

Dolor fantasma

Es frecuente experimentar sensaciones o dolor en la extremidad que ya no está. Con frecuencia, esto se conoce como sensaciones fantasma o dolor de extremidad fantasma. Si esto le resulta incómodo, hable con su médico sobre las opciones de tratamiento. Se recomienda que acuda a un profesional médico para que lo guíe en el tratamiento de este dolor y se asegure de que se trate de forma segura y eficaz.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LAS SENSACIONES FANTASMA Y EL DOLOR FANTASMA?

Las sensaciones fantasma no suelen ser dolorosas. Se describen como pinchazos, picazón u hormigueo. El dolor fantasma se produce cuando las sensaciones son más intensas e incómodas: calambres o dolor, punzadas, quemazón o sensaciones parecidas a descargas eléctricas. La intensidad puede variar y cambiar con el paso del tiempo.

¿QUÉ PUEDO HACER ANTE LAS SENSACIONES FANTASMA Y EL DOLOR FANTASMA?

Hable con su médico sobre cualquier sensación o dolor fantasma que tenga. Un terapeuta ocupacional o fisioterapeuta puede diseñar un programa específico para ayudar a disminuir las molestias.

En casa, lleve un registro de cuándo se producen las sensaciones o el dolor para tratar de identificar aquello que lo desencadena. Si no puede identificar o eliminar los desencadenantes, intente dejar de pensar en las molestias para reducirlas.

Estas son algunas recomendaciones:

- Camine.
- Masajee o toque el muñón.
- Juegue un juego.
- Escuche música.
- Mire un video.
- Hable con un amigo o un ser querido.
- Haga una actividad creativa.
- Aplique compresas calientes o frías (solo si puede usarlas de manera segura).

¿DEBO VISITAR AL MÉDICO SI EXPERIMENTO SENSACIONES O DOLOR FANTASMA?

Sí. Es importante controlar las sensaciones y el dolor fantasma. El médico puede recetarle diferentes tratamientos. Los masajes, la acupuntura, los estiramientos, la fisioterapia y la terapia ocupacional han sido útiles para muchas personas.

También se ha demostrado que la terapia del espejo es una forma eficaz de tratar el dolor de la extremidad fantasma. Su terapeuta ocupacional o fisioterapeuta puede guiarlo en este tipo de terapia. Es importante tener en cuenta que este dolor puede tardar algún tiempo en disminuir; sin embargo, con constancia y repetición, se puede experimentar alivio.

Algunas personas sienten alivio con la ayuda de un pequeño dispositivo a pilas llamado unidad TENS (Estimulación Eléctrica Nerviosa Transcutánea), que envía impulsos eléctricos a través de la superficie de la piel. Además, puede considerarse la administración de analgésicos. El médico elaborará un plan de tratamiento adecuado para usted.

Para saber cómo controla Andy el dolor fantasma tras perder el brazo izquierdo por debajo del codo, escanee el código o visite hclinic.info/AndysPhantomPain.



For more information, scan the code or visit HangerClinic.com/ULResources.

* Hanger Clinic: Upper Limb Prosthetic Specialty Network

(07/25) ©2025 HANGER CLINIC