

# Contra el dolor

**Susana Marqués**

Enfermera-psicóloga

Los libros dicen que la ELA no causa dolor pero, lo cierto es que el 40% de las personas afectadas de ELA experimentan dolor debido a los espasmos, la debilidad, las contracturas musculares, los calambres, una mala posición, rigidez articular, atrofiás, comprensión de la piel, etc. El **objetivo principal** de los **cuidados irá encaminado** a la **eliminación del dolor** y, consecuentemente, **mejorar la calidad de vida del afectado**.

Los cuidados que podemos ofrecer son:

1. Administrar los analgésicos recetados.
2. Movilizaciones frecuentes del paciente, haciendo cambios posturales cada 2 horas.
3. Movilizaciones cuidadosas, con tacto y sin brusquedades.
4. Utilización de cojines y almohadas para rellenar los huecos articulares, manteniendo posturas cómodas, con las extremidades totalmente apoyadas.
5. Detectar dolores de otra naturaleza y tipo, que pueden orientarnos hacia otras enfermedades que requieran otros cuidados o tratamientos diferentes.
6. El dolor emocional requiere acompañamiento de los seres queridos, para poder compartir los sentimientos que la enfermedad provoca.

Continuar haciendo cosas que hacía hasta ahora, para disminuir el dolor emocional. Quizás físicamente esto sea poco posible, pero psicológicamente puede continuar tomando decisiones, dando su opinión, ejercitando su capacidad de elección y su rol en el seno familiar. De esta forma, **el control por parte del paciente sobre algunos aspectos importantes de su vida, se mantienen intacto**.