

Vivir con Dolor



INICIO

Capítulo 1

Entendiendo el Dolor Crónico

¿Qué es, por qué ocurre y cómo nos afecta?



¿Qué es el dolor crónico?

Duración prolongada

Dolor que persiste **más de 3–6 meses**, más allá de la curación esperada

Muy frecuente

Afecta a **más del 50%** de las personas mayores en la comunidad



El dolor puede afectar muchas partes del cuerpo

Articulaciones

Rodillas, caderas, hombros

Columna

Cervical, dorsal y lumbar

Nervios

Neuropatías y hormigueos

Músculos

Tensión y contracturas



Causas comunes en personas mayores



Artritis

Inflamación y desgaste articular



Osteoporosis

Pérdida de densidad ósea



Neuropatías

Lesiones en el sistema nervioso



Desgaste natural

Cambios propios del envejecimiento

Fuente: Sanitas, 2025

Impacto del dolor

Movilidad y autonomía

Dificultad para las actividades del día a día

Bienestar emocional

Ansiedad, depresión y aislamiento social

Fuente: SantosMedical.com, 2024



CAPÍTULO 2

Estrategias para Manejar el Dolor

Diagnóstico, tratamientos y apoyo





Diagnóstico temprano es clave

- El dolor **no es normal** ni inevitable en el envejecimiento
- Requiere evaluación médica completa con especialistas
- Cuanto antes se trata, mejores resultados

Fuente: Revista Ocronos, 2024

Tratamientos farmacológicos

1

Analgésicos con precaución

Uso controlado para evitar efectos secundarios en personas mayores

2



Riesgo de polifarmacia

Tomar muchos medicamentos puede generar interacciones peligrosas

3

Seguimiento médico

Revisión periódica y ajuste de dosis siempre con su médico

  Nunca automedicarse. Consulte siempre a su médico antes de tomar o cambiar medicamentos.

Tratamientos no farmacológicos



Ejercicio adaptado

Mejora fuerza, flexibilidad y estado de ánimo



Terapias físicas

Fisioterapia, masajes y calor local



Apoyo psicológico

Para manejar ansiedad y depresión asociadas al dolor

Fuente: AllSeniors.org, 2025

Moverse ayuda a controlar el dolor

Natación

Bajo impacto articular

Caminar

Mejora circulación y ánimo

Yoga suave

Flexibilidad y relajación

Fuente: AllSeniors.org, 2025



La importancia del apoyo social



Familia y

amigos

Una red cercana reduce el aislamiento y mejora el bienestar



Grupos de

apoyo

Compartir experiencias con quienes entienden tu situación



Fuente: SantosMedical.com, 2024

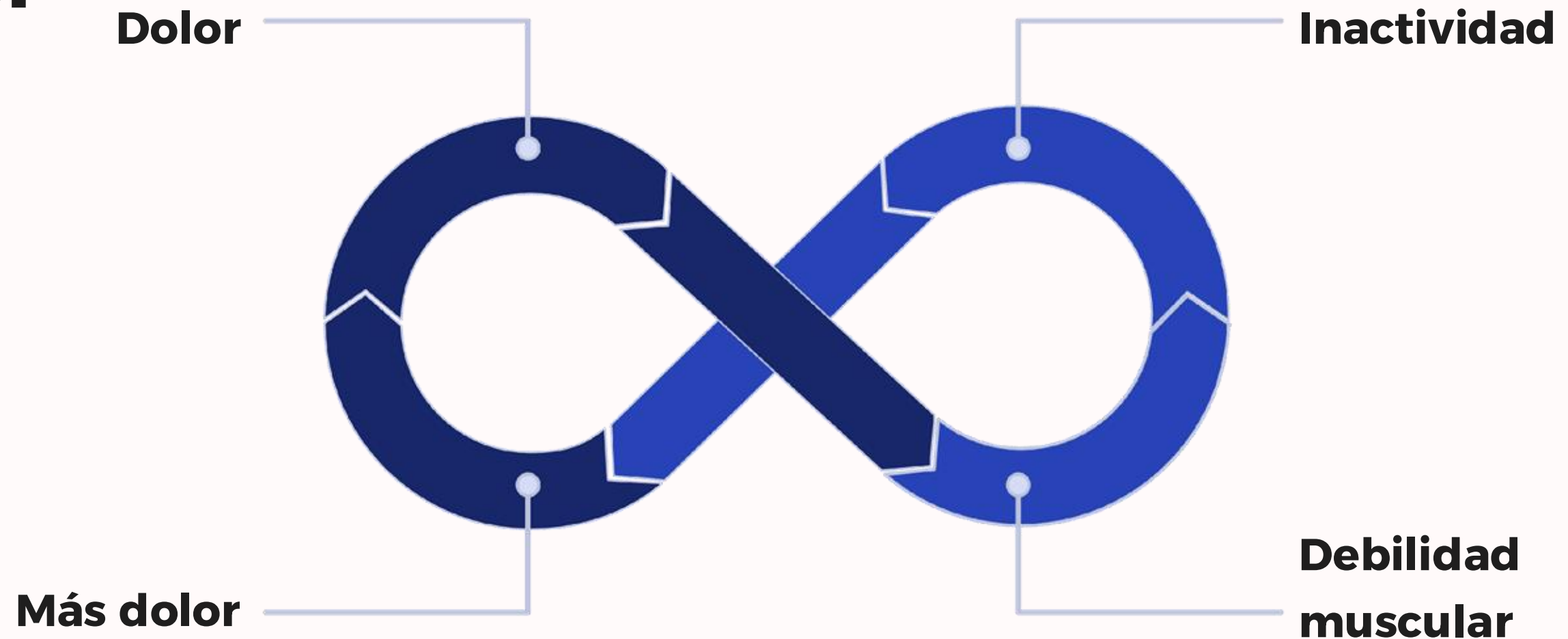
CAPÍTULO 3

Mejorando la Calidad de Vida

Hábitos, entorno y bienestar integral



Rompiendo el ciclo del dolor



El movimiento y la relajación son herramientas clave para interrumpir este ciclo.



Adaptar el entorno

Ayudas técnicas

Bastones, andadores, sillas ergonómicas

Modificaciones en el hogar

Barras de apoyo, iluminación y suelos antideslizantes

Fuente: Sanitas, 2025

Alimentación y



Dieta equilibrada

Fortalece huesos y músculos. Incluye calcio, vitamina D y omega-3

Fuente: Revista Ocronos, 2024



Calidad del sueño

Dormir bien reduce la percepción del dolor y mejora el humor

Un hogar seguro es un hogar sin miedo

Baño adaptado

Barras y asientos de ducha

Buena iluminación

Previene caídas y accidentes

Mobiliario ergonómico

Altura y soporte adecuados

Fuente: Sanitas, 2025



Historias reales de

“

María, 72 años

"Gracias a la fisioterapia y al apoyo de mi familia, volví a caminar sin tanto miedo al dolor."

”

“

Juan, 78 años

"El ejercicio diario y la terapia psicológica me enseñaron a vivir con el dolor, no a rendirme ante él."

”

Fuente: AllSeniors.org, 2025



Recuerda: **No estás**



Busca ayuda profesional

Tu médico es tu primer aliado



Apóyate en los tuyos

Familia, amigos y grupos de apoyo



Un día a la vez

El dolor crónico es un reto manejable

Fuente: SantosMedical.com, 2024



Gracias por su atención

Quedamos a disposición para preguntas y para compartir experiencias.

Recursos consultados

- AllSeniors.org (2025)
- Sanitas (2025)
- SantosMedical.com (2024)
- Revista Ocronos (2024)
- Revista Chilena de Anestesia (2024)
- Emera Group (2025)

Apoyo continuo

- Consulte a su médico de cabecera
- Infórmese sobre grupos de apoyo locales
- Visite los recursos en línea indicados

INICIO

Capítulo 1

Entendiendo el Dolor Crónico

¿Qué es, por qué ocurre y cómo nos afecta?



¿Qué es el dolor crónico?

Duración prolongada

Dolor que persiste **más de 3–6 meses**, más allá de la curación esperada

Muy frecuente

Afecta a **más del 50%** de las personas mayores en la comunidad



El dolor puede afectar muchas partes del cuerpo

Articulaciones

Rodillas, caderas, hombros

Columna

Cervical, dorsal y lumbar

Nervios

Neuropatías y hormigueos

Músculos

Tensión y contracturas



Causas comunes en personas



ores

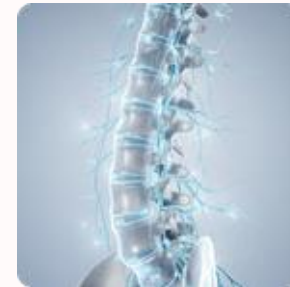
Artritis

Inflamación y desgaste articular



Osteoporosis

Pérdida de densidad ósea



Neuropatías

Lesiones en el sistema nervioso



Desgaste natural

Cambios propios del envejecimiento

Fuente: Sanitas, 2025

Impacto del dolor

Movilidad y autonomía

Dificultad para las actividades del día a día

Bienestar emocional

Ansiedad, depresión y aislamiento social

Fuente: SantosMedical.com, 2024



CAPÍTULO 2

Estrategias para Manejar el Dolor

Diagnóstico, tratamientos y apoyo





Diagnóstico temprano es clave

- El dolor **no es normal** ni inevitable en el envejecimiento
- Requiere evaluación médica completa con especialistas
- Cuanto antes se trata, mejores resultados

Fuente: Revista Ocronos, 2024

Tratamientos

1

Analgésicos con precaución

Uso controlado para evitar efectos secundarios en personas mayores

2



Riesgo de polifarmacia

Tomar muchos medicamentos puede generar interacciones peligrosas

3

Seguimiento médico

Revisión periódica y ajuste de dosis siempre con su médico

  Nunca automedicarse. Consulte siempre a su médico antes de tomar o cambiar medicamentos.

Tratamientos no farmacológicos



Ejercicio adaptado

Mejora fuerza, flexibilidad y estado de ánimo

Terapias físicas

Fisioterapia, masajes y calor local



Apoyo psicológico

Para manejar ansiedad y depresión asociadas al dolor

Fuente: AllSeniors.org, 2025

Moverse ayuda a controlar el dolor

Natación

Bajo impacto articular

Caminar

Mejora circulación y ánimo

Yoga suave

Flexibilidad y relajación

Fuente: AllSeniors.org, 2025



La importancia del apoyo social



Familia y

amigos

Una red cercana reduce el aislamiento y mejora el bienestar



Grupos de

apoyo

Compartir experiencias con quienes entienden tu situación



Fuente: SantosMedical.com, 2024

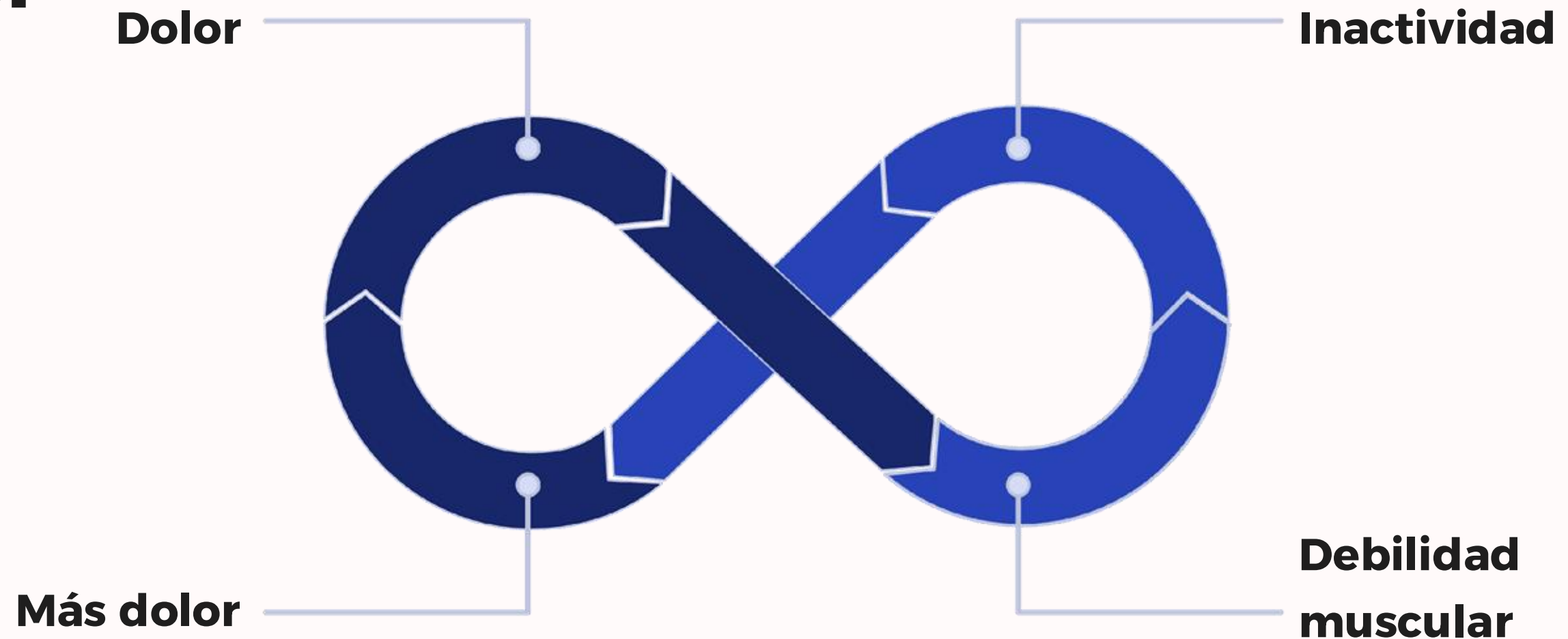
CAPÍTULO 3

Mejorando la Calidad de Vida

Hábitos, entorno y bienestar integral



Rompiendo el ciclo del dolor



El movimiento y la relajación son herramientas clave para interrumpir este ciclo.



Adaptar el entorno

Ayudas técnicas

Bastones, andadores, sillas ergonómicas

Modificaciones en el hogar

Barras de apoyo, iluminación y suelos antideslizantes

Fuente: Sanitas, 2025

Alimentación y



Dieta equilibrada

Fortalece huesos y músculos. Incluye calcio, vitamina D y omega-3

Fuente: Revista Ocronos, 2024



Calidad del sueño

Dormir bien reduce la percepción del dolor y mejora el humor

Un hogar seguro es un hogar sin miedo

Baño adaptado

Barras y asientos de ducha

Buena iluminación

Previene caídas y accidentes

Mobiliario ergonómico

Altura y soporte adecuados

Fuente: Sanitas, 2025



Historias reales de

“

María, 72 años

"Gracias a la fisioterapia y al apoyo de mi familia, volví a caminar sin tanto miedo al dolor."

”

“

Juan, 78 años

"El ejercicio diario y la terapia psicológica me enseñaron a vivir con el dolor, no a rendirme ante él."

”

Fuente: AllSeniors.org, 2025



Recuerda: **No estás**



Busca ayuda profesional

Tu médico es tu primer aliado



Apóyate en los tuyos

Familia, amigos y grupos de apoyo



Un día a la vez

El dolor crónico es un reto manejable

Fuente: SantosMedical.com, 2024



Gracias por su atención

Quedo a su disposición para preguntas y para compartir experiencias.

Recursos consultados

- AllSeniors.org (2025)
- Sanitas (2025)
- SantosMedical.com (2024)
- Revista Ocronos (2024)
- Revista Chilena de Anestesia (2024)
- Emera Group (2025)

Apoyo continuo

- Consulte a su médico de cabecera
- Infórmese sobre grupos de apoyo locales
- Visite los recursos en línea indicados

INICIO

Capítulo 1

Entendiendo el Dolor Crónico

¿Qué es, por qué ocurre y cómo nos afecta?



¿Qué es el dolor crónico?

Duración prolongada

Dolor que persiste **más de 3–6 meses**, más allá de la curación esperada

Muy frecuente

Afecta a **más del 50%** de las personas mayores en la comunidad



El dolor puede afectar muchas partes del cuerpo

Articulaciones

Rodillas, caderas, hombros

Columna

Cervical, dorsal y lumbar

Nervios

Neuropatías y hormigueos

Músculos

Tensión y contracturas



Causas comunes en personas



ores

Artritis

Inflamación y desgaste articular



Osteoporosis

Pérdida de densidad ósea



Neuropatías

Lesiones en el sistema nervioso



Desgaste natural

Cambios propios del envejecimiento

Fuente: Sanitas, 2025

Impacto del dolor

Movilidad y autonomía

Dificultad para las actividades del día a día

Bienestar emocional

Ansiedad, depresión y aislamiento social

Fuente: SantosMedical.com, 2024

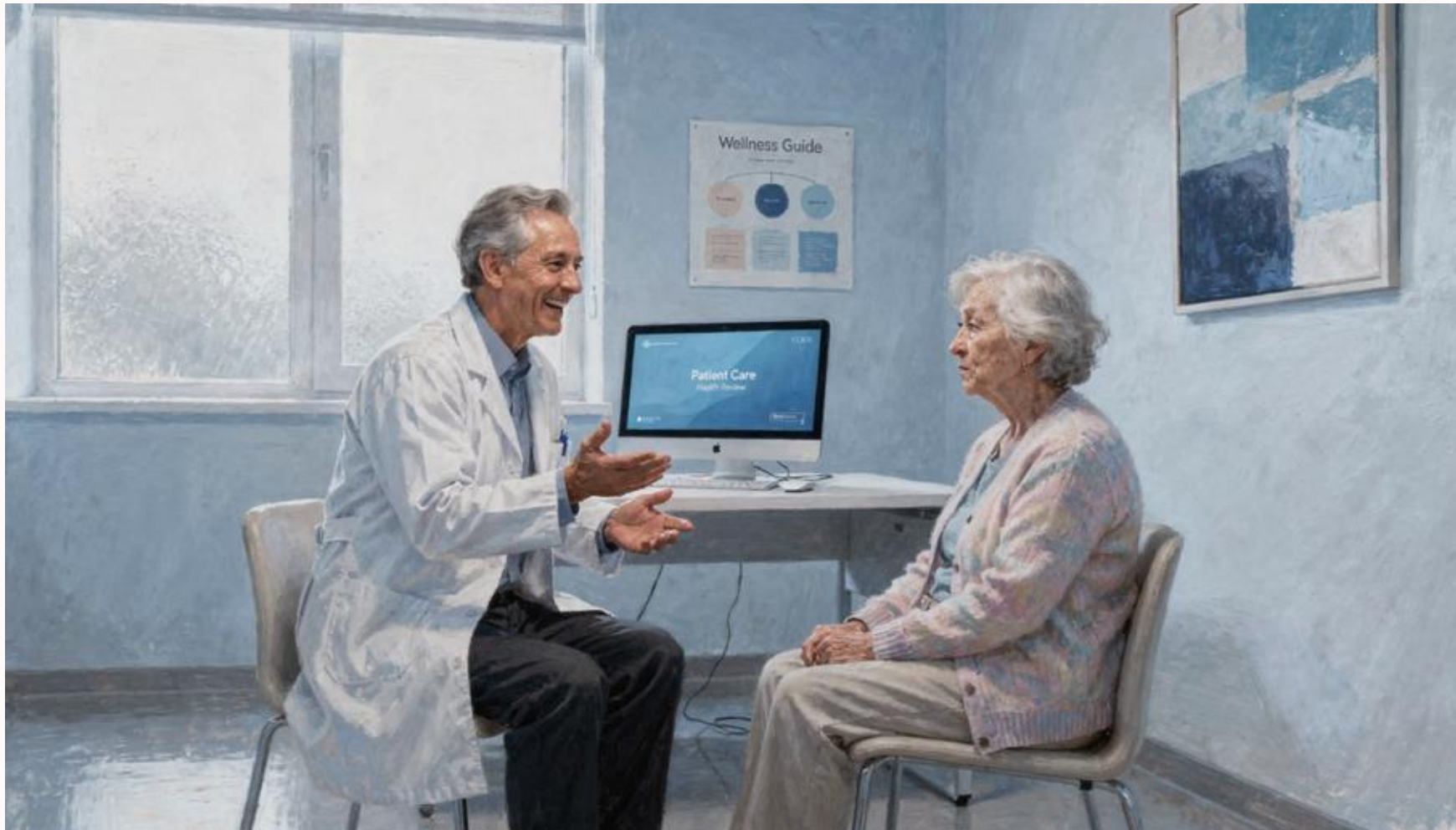


CAPÍTULO 2

Estrategias para Manejar el Dolor

Diagnóstico, tratamientos y apoyo





Diagnóstico temprano es clave

- El dolor **no es normal** ni inevitable en el envejecimiento
- Requiere evaluación médica completa con especialistas
- Cuanto antes se trata, mejores resultados

Fuente: Revista Ocronos, 2024

Tratamientos

1

Analgésicos con precaución

Uso controlado para evitar efectos secundarios en personas mayores

2



Riesgo de polifarmacia

Tomar muchos medicamentos puede generar interacciones peligrosas

3

Seguimiento médico

Revisión periódica y ajuste de dosis siempre con su médico

  Nunca automedicarse. Consulte siempre a su médico antes de tomar o cambiar medicamentos.

Tratamientos no farmacológicos



Ejercicio adaptado

Mejora fuerza, flexibilidad y estado de ánimo

Terapias físicas

Fisioterapia, masajes y calor local



Apoyo psicológico

Para manejar ansiedad y depresión asociadas al dolor

Fuente: AllSeniors.org, 2025

Moverse ayuda a controlar el dolor

 **Natación**

Bajo impacto articular

 **Caminar**

Mejora circulación y ánimo

 **Yoga suave**

Flexibilidad y relajación

Fuente: AllSeniors.org, 2025



La importancia del apoyo social



Familia y

amigos

Una red cercana reduce el aislamiento y mejora el bienestar



Grupos de

apoyo

Compartir experiencias con quienes entienden tu situación

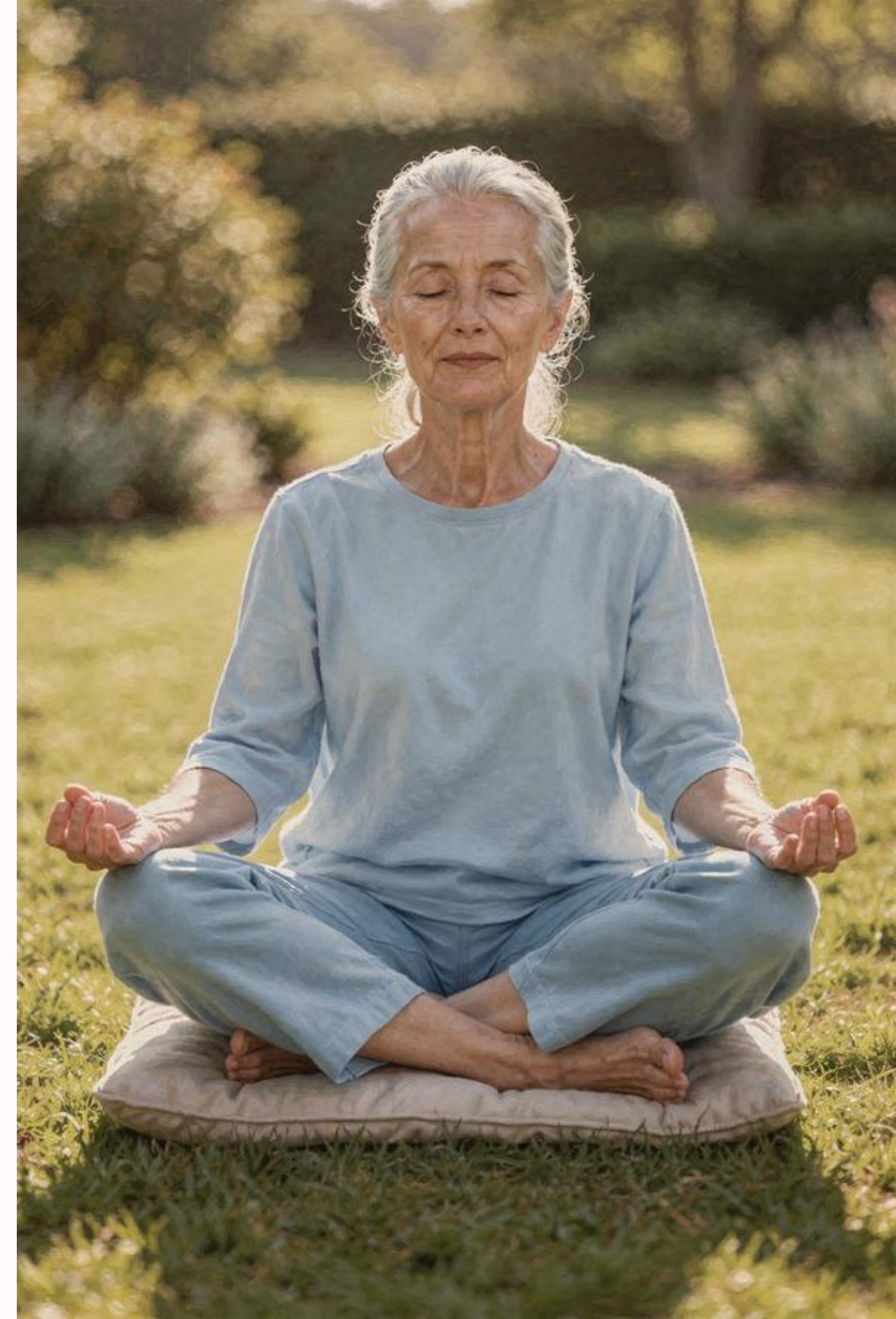


Fuente: SantosMedical.com, 2024

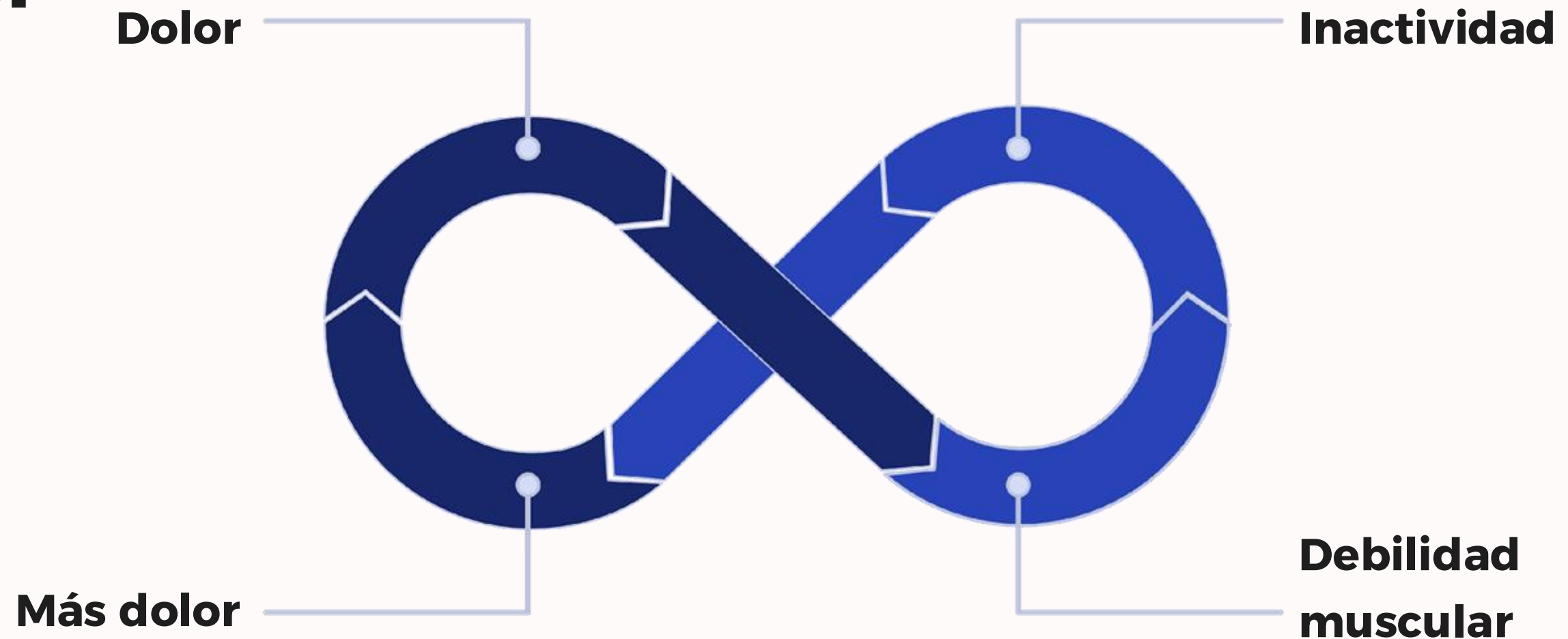
CAPÍTULO 3

Mejorando la Calidad de Vida

Hábitos, entorno y bienestar integral



Rompiendo el ciclo del dolor



El movimiento y la relajación son herramientas clave para interrumpir este ciclo.



Adaptar el entorno

Ayudas técnicas

Bastones, andadores, sillas ergonómicas

Modificaciones en el hogar

Barras de apoyo, iluminación y suelos antideslizantes

Fuente: Sanitas, 2025

Alimentación y



Dieta equilibrada

Fortalece huesos y músculos. Incluye calcio, vitamina D y omega-3

Fuente: Revista Ocronos, 2024



Calidad del sueño

Dormir bien reduce la percepción del dolor y mejora el humor

Un hogar seguro es un hogar sin miedo

Baño adaptado

Barras y asientos de ducha

Buena iluminación

Previene caídas y accidentes

Mobiliario ergonómico

Altura y soporte adecuados

Fuente: Sanitas, 2025



Historias reales de

“

María, 72 años

"Gracias a la fisioterapia y al apoyo de mi familia, volví a caminar sin tanto miedo al dolor."

”

“

Juan, 78 años

"El ejercicio diario y la terapia psicológica me enseñaron a vivir con el dolor, no a rendirme ante él."

”

Fuente: AllSeniors.org, 2025



Recuerda: **No estás**



Busca ayuda profesional

Tu médico es tu primer aliado



Apóyate en los tuyos

Familia, amigos y grupos de apoyo



Un día a la vez

El dolor crónico es un reto manejable

Fuente: SantosMedical.com, 2024



Gracias por su atención

Quedamos a disposición para preguntas y para compartir experiencias.

Recursos consultados

- AllSeniors.org (2025)
- Sanitas (2025)
- SantosMedical.com (2024)
- Revista Ocronos (2024)
- Revista Chilena de Anestesia (2024)
- Emera Group (2025)

Apoyo continuo

- Consulte a su médico de cabecera
- Infórmese sobre grupos de apoyo locales
- Visite los recursos en línea indicados