

8. ¿Aparecen nuevos dolores a medida que envejeces? ¡Aquí te explicamos cuándo acudir a tu profesional sanitario (y cuándo no)!

Elvira, de 69 años, siempre se había considerado una persona sana. Le gustaba dar largos paseos, hacer voluntariado en la biblioteca y dedicarse a la jardinería los fines de semana. Sin embargo, en los últimos años, empezó a notar pequeños dolores persistentes que iban y venían: una semana en las manos, y la siguiente en las rodillas o los hombros. No eran demasiado graves, pero sí lo suficiente como para preguntarse si algo se estaba “desgastando”.

Al principio, lo ignoró, pero tras leer en Internet que “*el dolor articular después de los 60 significa degeneración*”, empezó a sentirse inquieta. La idea de que su cuerpo se estuviera deteriorando poco a poco le provocaba ansiedad. Empezó a evitar ciertas tareas domésticas, dejó de llevar la compra e incluso redujo sus paseos “para proteger sus articulaciones”.

Su médico de cabecera escuchó su historia y le hizo un chequeo. Todo parecía normal para su edad: sin hinchazón, sin inflamación, sin signos alarmantes. «*Su cuerpo ha vivido mucho*», le dijo el médico amablemente, «*pero todavía estás fuerte*». Elvira asintió con la cabeza, aunque no estaba segura qué pensar. Si no había nada grave, ¿por qué le dolía el cuerpo más que antes?

Esa noche, en casa, reflexionó: los dolores no eran constantes, no le impedían dormir y, a menudo, desaparecían cuando se mantenía activa. Quizás su cuerpo simplemente estaba cambiando, no deteriorándose. Aun así, quería saber cómo distinguir entre las molestias naturales relacionadas con la edad y algo que realmente requiriera atención.



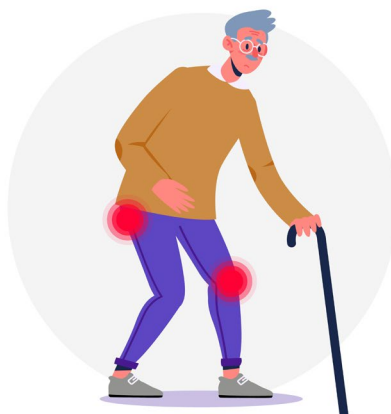
Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender la diferencia entre los dolores normales relacionados con la edad y los signos que requieren evaluación médica.
- Identificar cómo los patrones de dolor leves y cambiantes reflejan a menudo sensibilidad o rigidez en lugar de enfermedad.
- Aprender cuándo hay que controlar los síntomas y cuándo es el momento de consultar a un profesional sanitario.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/yg5IGPBUCyU>

8.1. ¿Necesitas visitar a un profesional sanitario cada vez que aparece un dolor nuevo?

1. **Tu cuerpo envejece. Se adapta y cambia. ¡Es lo natural!** El término “desgaste” se ha utilizado con frecuencia como sinónimo de los cambios normales relacionados con la edad. Al igual que nuestra piel se arruga, nuestro cuerpo también muestra signos de envejecimiento en su interior. Las radiografías y las resonancias magnéticas suelen mostrar signos de desgaste, como artritis o cambios en los discos, a medida que envejecemos. Muchas personas no sienten ningún dolor con estos cambios. Por lo tanto, un nuevo dolor no significa automáticamente que algo esté “roto” o que necesite una solución inmediata. Muchas veces es simplemente tu cuerpo adaptándose.
2. **El dolor es complejo; no solo implica un daño:** El dolor no se limita únicamente a lo que ocurre en las articulaciones o en los músculos. También puede verse influenciado por otros factores, como tus niveles de estrés, la calidad de tu sueño, tu estado de ánimo o tu nivel de actividad física. Estos factores suelen ser más importantes para tu dolor que un “problema” específico que pueda aparecer en una radiografía o resonancia.
3. **Evita pruebas médicas innecesarias y preocupaciones:** Si cada dolor condujera a una visita al médico y a una valoración, ¡todos viviríamos en hospitales! En el caso de dolores que no son graves ni van acompañados de signos preocupantes, realizar demasiadas pruebas puede generar preocupaciones innecesarias, exposiciones a tratamientos innecesarios y gastos excesivos de dinero, sin realmente ayudarte a mejorar.
4. **Tú tienes el poder sobre tu dolor:** Muchos dolores y molestias comunes, incluso a medida que uno envejece, responden increíblemente bien a cosas que puedes hacer por ti mismo. Esto incluye hacer movimientos suaves, practicar ejercicios específicos, regular el ritmo de las actividades y controlar el estrés. Estos pasos activos suelen ser las herramientas más poderosas para lograr un mayor bienestar a largo plazo y para mantenerse activo.



8.2. ¿Cuándo debes consultar a un profesional de la salud?

Aunque no todos los dolores implican una visita al profesional de la salud, hay momentos en los que debes buscar asesoramiento por parte de un profesional. Es importante estar atento a los siguientes síntomas:

1. **Dolor repentino e intenso** sin ninguna razón aparente.
2. Dolor que no mejora con el descanso o la actividad leve, o que **empeora muy rápidamente**.
3. Dolor tras una **caída o lesión importante**.
4. Dolor que te despierta por la noche o que **aumenta gradualmente a lo largo de días o semanas**.
5. Dolor acompañado de otros síntomas preocupantes, como **pérdida de peso inexplicable, fiebre, escalofríos, debilidad que aumenta gradualmente, entumecimiento u hormigueo** en brazos o piernas, o problemas con el control de la vejiga o los intestinos.
6. Dolor que **limita tus actividades diarias** y no mejora con tus estrategias habituales de automanejo en aproximadamente 3 meses.
7. Dolor con **historia previa de cáncer u otra afección grave** que reproduzca ese dolor.

Mensajes clave:

No ignores el dolor nuevo, ¡pero tampoco te asustes! Tu cuerpo es resiliente. Si aparecen dolores conocidos, a menudo lo mejor es centrarse en el movimiento y el automanejo. Si tienes síntomas preocupantes o un dolor que afecte significativamente a tu vida, tu profesional de la salud es tu mejor aliado para comprenderlos y encontrar el camino correcto hacia tu salud y bienestar.