

VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto

ALIVIO DEL DOLOR SIN PASTILLAS

¿Cómo maneja el dolor? Quizás recurra a analgésicos de venta sin receta médica. O le pida a su médico medicamentos con receta. Pero puede que también le preocupen los efectos secundarios y el riesgo de volverse dependiente. La buena noticia es que las pastillas no son la única forma de aliviar el dolor. Hay varios tratamientos alternativos que pueden ayudar a reducir el dolor de manera natural.¹ Estos son algunos que puede tener en cuenta, previa consulta a su médico.

Acupuntura

La acupuntura se basa en la idea de liberar el flujo energético del cuerpo. Durante una visita al consultorio, un acupunturista con licencia introduce finas agujas en puntos clave de la piel. Esto puede ayudar a aliviar el dolor al liberar endorfinas.

Biorretroalimentación

Con la biorretroalimentación, usted aprende a cambiar el modo en que su cuerpo reacciona al dolor. Un profesional de cuidado de la salud le coloca sensores electrónicos que miden la frecuencia cardíaca, la temperatura de la piel y la tensión muscular. Esto puede ayudarle a descubrir cómo relajar los músculos o cambiar sus pensamientos para aliviar el dolor.

Atención quiropráctica

Cuando recibe atención quiropráctica, un quiropráctico realiza la manipulación de la columna vertebral para ayudar a aliviar el dolor de espalda y de cuello crónico; los dolores de cabeza y las afecciones musculoesqueléticas.

Terapia cognitivo-conductual

Consiste en que un psicólogo, trabajador social clínico o consejero trabaje con usted para desarrollar las habilidades que necesita para lidiar con el dolor. Este tipo de terapia puede ayudarle a cambiar su reacción al dolor, aliviar problemas familiares o hacer frente a la depresión.

Terapia de masajes

Durante la terapia de masajes, un masoterapeuta le frota los músculos de la espalda, los pies u otras partes del cuerpo para liberar la tensión y reducir el estrés. Hacerse masajes puede ayudar a aliviar el dolor y ayudarle a relajarse. Además, puede promover la curación al mejorar el flujo sanguíneo.

Fisioterapia

La fisioterapia desarrolla la fuerza muscular y mejora la flexibilidad para ayudar a combatir el dolor. Un fisioterapeuta puede trabajar con usted para identificar las actividades que desencadenan el dolor y encontrar maneras de evitarlas o adaptarlas.

Fuente:

1. National Center for Complementary and Integrative Health. "Chronic Pain: In Depth". <https://nccih.nih.gov/health/pain/chronic.htm> (última revisión/actualización de la página: 21 de marzo de 2018).

El objetivo de este material es brindar información general sobre la salud y no asesoramiento o servicios médicos. Debe consultar a su médico para obtener asesoramiento o servicios médicos, incluso para pedirle consejos antes de empezar una nueva dieta o programa de ejercicios.

Contigo paso a paso.®



Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Life Insurance Company of North America, Cigna Life Insurance Company of New York (New York, NY), Cigna Behavioral Health, Inc., Cigna Health Management, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Las imágenes se usan con fines ilustrativos únicamente.

919937SP 08/19 © 2019 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.