Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Uso de la realidad virtual para controlar el dolor y la ansiedad

En esta información se explica qué es la realidad virtual (RV). Se explica cómo puede usar la realidad virtual para ayudarle a controlar el dolor, la ansiedad o ambos. También tiene instrucciones para usar un auricular de realidad virtual y describe qué esperar mientras lo usa.

En este recurso, la palabra “usted” se refiere a usted o a su hijo.

Información sobre realidad virtual

La realidad virtual es una experiencia hecha por software de computadora. Usará un auricular y controladores para ver, escuchar e interactuar con cosas en la experiencia de realidad virtual (véanse las figuras 1 y 2).

Mientras usa los auriculares de realidad virtual, las cosas se verán tridimensionales (3D) y parecerán reales. Podrá girar la cabeza para mirar alrededor en la experiencia de realidad virtual. El auricular también

emitirá sonidos que acompañan lo que usted ve.

Los controladores tienen botones que le permiten tocar, levantar y mover cosas en la realidad virtual (véase la figura 3). También tienen sensores. Cuando sostenga los controles y mueva las manos, también verá que las manos se mueven en la realidad virtual.

Figura 1. Use un auricular de realidad virtual

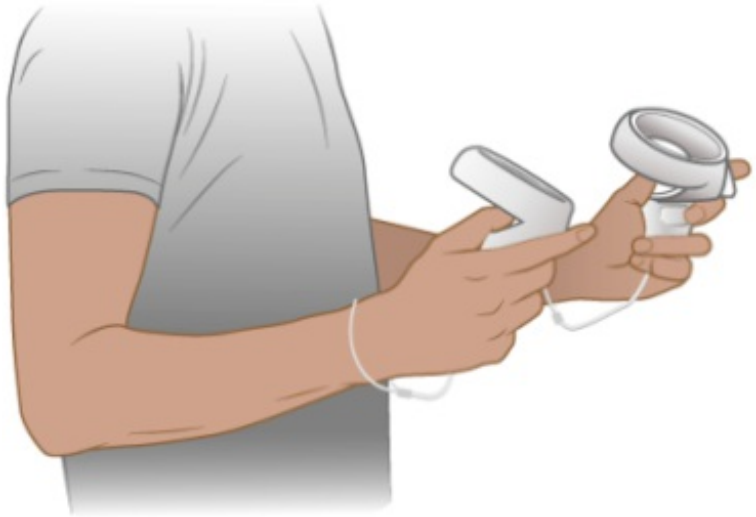

Figura 2. Cómo sostener los controladores de realidad virtual

Figura 3. Botones del controlador de realidad virtual

Uso de realidad virtual para controlar el dolor y la ansiedad

La realidad virtual puede ayudarle a sentirse más relajado si siente dolor o ansiedad (preocupación o

miedo). También le permite distraerse porque puede pensar en otras cosas. Mientras use la realidad virtual, puede:

- Mirar una película o un programa.
- Hacer una meditación guiada.
- Explorar un entorno virtual, como estar en el océano o bajo las estrellas.
- Jugar un juego.

Por ejemplo, si está preocupado por un procedimiento, hacer una meditación guiada puede ayudarle a sentirse más relajado. Explorar un entorno virtual relajante también podría ayudar. Si tiene dolor, mirar una película o un programa, o jugar un juego puede ayudarle a dejar de pensar en eso.

Cómo utilizar la realidad virtual

Cuando use la realidad virtual, siéntese en una silla o acuéstese en la cama con la cabecera de la cama levantada. No camine. Esto le ayudará a evitar caerse o chocar con cosas a su alrededor.

Cuando esté listo, un miembro de su equipo de atención le traerá:

- Un antifaz desechable (véase la figura 4).

- Un gorro desechable para el cabello (véase la figura 5).
- Un auricular de realidad virtual (véase la figura 1).
- 2 controladores de realidad virtual (véase la figura 3).

Figura 4. Un antifaz desechable

Figura 5. Gorro desechable para el cabello

Configuración de la sesión de realidad virtual

Su enfermero le ayudará a ponerse el antifaz sobre los ojos y el gorro para el cabello. Ayudan a mantener limpios los auriculares de realidad virtual. También le ayudará a colocarse los auriculares y ajustar las correas para que esté cómodo.

Su enfermero le ayudará a configurar la sesión de realidad virtual. Siga las instrucciones que reciba de ellos.

Cómo elegir una aplicación de realidad virtual

El auricular de realidad virtual ya tiene aplicaciones (apps) instaladas. Cada aplicación es una experiencia de realidad virtual diferente.

El enfermero le mostrará qué aplicaciones puede elegir.

Cuándo dejar de usar la realidad virtual

Puede usar la realidad virtual por hasta 30 minutos a la vez. Después de eso, tome un descanso de 10 a 15 minutos. La realidad virtual le hace sentir como si se estuviera moviendo cuando en realidad no se está moviendo. Esto puede hacer que se sienta mareado o como si tuviese mareos si lo usa durante demasiado tiempo.

Pause la experiencia de realidad virtual y quítese los auriculares si:

- Se siente mareado, aturdido o con náuseas (como si fuese a vomitar).
- Siente los ojos cansados o irritados.
- Tiene cambios en la visión, como visión borrosa o doble.
- Los músculos o los ojos comienzan a tener espasmos.
- Tiene dolor de cabeza.
- Los auriculares o los controladores le irritan la piel.

- Se siente somnoliento o fatigado (muy cansado o como si tuviese menos energía de lo normal).
- Se siente desorientado o le cuesta pensar con claridad.
- Tiene dificultades para usar los controladores manuales de realidad virtual.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Using Virtual Reality To Manage Pain and Anxiety - Last updated on November 9, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center