



# Cuidados enfermeros y técnicas no farmacológicas para el control del dolor: Revisión bibliográfica

Liliana Guita Gherghisan, Araceli Plaza Andrés



## Introducción

Los Cuidados Paliativos tienen como objetivo principal ofrecer una mejor calidad de vida para los pacientes y sus seres queridos. Es imprescindible que el personal sanitario tenga conocimientos sobre el tratamiento para manejar el dolor<sup>1</sup>.

**Objetivo:** Identificar las medidas no farmacológicas para el control del dolor y los cuidados enfermeros disponibles para ello.

PubMed, Scielo y Google Académico

## Metodología

Artículos originales de acceso a texto completo y libre, en español, publicados en los últimos 5 años



Revisión Bibliográfica  
agosto 2024

AND AND

Cuidados Paliativos, Manejo del dolor, Cuidados de Enfermería

4 manuscritos seleccionados y analizados



## Resultados

Referencias	Medidas No Farmacológicas	Evidencia científica	Cuidados de Enfermería
Martínez Ramírez, YB. <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aromaterapia</li> <li>Musicoterapia</li> <li>Terapia de relajación mental y física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se demostró que el uso de aceite de lavanda por vía inhalatoria y tópica (masaje), ha dado resultados positivos para el alivio del dolor en pacientes con cáncer.</li> <li>La musicoterapia ayudó a mejorar el estado psicológico y físico, disminuyó los niveles de ansiedad y aumentó el confort y la calidad de vida.</li> <li>El uso del yoga, obtiene resultados beneficiosos para el dolor, la disminución de las náuseas y el estrés, ayudando a mejorar la conciliación del sueño. La relajación muscular ayuda a liberar tensión y disminuir el dolor de las zonas tensionadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humidificar el ambiente con aceites que desprenda un olor agradable (aceite de lavanda).</li> <li>Realizar masajes para favorecer la circulación de retorno.</li> <li>Permitir al paciente que interactúe con la música.</li> <li>Enseñar al paciente técnicas de relajación, como cerrar los ojos y pensar en algo agradable.</li> <li>Enseñar que realice respiraciones profundas y rítmicas para ayudar a liberar tensiones musculares.</li> </ul>
Ruiz-Reyes D, et al. <sup>3</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Musicoterapia</li> <li>Arte terapia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escuchar y cantar a la vez contribuye a aumentar las concentraciones de Ig A y IgG, activando la aceleración de producción de células sanguíneas y contribuyendo al aumento de niveles de Interleuquina 1 en sangre (citoquina fundamental para la defensa del organismo).</li> <li>La Arte Terapia usada en forma de psicoterapia, ayuda a expresar emociones y conflictos emocionales y psicológicos a través de la creatividad. Se usa como una forma de comunicación no verbal que puede ofrecer información sobre preocupaciones, miedos y vivencias, teniendo un efecto beneficioso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar material para escuchar música ,como por ejemplo cascos ,dejar al paciente que elija melodías de su gusto.</li> <li>Ofrecer actividades de distracción y dar la posibilidad de que el paciente exprese sus sentimientos a través del dibujo, beneficioso en paciente que tiene dificultad en la comunicación oral.</li> </ul>
Holzinger A. <sup>4</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terapia de baile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uso terapéutico y psicoterapéutico del movimiento del cuerpo que ayuda a personas con problemas emocionales, físicos y sociales. La actividad física ayuda a la liberación de endorfinas, que reduce los estados de pesimismo, mejorando las funciones del sistema inmunológico, además de otros sistemas como el circulatorio, respiratorio, esquelético y muscular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ofrecer un espacio para bailar, es importante que los familiares participe en esta actividad, ayuda a los pacientes olvidar por un momento que se encuentra ingresados en un hospital.</li> </ul>
Bertino V. <sup>5</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terapia espiritual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La espiritualidad es una herramienta paliativa que puede usarse en situaciones de estrés y aspectos negativos que la persona experimenta a lo largo de la enfermedad. La práctica religiosa es útil para las personas que creen en el más allá.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respetar su creencias.</li> <li>Facilitar el encuentro con el sacerdote si lo necesita.</li> </ul>



## Conclusiones

Las enfermeras deben tener en cuenta que el dolor es un síntoma multifactorial y debe ser tratado de forma integral junto con unos cuidados humanizados, ya que el paciente necesita ser tratado como persona y no como enfermedad para satisfacer sus necesidades biopsicosociales y espirituales. La evidencia científica respalda la utilidad de los tratamientos no farmacológicos ya que no tiene efectos secundarios y ayuda al paciente en participar de forma activa en elegir el tratamiento que más se adapte a él.

## Referencias

- Rincón Tejedor L. Técnicas complementarias para el manejo del dolor oncológico. [trabajo fin de Grado en Internet]. [España]: Universidad de Cantabria, Facultad de Enfermería. 2020:33p. Disponible en: [https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/20065/RINCON20TEJEDOR\\_%20LIDIA.pdf?sequence=1](https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/20065/RINCON20TEJEDOR_%20LIDIA.pdf?sequence=1)
- Martínez Ramírez YB. Terapias Complementarias para el Manejo del Dolor Oncológico. [tesis de maestría en Internet]. [Ecuador]: Universidad Regional Autónoma de los Andes "Unianandes". 2023:23p. Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/16224/1/UA-MEO-EAC-010-2023.pdf>
- Ruiz-Reyes D, García-Rodríguez DM, Carvajal-Otaño NM. Expresiones del arte como terapia complementaria al cáncer pediátrico. MedEst [revista en Internet]. 2023;3(2):186.p. Disponible en: <https://revmedest.sld.cu/index.php/medest/article/view/186>
- Holzinger A. Efectos de la danza movimiento terapia en la memoria y atención en pacientes con demencia senil. [tesis de pregrado en Internet]. [Santa Fe]: Universidad del Gran Rosario. 2023:71p. Disponible en: <https://rid.ugr.edu.ar/bitstream/handle/20.500.14125/754/Inv.%20D-514%20MFN%207751%20tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bertino Gieco V. Espiritualidad en cuidados paliativos: experiencias e intervenciones de terapeutas ocupacionales. [tesis en Internet] [Rosario]: Universidad del Gran Rosario. 2023:57p. Disponible en: <https://rid.ugr.edu.ar/bitstream/handle/20.500.14125/545/Inv.%20D-337%20MFN%207554%20tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



IMÁGENES Y FUENTES etiquetadas para su utilización disponibles en: flaticon.es, dafont.com y google.com