

# Dolor fantasma

Puede 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.

## ¿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?

En primer lugar, 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 la extremidad residual.
- Juegue un juego.
- Escuche música.
- Mire un video.
- Hable con un amigo o un ser querido.
- Haga una actividad creativa.
- Colóquese compresas frías o calientes (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 y los estiramientos han ayudado a muchos pacientes. 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.

## SOLICITE APOYO

No se recomienda tratar las sensaciones o dolores fantasma por su cuenta. Es importante que trabaje con su médico para asegurarse de que el tratamiento es seguro y eficaz.

Para conocer más consejos y técnicas para controlar dolor fantasma, escanee el código QR o visite [hclclinic.info/Blog-PhantomPain](https://hclclinic.info/Blog-PhantomPain).

