

What you need to know and what you can do to manage it

Chronic Pain and Acute Pain

Acute Pain is normal pain that alerts you that something is hurt or ill and needs to be taken care of, such as a cut, a sprain, a broken bone, or an infection.

Acute pain usually requires immediate treatment like a bandage, a cast or medication. Once the injury or illness is healed, the acute pain stops.

Chronic Pain may or may not be related to a specific injury or illness. Chronic pain lasts long after the injury or illness has healed, or develops for no known reason. Pain signals keep being sent from the nervous system like a recording or CD that is scratched and keeps skipping at the same spot.

Chronic pain must be treated differently than acute pain and treatments are often different for each reason.

Treatment of Chronic Pain

There are different forms to treat chronic pain, which means using a few different treatments together. The best combination of treatments can be different for each person.



Your health care provider can help you figure out the best combination of treatments for you. The following are treatments that can help:

- Medication(s)
- Physical therapy
- Behavioral therapy
- Change of diet or nutrition
- Stress management or relaxation techniques
- Exercise, yoga or movement classes
- Heat and/or ice
- Massage or acupuncture

HE.CPF.RGMEL.0915.CP

Keeping your pain level down

Identify Your Triggers

Pain triggers are things that make your pain worse or stop your pain from getting better.

For many people, the following are examples that trigger pain:

- Stress—such as pressure from work, family, money, or your community.
- Poor diet—such as too much sugar, fat or unhealthy food.
- Not enough sleep—less than 7 hours of sleep per night.
- Taking medication improperly—not taking medication on time.
- Trying to do too much—such as taking care of other people or not getting help with things that are too difficult.



Avoid Triggers

To avoid triggers, you can:

- Ask for help with things that you can no longer do or need help with.
- Get at least 7-8 hours of sleep per night.
- Take your medication as prescribed by your health care provider.
- Keep your stress level as low as possible.
- Do relaxation or breathing methods.
- Ask your health care provider about being referred to a behavioral therapist, a counselor, or joining a support health group.

SIGN UP FOR A CLASS TODAY!

1-323-558-7606 or AltaMed.org/healthclasses

Lo que usted necesita saber y lo que puede hacer para manejarlo

Dolor Crónico y Dolor Agudo

¿Que es el Dolor Agudo? El dolor agudo empieza rápidamente y no dura mucho. Puede ser causado por una cortadura, una torcedura, un hueso roto o una infección. Cuando la lesión mejora, el dolor desaparece.

Con el dolor agudo se necesita tratamiento de inmediato como un vendaje, un yeso o un medicamento. Una vez que la lesión o el daño se cura, el dolor agudo para.

¿Que es el Dolor Crónico? Puede o no estar relacionado con una lesión o enfermedad específica. El dolor crónico dura mucho tiempo después de que la lesión o el daño se cura. También se desarrolla por razones desconocidas.

El dolor crónico debe ser tratado de forma diferente que el dolor agudo y muchas veces los tratamientos son diferentes para cada persona.

Tratamiento de Dolor Crónico

El dolor crónico, por lo general, debe ser tratado de diferentes maneras. Esto significa que hay que usar diferentes tratamientos juntos. La mejor combinación de tratamiento puede ser diferente para cada persona.



Su médico puede ayudarle a encontrar la mejor combinación de tratamientos para usted. Puede que los siguientes tratamientos ayuden:

- Los medicamentos
- La terapia física
- La terapia del comportamiento
- Cambio en la dieta o la nutrición
- El manejo del estrés y técnicas de relajación
- Ejercicio, yoga, clases de Tai Chi o de movimiento
- El calor y/o hielo

Manteniendo el nivel del dolor bajo

Identifique sus Causas de Dolor

Las causas de dolor son las que hacen que empeore o eviten que se mejore. Para muchas personas, algunos o la mayoría de las siguientes causan el dolor:



- El estrés—tales como la presión del trabajo, familia, dinero, o su comunidad.
- Una dieta no saludable—como el exceso de azúcar, grasa o alimentos poco saludables.
- La falta de dormir suficiente—si duerme menos de 7 horas por noche.
- No tomar los medicamentos correctamente—no tomar los medicamentos a tiempo.
- Al tratar de hacer demasiadas cosas—tales como el cuidado de otras personas o de no tener ayuda con las cosas que son muy difíciles.

Evite las Causas

Para evitar las causas puede:

- Pedir ayuda con las cosas que ya no puede hacer.
- Duerma por lo menos 7-8 horas por noche.
- Tome sus medicamentos según se lo recetó su médico.
- Mantenga su nivel de estrés lo mas bajo posible.
- Use métodos de relajación o de respiración.
- Pregúntele a su médico acerca de ver a un terapeuta del comportamiento, a un consejero, o en unirse a un grupo de apoyo.

REGÍSTRESE PARA UNA CLASE HOY!

1-323-558-7606 o AltaMed.org/healthedclasses