

¿Como puedo manejar el dolor en casa?

- Use su medicación únicamente según las instrucciones. Si el dolor no disminuye o empeora, llame a su proveedor de servicios médicos.
- Recuerde que la medicación tomada por boca necesita tiempo para surtir efecto. La mayoría de la medicación oral para el dolor requiere al menos 20 minutos para comenzar a surtir efecto.
- Tome la medicación para el dolor cuando este recién comienza. Es más difícil aliviar el dolor cuando se vuelve severo.
- Tome la medicación para el dolor antes de cualquier actividad que usted sabe que aumentará su dolor.
- Algunos medicamentos para el dolor causan constipación. Beba gran cantidad de líquidos. Si no mueve los intestinos en dos días, comuníquese con su proveedor de servicios médicos.
- Muchos medicamentos para el dolor pueden causar somnolencia. Evite manejar u otras actividades que le exijan estar alerta.
- Evite consumir bebidas alcohólicas o consulte a su proveedor de servicios médicos sobre el consumo de bebidas alcohólicas mientras toma medicación para el dolor.
- Debería conversar sobre otros posibles efectos secundarios con su médico o farmacéutico. (Ejemplos: picazón, náuseas).
- Los métodos sin medicación (ejemplos: hielo, calor, relajación) también pueden ayudar a reducir el dolor cuando se los utiliza con medicación para el dolor.

¿Cuáles son algunos métodos de manejar el dolor sin medicación?

Una parte de su rutina para manejar el dolor puede incluir el uso de métodos de alivio del dolor sin medicación. Estos métodos pueden ayudarlo a disminuir el dolor, pero generalmente no pueden reemplazar a su medicación.

- Hielo y calor.
- Relajación, meditación, técnicas de respiración.
- Actividades sociales y pasatiempos.
- Fisioterapia.
- Biofeedback, acupresión/acupuntura.
- Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS, transcutaneous electrical nerve stimulation).

Hable con su proveedor de servicios médicos sobre cómo utilizar los métodos mencionados para ayudarlo a manejar su dolor.

MI PLAN PARA CONTROLAR EL DOLOR

Antes de la cirugía

Medicaciones:
Métodos de manejar el dolor sin medicación:
Actividades:

Después de la cirugía

Medicaciones:
Métodos de manejar el dolor sin medicación:
Actividades:

En casa

Medicaciones:
Métodos de manejar el dolor sin medicación:
Actividades:

Información de mi proveedor:

Nombre de mi proveedor:
Teléfono de mi proveedor:



El manejo del dolor puede ayudarlo:

Estar cómodo mientras se cura

Mejorar la calidad de vida

Evitar el sufrimiento

RECURSO ÚTIL:

American Pain Foundation

www.painfoundation.org

Correo electrónico:
info@painfoundation.org

Línea gratuita: 1.888.615.PAIN



¿Qué es el dolor?

El Dolor es una sensación desagradable o incómoda causada por:

- Lesión
- Cirugía
- Problema de salud

¿Qué puedo esperar de mis proveedores de servicios médicos?

- Información sobre el dolor y cómo aliviarlo.
- Compromiso de prevenir el dolor y manejarlo de manera oportuna.

¿Cuáles son mis opciones para el manejo del dolor?

Usted es la clave para obtener el mejor alivio del dolor porque el dolor es personal. Tal vez no pueda liberarse de su dolor por completo, pero el dolor puede reducirse a un nivel que usted pueda manejar y sentirse mejor. Los tratamientos con y sin medicación pueden ser exitosos para ayudar a prevenir y controlar el dolor. Trabaje con su proveedor de servicios médicos para escoger el mejor método para usted, para que esté lo más cómodo posible.

¿Cuáles son los beneficios de un buen control del dolor?

- Mayor comodidad
- Mejor calidad de vida
- Mayor estado de alerta
- Mejor actividad

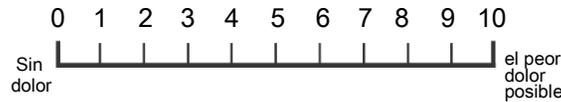
¿Cómo le describo mi dolor a mi proveedor de servicios médicos?

Sus proveedores de servicios médicos lo ayudarán a medir su dolor. Esta medición servirá para determinar qué métodos de control del dolor pueden ser más beneficiosos para usted y qué tan eficaces son. También ayudará a su proveedor a saber si es necesario introducir cambios en su plan de tratamiento del dolor.

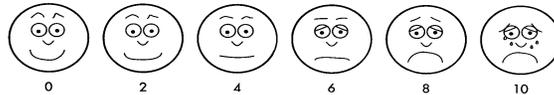
¿Cómo mi proveedor de servicios médicos medirá mi dolor?

Para medir su dolor, los proveedores de servicios médicos le pedirán que lo califique en una escala de 0 a 10; 0 significa sin dolor y 10 significa el peor dolor posible. También pueden pedirle que señale una escala de dolor o una imagen de un rostro que muestra cuánto dolor está sintiendo.

Escala numérica de intensidad del dolor de 0 a 10



Escala de calificación del dolor de rostros de Wong-Baker



From Wong, DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML: Schwartz P: Wong's Essentials of Pediatric Nursing, ed. 6, St. Louis, 2001, Mosby, p. 1301. Copyrighted by Mosby-Year Book, Inc. Reprinted by permission.

También se le solicitará:

- Que muestre o señale dónde le duele.
- Qué palabras describen mejor su dolor. (Ejemplos: constante, cólico, punzante, puntada, penetrante...)
- Cuándo comenzó el dolor.
- Cuánto dura el dolor.
- Qué hace que el dolor mejore o empeore.
- Si su dolor afecta su sueño, energía, apetito, actividad, relaciones o humor.
- Cuál es su meta de bienestar. Se le preguntará a qué nivel de dolor desearía ser tratado y a qué nivel de dolor le gustaría estar.

¿Qué necesito hacer para asegurarme de recibir el mejor manejo del dolor posible?

Si lo están tratando para el dolor, informe a su proveedor de servicios médicos sobre lo siguiente:

- Cualquier alergia o reacción que tenga hacia los medicamentos.
- Métodos de manejar el dolor que le hayan dado buen resultado en el pasado, así como los que no funcionaron.

Si lo están tratando por el dolor, consulte a su proveedor de servicios médicos sobre lo siguiente:

- Efectos secundarios de cualquier medicamento recetado o de venta libre.

Si se va a someter a una cirugía, pregunte a su proveedor de servicios médicos a qué debe atenderse:

- ¿Habrá mucho dolor después de la cirugía?
- ¿Cuánto se prevé que dure el dolor?
- ¿Cómo se manejará mi dolor después de la cirugía? Cada vez que sienta dolor, trabaje con su proveedor de servicios médicos para desarrollar un plan de control del dolor que satisfaga sus necesidades.

¿Cómo se administran los medicamentos para manejar el dolor?

Puede recibir su medicación para el dolor como:

- Una píldora, una cápsula o un líquido para tomar por boca.
- Una inyección debajo de la piel o en una vena, en la columna, en una articulación o en un músculo grande del brazo, de la pierna o de las nalgas.
- Un parche aplicado en la piel.
- Un supositorio en el recto.
- Una máquina de analgesia controlada por el paciente, (PCA, *patient controlled analgesia*) que le permite oprimir un botón para recibir una dosis de medicina, a través de un tubo pequeño hacia una vena, en el espacio que está fuera de la médula espinal o en el líquido cefalorraquídeo.

¿Cómo puedo manejar mi dolor en el hospital?

- Solicite medicación para el dolor en cuanto este comience. Es más difícil aliviar el dolor cuando se vuelve severo.
- Solicite medicación para el dolor antes de comenzar cualquier actividad que sabe que empeorará su dolor.
- Informe a su proveedor de servicios médicos sobre cualquier dolor que no desaparezca.

EN RESUMEN:

Participe en forma conjunta con su proveedor de servicios médicos en el desarrollo de un plan para controlar el dolor eficazmente.