

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 hclinic.info/Blog-PhantomPain.

