



Los tipos de dolor, así como sus causas, son diferentes. Las heridas, los golpes, las enfermedades, los malestares y las cirugías pueden causar dolor. El tratamiento del dolor es responsabilidad de su médico, enfermera y otras personas encargadas de atender a los pacientes, pero usted puede colaborar con ellos haciendo preguntas e informándose de qué manera aliviar el dolor. En este folleto encontrará algunas preguntas y respuestas que le ayudarán a lograrlo.

Preguntas para hacerle a su médico

- ¿Qué analgésico me va a recetar o suministrar?
- ¿Puede explicarme las dosis y los horarios en que debo tomar el medicamento?
- ¿Con qué frecuencia debo tomar el medicamento?
- ¿Por cuánto tiempo debo tomar el analgésico?
- ¿Puedo tomar el analgésico junto con las comidas?
- ¿Puedo tomar el analgésico junto con otros medicamentos?
- ¿Debo abstenerme de consumir alcohol cuando tomo un analgésico?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios del analgésico?
- ¿Qué debo hacer si el medicamento me provoca malestar estomacal?
- ¿Qué puedo hacer si el medicamento no surte efecto?
- ¿Qué más puedo hacer para ayudar a aliviar mi dolor?

EL CONTROL DEL DOLOR PUEDE AYUDARLO A SANAR. Con menos dolor es más fácil caminar y llevar a cabo otras actividades. Se respira y se duerme mejor. Los beneficios de un buen control del dolor incluyen menos problemas (como neumonía y coágulos de sangre) y mejor curación. **INFORME A SU MÉDICO O ENFERMERA SI SUS TRATAMIENTOS PARA EL DOLOR NO DAN RESULTADO.**

NINGUNO		LEVE			MODERADO			INTENSO				
0		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
SIN DOLOR	LEVE Hay dolor pero no limita sus actividades.	INCÓMODO MOLESTO Puede hacer la mayoría de las actividades con periodos de descanso.	DESAGRADABLE ANGUSTIANTE Incapaz de llevar a cabo algunas actividades debido al dolor.	INTENSO ATROZ HORRIBLE Incapaz de llevar a cabo la mayoría de las actividades debido al dolor.	EL PEOR DOLOR INTOLERABLE Incapaz de llevar a cabo ninguna actividad debido al dolor.							

¡Hable!



Información sobre su dolor

¿Es importante que los médicos y las enfermeras me hagan preguntas constantemente sobre mi dolor?

Sí, porque el dolor cambia con el transcurso del tiempo o porque el analgésico puede no estar teniendo el efecto esperado. Estos profesionales deben hacerle preguntas sobre su dolor en forma periódica.

¿Qué debo decirle a mi médico y enfermera sobre el dolor que siento?

En primer lugar, dígame que siente dolor, por más que ellos no pregunten. Es posible que estos profesionales le pidan que describa su dolor con una escala del 0 al 10, de poco a mucho dolor, respectivamente; o bien por medio de otras escalas para medir el dolor que contienen palabras, colores, fotografías o dibujos con caras que muestran cierta expresión. No deje de decirles dónde y cuándo siente dolor; además, hágame saber si no puede dormir o hacer tareas cotidianas como vestirse o subir las escaleras por causa del dolor. Cuanto más sepan sobre el dolor que siente, mejor será el tratamiento que podrán darle para curar el dolor. Para describir su dolor, puede usar las palabras siguientes:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> (fijo y continuo) aching | <input type="checkbox"/> (presión) pressure |
| <input type="checkbox"/> (hinchazón) bloating | <input type="checkbox"/> (distensión) pulling |
| <input type="checkbox"/> (arde) burning | <input type="checkbox"/> (irradiación) radiating |
| <input type="checkbox"/> (calambre o retorcijón) cramping | <input type="checkbox"/> (quema) searing |
| <input type="checkbox"/> (viene y se va) comes and goes | <input type="checkbox"/> (agudo) sharp |
| <input type="checkbox"/> (constante) constant | <input type="checkbox"/> (fulgurante) shooting |
| <input type="checkbox"/> (incisivo) cutting | <input type="checkbox"/> (inflamación) soreness |
| <input type="checkbox"/> (sordo) dull | <input type="checkbox"/> (punzante) stabbing |
| <input type="checkbox"/> (adormecimiento) numbing | <input type="checkbox"/> (pulsátil) throbbing |
| <input type="checkbox"/> (tensión) pressing | <input type="checkbox"/> (prensado) tightness |

¿Qué puedo hacer si el dolor se hace más fuerte?

Avisé a su médico o enfermera. Dígame qué tan fuerte es el dolor y si lo siente la mayor parte del tiempo. También hágame saber al médico si el analgésico que toma no surte efecto.

¿Debo incluir el analgésico en mi lista o ficha de medicamentos?

Sí, por más que vaya a tomar el analgésico durante un tiempo breve. Incluya en la lista todos los analgésicos que toma, ya sea que se trate de los que le prescriba su médico o de los que compre sin receta.

Tratamiento de su dolor

¿Qué se puede hacer para tratar el dolor que siento?

Son muchas las formas en las que se puede tratar un dolor; por ejemplo, se pueden tomar medicamentos para aliviar la sensación de malestar o buscar alternativas para paliar la enfermedad sin tomar medicamentos. Su médico hablará con usted para identificar el mejor tratamiento para su dolencia.

¿Qué medicamentos se usan en general para tratar el dolor?

Analgésicos como paracetamol o acetaminofén, aspirinas, ibuprofeno, naproxeno y opiáceos son algunos de los que se usan para paliar las dolencias. Los opiáceos, por su parte, contienen morfina, oxicodona e hidromorfona. Muchos de estos medicamentos se venden como píldoras, líquido, supositorios y parches cutáneos. Algunos dolores se pueden tratar con medicamentos que no se incluyen, en general, en la categoría de los analgésicos como, por ejemplo, los antidepresivos.

¿Hay otras formas de aliviar el dolor?

Ello depende de la enfermedad y de la intensidad del dolor que siente el paciente. Algunas veces se puede aliviar el dolor por medio de formas de tratamiento alternativas. A continuación se enumeran estas formas de tratamiento:

- Acupuntura, técnica que usa agujas pequeñas para bloquear el dolor
- Intentar olvidar que se tiene dolor mirando películas, jugando juegos y manteniendo conversaciones con otras personas
- Estimulación eléctrica funcional, técnica que usa pequeñas cantidades de corriente eléctrica para aliviar el dolor
- Ejercicios físicos
- Hipnosis
- Masajes
- Fisioterapia
- Compresas calientes o frías
- Relajación

¿Qué efectos secundarios tienen los analgésicos?

Depende del tipo de medicamento. Los efectos secundarios pueden ser el estreñimiento, la náusea, los vómitos, la comezón y el adormecimiento.

¿Qué puedo hacer si el medicamento me provoca efectos secundarios o reacciones adversas?

Llame a su médico o enfermera tan pronto como sea posible. Pregunte qué se puede hacer para mitigar el efecto secundario y si existen otros analgésicos que puedan ser mejor para usted.

¿Qué hago si tengo miedo de tomar un analgésico?

Puede que su experiencia con los analgésicos no haya sido del todo buena en el pasado debido a efectos secundarios o reacciones adversas. También es posible que esté tomando una gran cantidad de otros medicamentos. En este caso, su médico o enfermera deberían poder ofrecerle una solución para que no tenga miedo. Es muy importante que tome los medicamentos que se le recetan.

¿Qué puedo hacer si tengo miedo de fomentar una adicción a los analgésicos?

Esta preocupación es muy común entre los pacientes. Los estudios de investigación demuestran que no es probable que un paciente se vuelva adicto a los analgésicos. Esto es aún menos posible en pacientes que nunca han sido adictos a medicamentos. Hable con su médico o enfermera ante un temor de este tipo.

¿Qué hago si temo que el analgésico no surta efecto si lo tomo durante mucho tiempo?

Esto se llama "tolerancia" y significa que, después de un cierto tiempo, el cuerpo se acostumbra al analgésico, lo que obliga a cambiar de medicamento para aliviar el dolor. También es posible que la enfermedad que provoca la dolencia empeore o que el dolor en sí ya no sea el mismo. En este caso, puede que necesite tomar una dosis mayor o cambiar de medicamento. Hable con su médico o enfermera.

¿Puedo triturar las píldoras si no puedo tragarlas enteras?

Consulte con su médico, enfermera o en la farmacia. Algunos medicamentos se pueden triturar y otros no. Por ejemplo, los medicamentos de disolución lenta no se deben triturar. Pregunte a su doctor o enfermera si el medicamento también se vende líquido o si se puede suministrar de otro modo.

www.jointcommission.org

El objetivo del programa "Hable" es ayudar a los pacientes a mantenerse informados y activos durante su atención médica.