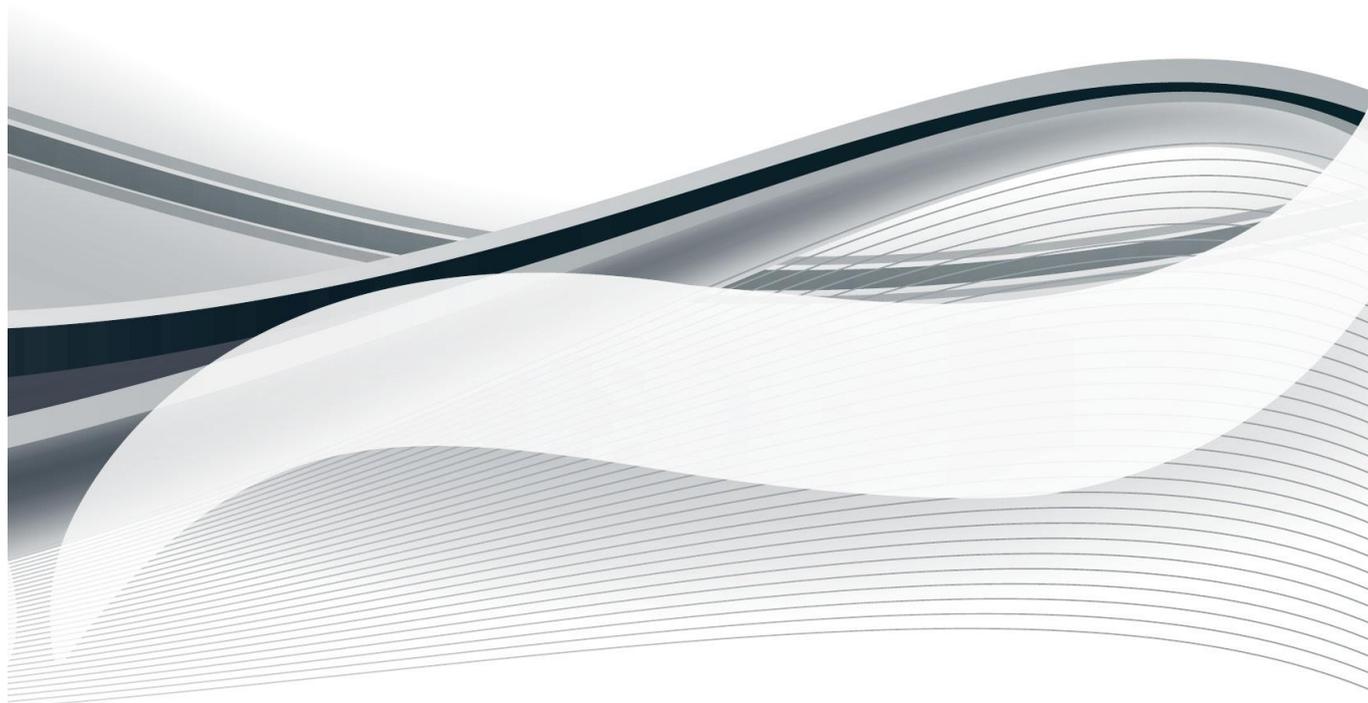


# **Dolor crónico**

Guía para la autogestión del paciente

**(Persistent Pain - A guide to self-management – Spanish)**



# Índice

1. Comprender el dolor
2. *Pacing*
3. Alcanzar sus objetivos
4. Crisis
5. Medicación
6. Gestión de las emociones
7. Familia y amigos
8. El sueño
9. Relajación
10. Trabajo
11. Cosas a recordar
12. Autoayuda

## Introducción

El servicio de gestión del dolor está formado por médicos, enfermeras, fisioterapeutas y psicólogos, todos ellos especialistas en la gestión del dolor persistente o crónico. Puede consultar a cualquiera de ellos cuando visita la clínica del dolor. Sin embargo, usted debe tener también un papel activo en la gestión de su dolor.

Nuestro objetivo es trabajar con usted para reducir el impacto que el dolor persistente o crónico tiene en su vida. El trabajo conjunto le permitirá volver a hacer cosas que disfruta y le ayudará a volverse más activo. Además, le ayudaremos a contemplar distintas maneras de gestionar su dolor.

En su primera cita con el equipo de gestión del dolor acordamos un plan de gestión del dolor. Además, este folleto le sugerirá cosas sencillas que pueden ayudarle a gestionar mejor su dolor. También le proporcionará ideas sobre cómo puede cambiar la forma en que se enfrenta a sus actividades diarias, que pueden conseguir que le resulten más sencillas de realizar.

Para más información sobre cualquiera de los temas tratados en el folleto y de cómo pueden ayudarle, así como si necesita la información en otro formato o idioma, le rogamos que pregunte a su equipo de gestión del dolor. Además, llevamos a cabo sesiones grupales informales en las que discutimos más detalladamente sobre estas cuestiones. Si desea asistir a estas sesiones, contacte con su clínica del dolor.

# 1. Comprender el dolor

Casi cualquier zona de su cuerpo está provista de nervios sensibles al dolor. Estos nervios nos mantienen a salvo de las lesiones; por ejemplo, si tocamos algo caliente, el dolor hace que retiremos la mano. Este dolor se denomina dolor agudo, y suele desaparecer una vez curada la lesión.

Sin embargo, el dolor persistente es un dolor que tiene una duración igual o superior a 3 meses. Continúa tras la curación de la lesión, y es improbable que sea el resultado de un daño activo.



## ¿Cómo puede afectar a mi vida?

El dolor persistente puede afectar a todas las áreas de su vida personal. El dolor afecta al trabajo, el deporte, los intereses, la vida social, las relaciones y el estado de ánimo. Es normal que una persona se sienta enfadada, frustrada, ansiosa o deprimida por lo que le está sucediendo.

Sin embargo, hay muchas cosas que la gente puede hacer para ayudarse a sí mismos, para mejorar sus síntomas, como mantenerse activo, realizar ejercicio suave y relajarse.



## ¿Por qué sigo teniendo dolor?

Incluso en el caso de que su médico le diga que los resultados de su radiografía o su resonancia son normales y que ya no hay daño en sus articulaciones, puede ser que usted siga teniendo dolor. Por desgracia, en algunas personas el dolor no desaparece. No sabemos la razón para que esto suceda, pero es habitual obtener resultados normales a pesar de sufrir altos niveles de dolor. Lo que sabemos es que hay cambios en el funcionamiento del sistema del dolor, que parece volverse más sensible.

Como resultado, sensaciones que normalmente no lo serían pueden volverse dolorosas.

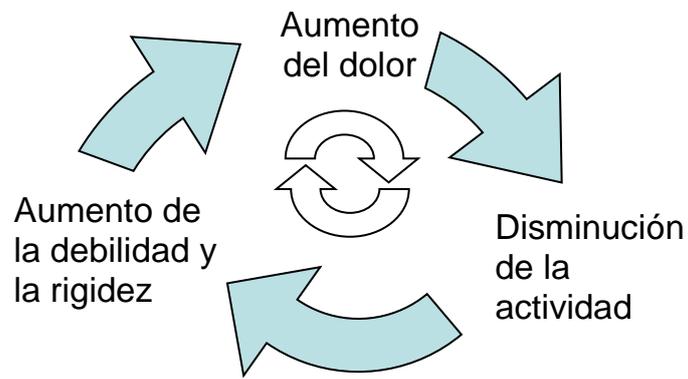


## ¿El aumento del dolor implica un mayor daño?

A veces el dolor puede significar que no nos movemos de forma normal y que podemos estar intentando proteger la zona afectada.

Con el tiempo, la falta de movimiento puede provocar que la zona afectada se vuelva rígida y se debilite.

Como resultado, el dolor puede empeorar y continuar con un círculo vicioso de aumento del dolor y reducción de la actividad. Cuanto más dolor sufra, menos se moverá y sus músculos se volverán más rígidos y más débiles. Cuanto menos se mueva, más aumentará su dolor.



Muchas personas quieren realizar más ejercicio, pero se sienten incapaces porque el movimiento aumenta su dolor. A pesar de esto, a menudo se fuerzan a hacer más, y pueden sufrir una crisis de dolor. Esto suele dar lugar a un ciclo de días buenos y días malos. Puede que usted reconozca que hace esto sin darse cuenta.

## 2. Pacing

A menudo, las personas con dolor persistente aprenden a reconocer cuando están en un buen o mal momento. Durante un mal momento podrá descansar más, lo que implica que perderá forma física y logre hacer menos. Durante los buenos momentos, es natural que quiera hacer todo lo que no podía hacer antes, por lo que puede que acabe más dolorido y cansado y tenga que descansar de nuevo.

Esto puede crear un círculo vicioso de exceso de actividad y descanso. Podrá sentir que el dolor se vuelve cada vez peor, limitando sus actividades más y más. Esto puede implicar el abandono de cosas de las que disfruta. El uso de una técnica llamada *pacing* puede ayudarle a volver a algunas de las actividades que quiere realizar. El *pacing* es una forma de planificar sus actividades con el fin de evitar que el dolor se agrave y de ayudarle a lograr sus objetivos. Es una de las herramientas clave que puede usar para ayudarle a gestionar su dolor.



### ¿Cómo funciona el *pacing*?

Hay tres principios primordiales.

#### (a) Priorizar

Todos los días, piense:

- ¿Qué hay que hacer hoy?
- ¿Cuáles son las cosas más importantes que hay que hacer o hay otras cosas que me gustaría mucho hacer?
- ¿Realmente necesito hacer esto?
- ¿Puede alguien ayudarme a realizar estas tareas?

Puede ayudar hacer una lista de todo lo que hay para hacer durante la semana y repartir las tareas de modo que haga algo todos los días en vez de hacerlo todo a la vez.

#### (b) Planificar

¿La tarea puede dividirse en distintas etapas? Por ejemplo, si piensa emplear 30 minutos en preparar una comida, hágalo en sesiones de 10 minutos en vez de todo de una vez. Si tiene una tarea que quiere hacer, pregúntese si hay una forma distinta de realizarla que le sea más fácil de gestionar.

#### (c) Marcar un ritmo

Marcar un ritmo puede ayudarle a aumentar su actividad de forma gradual. Se trata de practicar la actividad mientras se sienta cómodo y hacerlo todos los días. Poco a poco, descubrirá que es capaz de hacer más y su forma física mejorará. Por ejemplo, durante un buen o mal momento, si es capaz de caminar durante 3 minutos sin sentir dolor, puede empezar a hacerlo todos los días. Posteriormente puede ir incrementando este tiempo de forma gradual. Asegúrese de hacerlo en etapas que pueda gestionar. No importa cuan pequeñas sean estas etapas.

Reglas básicas del *pacing*

No se marque objetivos demasiado altos.

Acuérdese de acumularlos gradualmente.

El progreso puede ser lento y frustrante a veces, pero intente no desalentarse, y acuérdese de que, aunque sea lento, es progreso.

### 3. Alcanzar sus objetivos

Ahora entenderá que necesita volverse gradualmente más activo y capaz de relajarse.

Puede lograrlo estableciendo un planteamiento lento y ritmado a lo largo de semanas y meses, no de días. Puede sentir que es fácil perder de vista lo que está intentando hacer cuando el dolor se interpone, especialmente cuando el progreso parece tan lento. Si pasa esto, puede descubrir que le ayuda establecer objetivos a los cuales aspirar. Esto le dará algo en qué trabajar, marcando un ritmo de actividad.



#### ¿Qué es un objetivo?

Piense en algo que le gustaría poder hacer: esto es un objetivo. Cuando tenga pensado un objetivo, imagine la forma en que podría lograrlo. Puede ser cualquier cosa, desde pasear a su perro, ir al cine o a una cena con amigos.

Asegúrese de que su objetivo es alcanzable, agradable y algo que desea hacer.



#### ¿Cómo puedo lograr mis objetivos?

Una vez que tiene un objetivo marcado, piense en cómo podrá lograrlo.

- Acuérdesese de marcarse un ritmo. Planifique cómo puede avanzar gradualmente para cumplir el objetivo.
- Intente cumplir las tareas planeadas cada día, ni más ni menos.
- Explique a su familia y amigos lo que quiere lograr, le podrán ayudar y apoyar.
- Felicítese por cualquier progreso - no importa cuán pequeño sea.
- Recompénsese cuando logre un objetivo.

## 4. Crisis

Muchos pacientes con dolor persistente sufrirán crisis de dolor. A pesar de que estas no suelen ser motivo de preocupación, pueden ser frustrantes y fastidiosas, o hacerle sentir que tiene poco control sobre su dolor. Sin embargo, hay algunas cosas sencillas que puede hacer para reducir la cantidad de crisis o ayudarlo a lidiar mejor con ellas.



### ¿Qué es lo que desencadena una crisis?

A veces habrá alguna actividad en particular que provocará una crisis. ¿Puede cambiar la forma de realizarla o pedir ayuda para impedir la crisis? Esto puede ser tan sencillo como descomponer la actividad en sesiones más cortas (véase la sección sobre el *pacing*) o planificar su realización.



### ¿Cómo puedo gestionar el dolor?

Intente pensar en cosas que ayudan a combatir el dolor. Puede ser tan sencillo como aplicar una manta de calor o tomar un baño o ducha caliente. A veces ayuda acostarse durante un rato. Puede tener que quedarse en cama durante breves períodos, pero estos no deben durar más que 2 días. Tomarse los analgésicos con regularidad puede también ayudar. Para consejos adicionales, véase la sección de medicación.



### ¿Es bueno relajarse?

Si sus músculos se tensan durante una crisis, el nivel de dolor puede aumentar. Intentar relajarse puede ayudar, y hay muchas formas de hacerlo. Véase la sección de relajación en este folleto.



### ¿Y las actividades?

Reduzca ligeramente las actividades, pero no las interrumpa del todo. Hay posibilidades de que pierda forma física si lo hace. No tenga miedo de pedir ayuda a su familia, amigos o compañeros de trabajo para que le permitan reducir su actividad durante un breve período.

Acuérdese de que esto es solo temporal, y que cuando se calme la crisis podrá volver gradualmente a su nivel de actividad normal.

## 5. Medicación

Su médico puede haberle recetado distintos tipos de medicación para ayudarle a combatir su dolor.

Estos pueden incluir fármacos que usted no cataloga como analgésicos, como algunos antidepresivos o antiepilépticos. Estos fármacos se recetan porque sabemos que la forma en que funcionan puede ayudar también a combatir el dolor persistente. Si le preocupa tomarlos, hable con su médico de cabecera o farmacéutico. También podemos ofrecerle una visita en la clínica del dolor para revisar esta medicación.

Puede que tenga que incrementar gradualmente la dosis de su medicación antes de experimentar alguna mejoría, y debe recibir instrucciones sobre cómo hacerlo. Si no está seguro no incremente la dosis usted mismo, consúltelo con su médico.

Si experimenta efectos secundarios que es incapaz de tolerar o que le preocupan, consulte con su médico de cabecera o farmacéutico.



### ¿Qué debería saber sobre mi medicación?

El seguimiento de algunas instrucciones sencillas asegurará que su medicación surte el mejor efecto posible.

- Es importante que se tome sus analgésicos tal y como se lo ha recomendado su médico.
- Tome los analgésicos en intervalos regulares a lo largo del día.
- No tome más medicación de la que se le ha recetado. Si siente que los analgésicos no están funcionando, consúltelo con su médico de cabecera.
- Si experimenta una crisis de dolor, no espere a que este sea grave para tomarse los analgésicos. Intentar esperar más únicamente provocará que el dolor empeore y puede que sea más difícil de controlar.
- No interrumpa su medicación para el dolor repentinamente; consulte con su médico de cabecera.

## 6. Gestión de las emociones

El dolor puede afectar la manera cómo se siente. Puede sentirse deprimido, ansioso o frustrado en caso de que no pueda hacer las cosas con las que disfruta. Muchas veces la gente se enfada por lo que le está sucediendo y por cómo afecta a sus vidas. Puede que tenga pensamientos muy negativos sobre sí mismo y su situación puede parecer desalentadora. Es normal sentirse así, y mucha gente que padece dolor crónico lo hace.



### ¿Cómo me afecta?

Se sabe que lo que siente y piensa puede afectar a su dolor. Si está deprimido o tiene ansiedad, puede que se enfoque en los aspectos negativos de la situación y se olvide de las cosas positivas. Mientras continúe haciéndolo, todo parecerá mucho peor de lo que es en realidad.

Puede que lo esté haciendo sin ni siquiera darse cuenta. Esto puede afectar a su estado de ánimo general y la forma en que se relaciona con su familia y sus amigos.

Asimismo, su dolor puede empeorar y puede que haga menos cosas, lo que a su vez afecta a su estado de ánimo. ¿Ve como esto puede crear un círculo vicioso, a menudo sin que usted se dé cuenta de que está pasando?



### ¿Qué puedo hacer si me siento así?

- Acuérdesse de que usted no es el único en sentirse así. Estas emociones son compartidas por muchas otras personas que sufren dolores crónicos.
- Hable con su familia o amigos cercanos sobre cómo se siente.
- Intente no enfocarse en los aspectos negativos de su situación; piense en las cosas que puede realizar o que le gusta hacer, y no en las que se siente incapaz.
- Planifique la forma en que puede realizar las actividades que le dan placer.
- Intente ser realista cuando piense en su vida, no se deje llevar por el pesimismo. Los amigos y la familia le pueden ayudar en esto.
- Vuelva a leer la sección sobre relajación. Poner en práctica sus capacidades de relajación puede ayudar a alejar los pensamientos negativos y a ver las cosas de modo más positivo.

## 7. Familia y amigos

Sabemos que el dolor crónico puede tener influencia en su relación con sus familiares y amigos. Los más cercanos suelen ofrecerle un apoyo muy necesario, pero lo que usted está sintiendo, como las alteraciones del sueño, los cambios de humor, la irritabilidad o los problemas sexuales pueden también afectarles. Hay también el peligro de que, a pesar de las buenas intenciones, sus compañeros o familiares sean sobreprotectores e intenten hacer demasiadas cosas por usted.



### **¿Cómo puedo aprovechar de la mejor forma a mis amigos y familia?**

- Es importante que continúe involucrado de forma activa en su familia y su vida social.
- Concéntrese en las cosas que puede hacer junto con su familia o sus amigos y no en las que no puede.
- Intente no tomar por sentado a los que están más cerca. Está bien si también usted puede hacer algo por ellos.
- Planifique actividades sociales que les gusten a todos, intentando hacerlo por etapas más manejables, tal y como lo haría con sus propias actividades. Por ejemplo, si van a salir a un restaurante, elija uno que esté cerca, con sillas cómodas y espacio para caminar en caso de necesidad.
- Priorice, a veces es mejor hacer algo junto con sus hijos o pareja en lugar de una tarea que puede esperar.
- El dolor crónico puede dificultar la actividad sexual, lo que puede provocar tensiones en algunas relaciones. Intente hablar de eso con su pareja. Pain Concern (detalles en la sección de autoayuda) publica un folleto titulado «Sexo y dolor crónico» que puede serle útil.
- Haga entender a su familia que no ayuda que estén todo el tiempo haciendo cosas por usted.

## 8. El sueño

La gente con dolores crónicos tiene muchas veces problemas para dormir. Puede que el dolor lo despierte por la noche o que tenga dificultad para dormirse.



### ¿Qué me mantiene despierto?

Es posible que haya cosas que usted puede hacer que podrían mantenerle despierto sin que se dé cuenta.

- ¿Toma café, té, refrescos con gas o alcohol al atardecer o si sigue despierto por la noche?
- Para regularizar su sueño, ¿duerme hasta tarde o hace una siesta durante el día?
- ¿Se queda despierto en la cama preocupado porque no duerme lo suficiente?



### ¿Qué puedo hacer que me ayude a dormir?

Si ha logrado reconocer qué es lo que le mantiene despierto, aquí tiene algunos consejos sencillos que le pueden ayudar a dormir:

- Aumente de modo gradual su ejercicio diario.
- Intente no dormir durante el día.
- No tome café, té, refrescos con gas o alcohol por lo menos 4 horas antes de acostarse. Incluso fumar puede actuar como un estimulante.
- Intente fijar un tiempo de calma antes de irse a la cama. Un baño caliente ayuda a relajar su mente y sus músculos. Este puede ser un buen momento para realizar sus ejercicios de relajación.
- Asegúrese de que su cama es cómoda y de que no tiene demasiado calor.
  - En caso necesario, utilice almohadas para apoyarse.
  - Acuéstese únicamente cuando se siente con sueño.
- Siempre que sea posible, acuéstese y levántese siempre a la misma hora, independientemente de cuanto haya dormido durante la noche. Ponga la alarma.
- Si no logra dormirse después de 30 minutos, levántese y haga algo relajante (p. ej. leer o escuchar música) hasta que tenga sueño.

## 9. Relajación

La tensión es un problema habitual en personas con dolor crónico. Es natural que apriete los músculos para protegerse del dolor aunque, cuando estamos estresados durante mucho tiempo, los músculos pueden permanecer en tensión continuamente. Puede que usted no se dé cuenta de ello. Es como mantener un libro pesado con el brazo extendido, en algún momento su brazo empezará a cansarse y a doler. Esta es la razón por la que los músculos tensos pueden empeorar su dolor.



### ¿Cómo saber si estoy tenso?

Si siente dolor puede ser más difícil darse cuenta de la tensión en otras partes del cuerpo. Por ejemplo:

- ¿Tiene los ojos entornados?
- Puede que sus cejas se junten como si estuviera frunciendo el ceño.
- Compruebe la tensión de sus hombros subiéndolos y bajándolos suavemente.



### ¿Cómo me puedo relajar?

Saber relajarse implica aliviar la tensión de sus músculos, lo que puede ayudar a bajar sus niveles de dolor. Hay varias maneras de hacerlo:

- Puede comprar algún CD de audio específico en una tienda o en uno de los grupos de apoyo, u obtenerlo en préstamo en su biblioteca local.
- Algunas personas descubren que tocar música puede ayudar.
- Empezar alguna afición puede tener un efecto gradual de relajación, y le puede ayudar a distraerse del dolor.

Es probable que tenga que practicar algún tipo de relajación, un poco cada día. Puede empezar por 5 minutos e intentar aumentar un poco más cada semana. La relajación puede tomar tiempo en aprenderse, pero cuanto más practique mejor será, y vale la pena el esfuerzo. Acuérdesse de que sentirá sus beneficios a largo plazo y de que vale la pena ejercitarla.

Intente planificar sesiones periódicas de relajación y encuentre un rincón tranquilo donde no le puedan molestar. Elija una hora del día en que no se sienta presionado a hacer algo. Acuéstese boca arriba o siéntese en una silla bien firme si no se puede acostar. Intente ponerse cómodo y cierre los ojos.

La rutina consiste en trabajar cada uno de sus grupos musculares. Con cada grupo, empiece por tensar los músculos todo lo que pueda, y después relájelos totalmente. Inspire al tensionar los músculos y espire al relajarlos.

Para empezar, concéntrese en su respiración durante algunos minutos. Respire despacio y con calma. Entonces, empiece los ejercicios musculares trabajando los distintos grupos de su cuerpo.

- **Manos:** contraiga una mano firmemente durante algunos segundos mientras inspira. Debería sentir los músculos de su antebrazo tensionarse. A continuación relaje mientras espira. Repita con la otra mano.

- Brazos: doble un codo y tense todos los músculos del brazo durante unos segundos mientras inspira. Después relaje el brazo mientras espira. Repita el ejercicio con el otro brazo.
- Levante los hombros hasta las orejas, manténgalos ahí durante algunos segundos y relaje mientras los baja.
- Cara: trate de fruncir y bajar las cejas todo lo que pueda durante algunos segundos, después relaje. A continuación levante las cejas (como si estuviera asustado) todo lo que pueda, después relaje. Después, apriete la mandíbula durante algunos segundos, después relaje.
- Tórax: inspire profundamente y manténgase así durante algunos segundos, después relaje y vuelva a la respiración normal.
- Estómago: tense los músculos estomacales tanto cuanto pueda, después relaje.
- Glúteos: apriete los glúteos todo lo que pueda, después relaje.
- Piernas: doble los dedos de los pies y los pies hacia arriba y relaje, y después tense y relaje los músculos de las piernas.

Repita toda la rutina 3 - 4 veces. Cada vez que relaja un grupo muscular, note la diferencia de como se sienten relajados en comparación con cuando están tensos. Algunas personas encuentran que alivian su nivel general de 'tensión' si empiezan la costumbre de hacer estos ejercicios cada día.

También puede usar el siguiente ejercicio de relajación rápido y sencillo siempre que se sienta tenso. Puede hacerlo en cualquier momento o lugar, sentado o incluso en lugares con mucha gente.

Respire profundamente  
 Respire despacio y profundamente  
 Deje caer los hombros  
 Relaje las manos

## 10. Trabajo

Puede que trabaje, que le resulte difícil mantenerse en el trabajo o que esté en el paro desde hace algún tiempo. No ser capaz de trabajar puede cambiar la forma en que se siente con usted mismo. Puede sentir que no tiene nada que ofrecer o que ha perdido las habilidades que le podrían ayudar a volver al trabajo, y puede que se sienta aislado. También puede que esté pasando por dificultades financieras.

Si todavía tiene trabajo, puede que se sienta frustrado por creer que no puede hacer su trabajo de forma correcta, y sabemos que algunos empleadores no son muy comprensivos. Todas ellas pueden ser otras causas de estrés o de preocupación.



### ¿Qué puedo hacer para ayudar en el trabajo?

- Algunas de las siguientes sugerencias pueden ayudarle en el trabajo:
- ¡Intente mantenerse trabajando! Si necesita un descanso, intente que sea lo más breve posible. Si tiene un día libre, intente mantenerse activo.
- Piense las partes de su trabajo que puede o no puede realizar, o en las que tiene dificultades. Piense en formas distintas de hacer las tareas para que resulten más fáciles. Vuelva a leer la sección sobre *pacing*.
- Hable con su empleador sobre cualquier problema que tenga y la forma en que su empresa le puede ayudar.
- Intente obtener consejos de un terapeuta ocupacional o fisioterapeuta especializado en evaluación del lugar de trabajo. Al final del folleto puede encontrar más detalles sobre grupos que le pueden ayudar.

Estos le pueden ayudar si se encuentra temporalmente sin trabajo.

- Intente mantenerse lo más activo posible. Esto le ayudará a mantener la forma física.
- Piense en las habilidades que tiene. Los asesores laborales o especializados en empleo para discapacitados de la oficina de empleo local le pueden ayudar con ello.
- Considere el reciclaje o profundizar sus estudios. Por ejemplo, si antes tenía un empleo manual, puede encontrar un trabajo menos físico. Los centros de estudio locales le pueden aconsejar sobre cursos.
- Trabajar no tiene porqué significar empleo pagado. Tenga en cuenta el trabajo voluntario. Podrá trabajar menos horas y con mayor flexibilidad, y hay muchas organizaciones que pueden necesitar una amplia variedad de habilidades. Esto le puede ayudar a ganar la confianza para volver a trabajar.

**En la parte trasera del folleto encontrará detalles sobre algunas organizaciones que le pueden ayudar o aconsejar.**

## 11. Cosas a recordar

- El dolor crónico no suele ser una advertencia de lesión o un signo de aumento del daño.
- Hay muchas cosas que puede hacer usted mismo que le pueden ayudar con su dolor.
- Piense en como puede planificar y marcar el ritmo de su actividad.
- Practique algún tipo de relajación cada día.
- Intente concentrarse en lo que puede hacer, no en lo que no puede.
- Hable con sus amigos y familiares sobre lo que pretende hacer. Ellos le podrán ayudar y alentar.
- Piense en lo que ha logrado y siéntase orgulloso de sí mismo cuando cumpla sus objetivos.
- Si sufre una crisis, piense en cómo gestionarla y recuerde que es solo temporal.

## 12. Autoayuda

### **Pain Association Scotland**

Suite D  
Moncrieffe Business Centre  
Friarton Road  
Perth PH2 8DG

**0800 783 6059**

[www.painassociation.com](http://www.painassociation.com)

La Pain Association organiza una red comunitaria de formación y de grupos de apoyo, y le proporcionará guías informativas sobre cómo acceder a ellos.

### **Arthritis Research Campaign**

Copeman House  
St Mary's Court  
St Mary's Gate  
Chesterfield  
Derbyshire S41 7TD

**0300 790 0400**

[www.arthritisresearchuk.org](http://www.arthritisresearchuk.org)

La Arthritis Research tiene una gran cantidad de folletos informativos.

### **Pain Concern**

PO Box 13256  
Haddington EH41 4YD

Línea de ayuda

**0300 123 0789**

[www.painconcern.org.uk](http://www.painconcern.org.uk)

El Pain Concern tiene una gran variedad de folletos informativos sobre asuntos relacionados con el dolor crónico. Estos folletos le podrán proporcionar más información respecto a los asuntos planteados en este folleto. También publica un folleto explicativo que incluye lecturas adicionales y otras organizaciones, y proporciona un servicio de ayuda telefónica.

### **The British Pain Society**

[www.britishpainsociety.org](http://www.britishpainsociety.org)

La página web tiene una sección dirigida al público en general que contiene listas de lecturas sugeridas y de otras organizaciones que le pueden ayudar. Tiene también enlaces a otras páginas web útiles.

## **Momentum**

Pavillion 7  
Watermark Park  
325 Govan Road  
Glasgow G51 2SE

**0141 419 5299**

[www.momentumsotland.org](http://www.momentumsotland.org)

Si tiene dificultades para mantener su empleo a causa de su dolor, o si piensa en volver a trabajar, este grupo le puede ayudar y aconsejar.

## **Neuropathy Trust**

PO Box 26  
Nantwich  
Cheshire CW5 5FP

**01270 611 828**

[www.neurocentre.com](http://www.neurocentre.com)

El Neuropathy Trust está comprometido con la mejora del futuro de todos los pacientes de neuropatía periférica y dolor neuropático.

## **Voluntariado**

### **The Volunteer Centre Glasgow**

84 Miller Street (4th floor) Glasgow G1 1DT

**0141 226 3431**

[www.volunteerglasgow.org](http://www.volunteerglasgow.org) o [www.volunteersotland.org.uk](http://www.volunteersotland.org.uk)

Le puede ayudar a encontrar el trabajo voluntario más adecuado para usted, tanto en Glasgow como en otras localidades.

## **Learn Direct Scotland**

**0808 100 9000**

[www.learndirectscotland.com](http://www.learndirectscotland.com)

Learn Direct Scotland trata de mejorar las habilidades y la empleabilidad de las personas y la competitividad de las empresas. Anima a las personas para que vuelvan a estudiar, con el objetivo de desarrollar sus habilidades personales y laborales, y ayuda a las pequeñas empresas a ofrecer formación y oportunidades de desarrollo a su personal.

# Notas