

# Métodos no farmacológicos para alivio del dolor crónico en el paciente adulto

Efrain Avila, Yesid Jiménez, William Solano, Jairo Vela, Andrés Victoria

## RESUMEN

El objetivo de la investigación es determinar la efectividad de un método no farmacológico, como terapia coayudante en el alivio del dolor crónico en los pacientes adultos, aplicado por personal profesional de Enfermería.

Como el dolor no tratado causa sufrimiento, disminuye la actividad del paciente, el apetito, el sueño y debilita su estado general, el efecto psicológico en el paciente puede ser devastador. Es así como surgió la idea de realizar un estudio cuidadoso y profundo utilizando métodos no farmacológicos como relajación por Método Silva, Visualización holográfica, Aromaterapia y musicoterapia para alivio del dolor crónico en el paciente adulto.

La selección de los pacientes se realizó por medio del instrumento de investigación que arrojó una muestra de 21 pacientes a los cuales se les practicaron 3 sesiones donde se les realizó un seguimiento a variables básicas como dolor, signos vitales, estado anímico y de relajación pre y post terapia.

Del estudio se concluyó que: el dolor crónico lo manifiestan más las mujeres en un 95 %, que oscila entre los 53.1 años de edad, su localización es mayor la columna lumbar, sacra y extremidades tanto superiores como inferiores, las características del dolor son intenso, profundo, tipo ardor. Las patologías más representativas fueron las articulares y extraarticulares y con una inconformidad hacia los métodos farmacológicos del 66%. Se observó una considerable disminución del dolor en los pacientes tratados y gran aceptación de los métodos utilizados.

*Palabras clave: Autonomía, eficiencia, eficacia, alivio, sufrimiento, calidad de vida, sensación, bienestar, estrés*

## SUMMARY

The objective of the investigation is determine the effectiveness of a non pharmacological method, as auxiliary therapy in the relief of the chronic pain in the adult patients, applied by professional personnel of Infirmary.

As the not managed pain causes suffering, it diminishes the patient's activity, the appetite, the dream and it weakens their general state, the psychological effect in the patient it can be devastating. It is as well as the idea arose of carrying out a careful and deep study using non pharmacological methods as relaxation for Method Silva, holographic Visualization, aroma therapy, music therapy and for relief of the chronic pain in the adult patient.

The selection of the patients was carried out by means of the investigation instrument that threw a sample of 21 patients to which were practiced 3 sessions where they are carried out a pursuit to basic variables as pain, vital signs, psychic state and of relaxation pre and post therapy.

The study concluded that: the chronic pain manifests it more the women in 95% that oscillates among the 53.1 years of age, its localization is more in the lumbar, sacred column and extremities

so much superiors as inferior, the characteristics of the pain are intense, deep, type ardor. The most representative pathologies were the articular and extraarticular and with a dissent toward the pharmacological methods of 66%. A considerable decrease of the pain was observed in the patients treaties and great acceptance of the used methods.

*Key words: Autonomy, self esteem, efficacy, efficace, relief, suffering, quality of life, sensation, wellbeing, stress*

---

## INTRODUCCION

Acogiendo como base que las funciones básicas en enfermería son cuidar y educar a un determinado grupo de personas que lo ameritan y en este caso en particular, el paciente adulto, que ha desarrollado una patología, trayendo consigo la experimentación de sensaciones no placenteras como el dolor, que se localiza en alguna parte del cuerpo por excitación y estrés en el ámbito corporal y emocional disminuyendo la calidad de vida del paciente. La realización de la investigación tuvo como fin determinar la efectividad de un método "terapia" no farmacológica, que fusionó la relajación por "Método Silva", Visualización Holográfica, Musicoterapia, Aromaterapia y métodos sencillos de respiración dirigida, buscando un manejo alternativo del dolor crónico, como un complemento al tratamiento de la medicina tradicional, optimizando el manejo de dichas sensaciones, y obteniendo una retroalimentación por parte del paciente quien asumirá de manera directa y sin dependencia médica el manejo de su dolor mejorando su calidad de vida.

La terapia no farmacológica esta dirigida a promover la autonomía del paciente y su entorno, proporcionando un clima adecuado para la expresión de sus sentimientos, temores y preocupaciones logrando un mejor manejo y desarrollo de su autoestima. La aplicación de técnicas como la relajación por visualización, y la musicoterapia dio como resultado un estado de relajación física y mental que incluye ejercicios simples de respiración dirigida, y relajación con música, complementado con la estimulación mental por "Método Silva".

Estos métodos se desarrollaron en sesiones establecidas según las necesidades del paciente por un tiempo previamente determinado y sus resultados tienen como objetivo ser implementados en el tratamiento del dolor y proyectado al personal de enfermería como una opción más en la atención básica en pacientes adultos para el alivio del dolor crónico.

## MATERIALES Y METODOS

La investigación se trabajó con un diseño metodológico de tipo cualitativo, cuantitativo, transversal y de evaluación. Se trabajó con una población de 75 pacientes del Centro de Atención Ambulatoria "Comercial y Bancario" del Seguro Social E.P.S. Seccional Bogotá D.C., para una selección de muestra de 21 pacientes, con los cuales se establecieron contactos múltiples. Se realizó en la institución en mención por contar con las características físicas y de población requeridas por el trabajo de investigación y por la gran acogida, interés y apoyo incondicional que sus directivas demostraron hacia este proyecto.

A través del instrumento de investigación se seleccionaron los pacientes que tenían un dolor crónico y que el tiempo de padecimiento fuera mayor de 6 meses a los cuales se les realizó seguimiento.

La realización del análisis de datos se basó en el instrumento de investigación, "encuesta" en el cual se trabajaron los siguientes ítems de: datos sobre la enfermedad actual desencadenante del dolor, localización del dolor, autovaloración de la intensidad del dolor, control de efectos de la técnica no farmacológica utilizada.

Se realizaron 6 sesiones de las cuales se trabajaron 3 con el grupo de muestra con un promedio de tres horas por cada sesión, en las cuales se le brindaba a los asistentes el componente teórico de

las actividades que se realizarían, posterior a esto se iniciaba la terapia con una actividad recreativa con el fin de empezar a disminuir las tensiones; consecutivo a esto se procedía a realizar ejercicios simples de respiración dirigida que eran la base del ciclo de relajación por método Silva más su componente de programación mental, simultáneamente se iniciaba la adaptación del ambiente con aromaterapia y musicoterapia. Posterior a la relajación por método Silva se presentaba la visualización Holográfica que permitía continuar con la programación mental y el desarrollo de imágenes y sonidos en diferentes esferas, la terapia finaliza con un lapso de musicoterapia.

## RESULTADOS

Los resultados se analizaron con base en los testimonios y en el control de signos vitales de los pacientes post terapia de lo cual se observó:

A través del análisis detallado y minucioso de la escala analógica visual y de la escala numérica los resultados demuestran que existe una efectividad del método no farmacológico implementado y desarrollado en los sujetos de estudio, reflejado en la disminución del dolor post terapia donde se obtuvo los siguientes resultados: El dolor que inicialmente era insoportable en un 23% y severo en un 76% disminuyó a dolor leve en un 38 %, moderado y sin dolor en 28%, respectivamente.

Gráfico 1, Gráfico 2

Después de la aplicación del método no farmacológico aplicado a los sujetos de la investigación se pudo concluir que hubo una disminución del dolor en unas áreas específicas del cuerpo, se encontró mayor disminución de la cefalea y dolor en el cuello en un 16 %, Columna cervical y Lumbar en un 15.2 % y en los miembros inferiores en un 13.5 %. Las demás partes del cuerpo también obtuvieron un alivio con la relajación en un grado menor. Gráfico 3

Del total de los sujetos investigados, el 38 % obtuvo mejoría corporal después de la relajación a través del método no farmacológico utilizado en la investigación, los sentimientos más expresados son mejoría con un 38%, relajación 14%, descanso 9% y tranquilidad 9%, por ende se observa un grado de disminución del dolor y la utilidad del método enfocado hacia esta área. Gráfico 4

A través de las sesiones realizadas en los sujetos se obtuvo una considerable disminución en la magnitud del dolor; los resultados demuestran que hubo una efectividad considerable donde la media para el dolor inicial fue de un 5.61 y la media final de un 2.26, con una desviación standard de 2.27 para el dolor inicial y una desviación standard de 1.79 al final.

De igual manera se observó un notorio cambio en los signos vitales en donde también se encontraron cambios no menos despreciables, con una media de frecuencia cardiaca inicial de 75.4, una desviación standard de 7.97 y una media final de 67.4, y una desviación standard de 8.06.

Con respecto a la frecuencia respiratoria la media inicial fue de 19.3, una desviación standard de 2.31, y una media final de 16.7 con una desviación standard de 1.42.

En la tensión arterial inicial se obtuvo una media de 119/74, una desviación standard de 20.16 para la sistólica y para la diastólica de 9.16, y tensión arterial final con una media de 111/71, con una desviación standard para la sistólica de 13.86 y para la diastólica de 10.01.

La duración del efecto obtuvo una media de 2.54 días, con una derivación standard de 2.48. Gráfico 5

Estos resultados dejan ver la efectividad de la aplicación del método utilizado.

## DISCUSION

Los resultados demostraron que los métodos no farmacológicos utilizados en el estudio suplieron con las necesidades que los pacientes buscaban; aliviar su dolor, por lo tanto se deduce que los tratamientos no farmacológicos son una buena, nueva y optima alternativa para el manejo del dolor

crónico en los pacientes adultos.

El tratamiento no farmacológico le brinda al paciente por ende las siguientes ventajas; no causa dependencia, desarrolla su autonomía, son sencillos de realizar, aumenta su autoestima en cuanto a la autosuficiencia para un manejo adecuado de éste, no les causa efectos adversos, no los hace dependientes a un sistema de salud que normatiza su tratamiento y reduce al mínimo los gastos económicos.

La técnica no farmacológica brinda a los pacientes la posibilidad de realizarse a nivel grupal lo cual da con garantía que el paciente pueda interrelacionar con demás personas e intercambiar experiencias en el control de su dolor dando como resultante que el paciente esta en una continua actualización con respecto a conocimientos en la materia e ir optimizando el manejo de su dolor y el nivel de su calidad de vida, factores que el tratamiento farmacológico actual no tiene en cuenta.

Por lo tanto es importante que estos sistemas de salud actuales planteen el desarrollo de programas y métodos no farmacológicos para el tratamiento del dolor y no centrarse en un tratamiento farmacológico el cual tiende algunas veces a ser ineficiente ante el manejo del dolor.

## CONCLUSIONES

A través de la presente investigación se observó y concluyó que la terapia no farmacológica empleada en el manejo del dolor crónico disminuyó la intensidad del mismo, mostrando efectos favorables relacionados con el estado físico mental y psicológico de los sujetos sometidos en el proyecto.

Los métodos utilizados en la terapia son sencillos de aplicar, mostrando resultados positivos en corto tiempo. La utilización de mecanismos complejos o que alteren de alguna forma el equilibrio físico y mental, son de fácil comprensión y no requieren demasiados gastos económicos.

En el ámbito mental los sujetos refirieron mejoría emocional de situaciones diarias como el estrés, las molestias menores como las jaquecas, la irritabilidad y los cambios en el estado anímico.

Se observó gran aceptación y acogida de las terapias no farmacológicas como tratamiento adicional en el alivio del dolor crónico.

Se comprobó que la utilización de dichas técnicas no es exclusiva del cuerpo médico, dando como resultado un ámbito más para el desarrollo a nivel científico del cuidado integral de enfermería

## RECOMENDACIONES

Se recomienda que las facultades de enfermería tener en cuenta las terapias no farmacológicas dentro del pensum de pregrado, enfocándolo hacia el área de los cuidados básicos en los que solamente requieren métodos sencillos, prácticos y eficaces a la hora de aplicarlos. Esto con el fin de formar profesionales de enfermería más competitivos y capacitados en este campo de la ciencia para optimizar el beneficio de la humanidad.

Se recomienda la continuación de una investigación que confronte los estados dolorosos del paciente con las terapias no farmacológicas, de acuerdo a la patología del paciente.

Se recomienda también realizar una investigación sobre la efectividad que tienen estas terapias en la población infantil, ya que estos métodos tienen diversas aplicaciones psicológicas y emocionales, y aun más el aspecto fisiológico.

Se recomienda realizar una investigación sobre la efectividad de este tipo de terapias en pacientes con dolor crónico en estado terminal y en pacientes comatosos.

Se sugiere que la Facultad interceda ante el cuerpo médico del Hospital de San José para garantizar que este tipo de investigaciones puedan llevarse a cabo, ya que no se encontró interés y apoyo alguno para el desarrollo de la presente investigación en dicha institución, de la cual la Fundación está adscrita.

---

BIBLIOGRAFIA:

- Fundamentos de enfermería Patricia A. Patter. Mosby
- <http://medalternativa.com/Historia.htm>
- <http://www.metodosilva.com/>
- Manos que curan. Barbara Ann Brennan. Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Según los Drs. David Borsook, Alyssa LeBely Bucknam McPeck del Hospital General de Massachusetts (U.S.A.).
- Tratado de Enfermería teórico práctica. Bertha Harmer 2da edición. La Prensa Médica Mexicana /Méjico.

---

Acerca de las autoras:

Efrain Avila  
Yesid Jiménez  
William Solano  
Jairo Vela  
Andrés Victoria  
Estudiantes de Enfermería, VII semestre, Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud, Bogotá, Colombia