

Personas de contacto de CSG:

Präsident:
Dr. Harald Müller, 41539 Dormagen
Tel. 00492133478-484
harald.mueller@clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de

Generalsekretär:
Jakob C. Terhaag, 52525 Waldfeucht
Tel. 004924559309954
jakob.c.terhaag@clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de

Vizepräsident:
Hans-Josef Liebertz, 50321 Brühl
Tel. 00492232931550
h.josef.liebertz@clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de

Schatzmeisterin:
Anja Alsleben, 48599 Gronau
Tel. 00492562965-255
anja.alsleben@clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de

La transmisión y la reproducción
para la difusión gratuita se solicita
de manera explícita.

Para este fin solicite usted un disquete en las direcciones
mencionadas abajo o cargue usted para sí mismo los ficheros
necesarios de la Página Web mencionada abajo.

La modificación del contenido o de la estructura no está
permitida.

Copyright 2001

CSG e.V.
Talstr. 53
52525 Waldfeucht

Tel. 0049 2455 / 9309954

[www.clusterkopfschmerz-
selbsthilfe.de](http://www.clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de)
www.clusterkopfschmerz.de
www.clusterkopf.de

[Jakob.C.Terhaag@clusterkopfschmerz-
selbsthilfe.de](mailto:Jakob.C.Terhaag@clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de)

Für die Übersetzung dieses Faltbalttes in die spanische Sprache
danken wir sehr herzlich Herrn Dr.L.Lehmann

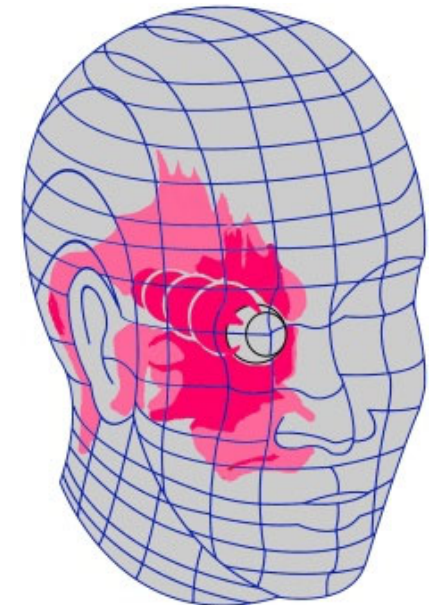
Dolor de cabeza "cluster" y el ambiente social

Indicaciones para amigos y conocidos
de un enfermo con dolor de cabeza
"cluster"

CSG

Grupos de autoayuda de dolor de cabeza

„cluster“
Deutschland



Indicaciones para amigos y conocidos de un enfermo con dolor de cabeza “cluster”

Estimados amigos, familiares y conocidos del enfermo. Su amigo sufre de una muy rara, sobre todo dolorosa, incurable enfermedad, pero que no le va a costar la vida; ésta se llama dolor de cabeza “cluster” o neuralgia “Bing-Horton”. Según los conocimientos actuales, se trata de una inflamación de los nervios cerca al cerebro.

El enfermo presenta continuos ataques de gran intensidad que no son comparables con ningún dolor conocido. Lo mejor para la mayoría de enfermos es que permanezcan en paz cuando pasan por esta situación: **¡Usted no lo puede ayudar!** Después de un tiempo (desde pocos minutos hasta algunas horas), los dolores disminuyen por sí solos.

Cuando el ataque es muy fuerte, el paciente puede ayudarse a sí mismo con inhalación de oxígeno o con una inyección. Con ésta se limita la duración de los ataques normalmente a algunos minutos – más o menos un cuarto de hora. De todos modos la mayoría de los que han tenido un fuerte ataque están “acabados” hasta bastante tiempo después. ¡Déjelo un rato en paz! Cuando el ataque haya disminuido se va a integrar otra vez en su círculo de amigos y ellos apenas se van a dar cuenta de lo que le ha pasado.

Muchas veces el enfermo está irritado después de continuos ataques y a veces reacciona de manera hipersensible. Imagínese que usted sufriera diariamente dolores (hasta ocho veces al día) como si alguien le hincara con una aguja ardiente en el ojo, y esto por muchas semanas. ¿No se sentiría usted también fácilmente irritado? Entonces perdone fuertes reacciones eventuales porque sería fatal para el enfermo si él, por causa de su enfermedad, perdiera su ambiente social en donde está acostumbrado y al cual quiere. Y entiéndalo, por favor, cuando llega tarde o falta a sus

compromisos y avisa sólo un poco antes. Piense usted que para su amigo no es fácil. Él disfruta al estar con usted.

En una presentación sobre el tema “dolores de cabeza “cluster” y el ambiente social”, se tocó este tema delante de enfermos y se dijo lo siguiente:

>No es fácil vivir con una enfermedad crónica y una limitación de salud. La vivencia del mismo cuerpo y de la personalidad, las relaciones profesionales y privadas están marcadas en gran parte por esta enfermedad. Se experimenta una limitación en las posibilidades y la calidad de vida diaria. Los que no están enfermos no lo pueden entender o lo pueden entender difícilmente. ¡Muchas veces los perjuicios para la salud son muy graves! Pero el sufrimiento va más allá de eso: el enfermo se deprime, se encuentra con incomprendimientos, incluso por amigos y conocidos y los llamados “amigos” se distancian; no es invitado más a fiestas o reuniones (porque “él siempre tiene dolor de cabeza”), etc. **Y llega un día en que la persona está muy sola y se pregunta “¿qué hago en este mundo?”**. Esta situación no debe ser para ninguno de nosotros una razón para encerrarnos en nuestro mundo e interrumpir el contacto hacia afuera. Seguramente, sobre todo en los momentos de grandes dolores, es muy difícil, hasta imposible permanecer completamente activo en la vida. En tales situaciones raras veces se puede ser una persona muy agradable.

Es importante que nosotros mostremos a nuestra sociedad y a nosotros mismos que a pesar de nuestra enfermedad se puede contar con nosotros, que tenemos el deseo de participar en la vida, también cuando a veces necesitamos una pausa. Nos hemos reunido en un grupo de autoayuda para combatir juntos nuestros problemas de la salud, social y espiritual, y para conocer nuevos amigos. Tales grupos están extendidos y están reconocidos por expertos. En resumen, se puede decir que para vivir con dolores crónicos de la mejor manera no tiene

sentido resignarse al dolor. Asimismo, la lucha permanente contra el dolor no lo lleva a uno a nada. Muy fácilmente se olvida la vida real. Seguir un término medio es lo que brinda el mejor resultado < (Reiner Froytzhaim). Por favor, ayude a su amigo, compañero o conocido. No deje de lado a una persona confiable sólomente por su enfermedad (que él seguramente no ha elegido) para que él no sea apartado de la sociedad.

¿Cómo se puede brindar ayuda al amigo o al conocido?

En primer lugar, usted es parte de su amigo; mantenga el contacto y no lo deje de lado. Si ambos pertenecen a un club (por ej. de Bowling, de música o de canto), entonces acepte que él no siempre pueda participar en todos los eventos. Si por razones de los ataques dolorosos el sueño de la noche se reduce a una o dos horas y tal vez durante el día suceden adicionalmente uno o varios ataques de dolores de cabeza, todos se pueden imaginar que uno no tiene el deseo de estar activo espiritualmente o deportivamente. Pero la fase de frecuentes ataques termina muchas veces después de algunas semanas para iniciarse otra vez después de algunos meses. El enfermo se encuentra entonces en una situación muy penosa.

Sea justo. Usted también podría ser el afectado de esta horrible enfermedad.

El grupo CSG - el grupo de autoayuda dolores de cabeza “cluster” - trata por ej. a través de esta hoja informativa, de informar al público sobre esta enfermedad y simplemente de preocuparse para que esta limitación no conlleve adicionalmente a un aislamiento social. Si usted quiere colaborar con nosotros, diríjase a nuestra dirección de internet. Allí encontrará mayor información.