



Dolor funcional

Functional Pain

¿Qué es el dolor funcional?

Basándonos en sus síntomas y en el examen físico, le hemos diagnosticado que tiene un dolor funcional al amamantar. El dolor funcional ocurre cuando los centros de percepción del dolor del cerebro perciben las sensaciones cotidianas como dolor. Lo que sucede con el dolor funcional, el filtro en el cerebro que decide si se debe o no interpretar una sensación como dolor no funciona.

Tratamiento para el dolor funcional

Para tratar el dolor funcional hay que «reiniciar» el filtro del dolor en el cerebro. El primer paso es disminuir la inflamación –recomendamos ibuprofeno (Motrin), 600 mg cada 6 horas. Si tiene una historia de alergias ambientales, quizás le ayude un antihistamínico como loratidina (Claritin) o cetirizina (Zyrtec).

Afrontar el dolor funcional

Además, puede ser útil cambiar la manera de responder cuando tiene un episodio de dolor. Una manera de pensar en esto está en el libro *Vivir con Plenitud las Crisis* de Jon Kabat-Zinn donde escribe: «El dolor y el sufrimiento no son la misma experiencia. Shinzen Young enseña que el sufrimiento es una función de dos variables: dolor y resistencia. Comparando el sufrimiento a una fórmula matemática, ‘Sufrimiento = Dolor x Resistencia.’ Si doblas la resistencia y el dolor queda igual, el sufrimiento es el doble. Si la resistencia es cero y el dolor es el mismo, el sufrimiento también es cero.

El respirar despacio y profundo durante un episodio de dolor ayuda a muchas madres a reducir la resistencia y por lo tanto reducir el sufrimiento, mientras el filtro del dolor se reinicia.

Desencadenantes del dolor funcional

La tensión muscular en los hombros y en la parte superior de la espalda puede también desencadenar el dolor funcional por lo que el masaje puede ser útil.

Si estas medidas no reducen el dolor, hay varios medicamentos que pueden ayudar a reiniciar el filtro como propranolol, nortriptilina y duloxetina.

¿Qué medicamentos para el dolor puedo tomar mientras doy el pecho al bebé?

Para aliviar el dolor, puede tomar acetaminophen (Tylenol) 650-1000 mg cada 4 a 6 horas (pero no más de 4000 mg –u 8 pastillas «extra-strength»– al día) o ibuprofeno (Motrin) 400-600 mg cada 6 horas.

Cuándo comenzará a sentirse mejor

Puede que tome varias semanas para que el filtro de dolor en el cerebro se reinicie, pero debería notar una mejora gradual a los pocos días o semanas. Si el dolor no mejorase después de 7 a 10 días o si tiene preocupaciones *adicionales* por favor llame a la línea de ayuda para la lactancia al 984-974-8078 o al (866) 428-5608.