “El ejercicio no solucionará el problema, pero puede ayudarte a controlar sus síntomas”, dice. “Si estás activo, puedes descansar mejor, lo que te da más energía y eso puede motivarte a participar más en las actividades que te interesan. Lo que, a su vez, puede mejorar tu estado de ánimo”.

Cómo obtener ayuda.

Es posible que tu médico o nefrólogo no reconozca los signos de depresión, por lo que es importante que hables si crees



que podrías necesitar ayuda. Informa a tu médico si te sientes triste, ansioso, desesperado o culpable; si estás inquieto constantemente, apático o irritable; si experimentas trastornos en su sueño o apetito; o has perdido el placer en actividades que normalmente disfrutabas.

Si no puedes pagar al tratamiento, o si estás interesado en aprender más sobre cómo controlar el dolor y la depresión por tu cuenta, Kerns dice que hay otros recursos disponibles. Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) requieren exámenes anuales de depresión para pacientes en diálisis. Tu trabajador social de diálisis está capacitado para brindar asesoramiento de apoyo y puede ayudarte a sobrellevar tus sentimientos.

“Hay excelentes libros disponibles para apoyar a las personas con estas dos condiciones, así como un número creciente de programas de autogestión basados en evidencia disponibles en la web o para usar en teléfonos inteligentes”, dice.

Si tienes dolor crónico y te preocupa la depresión, no estás solo y hay ayuda disponible. Pero al mismo tiempo, dice Kerns, las personas con dolor crónico deben comprender que la depresión no es una consecuencia inevitable del dolor.

“Aunque las tasas de trastorno depresivo son altas entre las personas con dolor crónico, la mayoría de las personas con dolor crónico, incluso aquellas con dolor moderado a intenso, no se deprimen”, dice.

Para obtener más información, visite el sitio web de la American Chronic Pain Association o consulte los recursos disponibles de la American Psychological Association.

Este artículo fue desarrollado conjuntamente por la Asociación Americana de Psicología y el Centro de Educación de Ciudadanos para Pacientes en Diálisis como parte de una asociación para educar a los pacientes en diálisis y sus familias sobre los aspectos psicológicos y emocionales del manejo de la enfermedad renal.



NEW ONLINE **Pain Management** **Course**

The DPC Education Center is now offering an online, free-to-use resource center to learn more about chronic pain and effective ways to live with it. In the program, you will explore the concept of pain, learn ways to talk about it, and discover methods of managing pain including medication, alternative medicine, nutrition and exercise, self-management, and laughter and humor. You will also have the opportunity to tell your story and hear from others about their experiences

Check out the course at: dpcedcenter.org/paincourse