

Controle su dolor después de un procedimiento médico

INFORMACIÓN PARA LOS PACIENTES Y SUS FAMILIAS



LO QUE ENCONTRARÁ AQUÍ:

Comunicándose con sus proveedores de cuidados de la salud.....	2
¿Qué puedo esperar?.....	3
¿Cuáles son mis opciones?.....	4
Analgesia controlada por el paciente.....	6
Control del dolor en casa.....	7
¿Qué debo informarle a mi médico?.....	8

QUÉ ES LO QUE CAUSA EL DOLOR DESPUÉS DE UN PROCEDIMIENTO

Muchos factores pueden contribuir al dolor que se siente. Estos pueden incluir:

- Una incisión quirúrgica
- Los espasmos musculares o los calambres cerca del lugar del procedimiento
- Los tubos insertados durante el procedimiento o que permanecen en el cuerpo después del procedimiento
- Dolor muscular como resultado de la posición en la que estuvo durante el procedimiento o después de permanecer en cama por mucho tiempo luego del procedimiento
- Aire o sangre en el intestino o pecho que a veces se siente en zonas alejadas del sitio del procedimiento
- Estreñimiento

Hubo una época en la que el dolor después de un procedimiento médico era algo que simplemente había que asumir, y la capacidad de resistir se veía como un signo de fortaleza. Sus proveedores de cuidados de la salud ya no lo ven de ese modo. Aunque se espera el dolor después de algunos procedimientos, y es normal, los tratamientos disponibles hoy en día



permiten que la mayoría de las personas no tenga necesidad de soportar un dolor severo. Sus proveedores de cuidados de la salud son especializados en el control del dolor y pueden ayudarle a prevenirlo o aliviarlo. De hecho, la investigación ha demostrado que **controlando bien el dolor, podrá curarse más rápido.**

Lea esta información para aprender más acerca de sus opciones sobre el control del dolor. Avise a su proveedor de atención médica qué le duele y cuánto le duele. Mientras trabaja junto a su equipo médico, puede encontrar el tratamiento más efectivo con la menor cantidad de efectos secundarios.

Por qué es importante controlar el dolor

Al controlar el dolor, usted se siente más cómodo. Pero el resultado es bastante más que eso. Un buen control del dolor permite que la mente y el cuerpo se enfoquen en la curación. Y una curación más rápida puede contribuir a evitar complicaciones. Al controlar el dolor con la ayuda de sus proveedores de cuidados de la salud, puede suceder lo siguiente:

- **Sentirá menos estrés.** Sentirse cómodo reduce el estrés que viene de la mano del dolor. Y al experimentar menos estrés, la mente y el cuerpo pueden trabajar con más intensidad para lograr la curación.
- **Podrá movilizarse más fácilmente.** Si siente menos dolor, es más fácil hacer los ejercicios de fisioterapia (como caminar o ejercicios de respiración) que le devolverán la fuerza más rápidamente. Hasta podrían darle de alta del hospital más pronto.
- **Podría tener menos complicaciones después del procedimiento.** Las personas cuyo dolor está bien controlado parecen recuperarse mejor después del procedimiento. Por ejemplo, no tienen tantas complicaciones como neumonía ni coágulos de sangre.

Comunicándose con sus proveedores de cuidados de la salud

Para tratar su dolor, sus proveedores de cuidados de la salud necesitan saber lo que está ocurriendo en su cuerpo. El rol que usted cumple en su cuidado es el siguiente. Su tarea más importante es informar a su equipo médico cómo se siente. ¡No se preocupe por ser una molestia! La única forma en que su equipo médico puede ayudarlo a sentirse mejor es sabiendo cómo se siente. Si el dolor no puede controlarse o empeora, puede ser una señal de una complicación que el médico necesita conocer. Los siguientes consejos lo ayudarán a informar a su equipo médico sobre cómo se siente.

Evaluación de su dolor

No siempre es fácil describir el dolor. Una **escala de evaluación del dolor** es una herramienta que le ayudará a describir cuánto dolor está sintiendo. Normalmente usted mide su dolor sobre una escala numerada.

La escala de dolor:

- Le da una idea más clara a sus proveedores de cómo se siente.
- Ayuda a sus proveedores medir cómo su dolor cambia con el tiempo y si el tratamiento es eficiente.

Algunas escalas de dolor también le ayudan a describir el tipo de dolor que siente (punzante, agudo, leve, etc.)

Descripción de su dolor

Además de saber **cuánto** dolor siente, también es útil saber qué **clase de dolor** siente. Nuevamente, no se preocupe por ser una molestia. Mientras más sepan sus proveedores de cuidados de la salud sobre su dolor, mejor podrán tratarlo. Es necesario saber estas cosas acerca de su dolor:

- ¿Qué le duele? *Me duele el hombro, cadera, rodilla, etc.*
- ¿Cuándo le duele? *El dolor va y viene o duele todo el tiempo.*
- ¿Cómo se siente el dolor? *Es agudo, sordo, doloroso, con palpitaciones, como pinchazos de alfileres y agujas, etc.*
- ¿Qué hace que el dolor empeore? *Empeora cuando estoy parado, sentado, recostado, cuando camino, duermo, me alimento, leo, me visto, etc.*
- ¿Qué hace que el dolor disminuya? *Me siento mejor cuando estoy parado, sentado, recostado, cuando camino, duermo, me alimento, leo, etc.*



ANTICIPÉSE AL DOLOR

Tan pronto como empiece a sentir dolor, infórmele a sus proveedores de cuidados de la salud. Es más fácil controlar el dolor antes que se vuelva demasiado fuerte. Si espera hasta que sea severo, puede ser más difícil de controlar.

¿Qué puedo esperar?

El dolor generalmente es peor durante los primeros dos días después de la cirugía. Después de eso, debería comenzar a disminuir. Tenga la seguridad que su equipo médico intentará mantenerlo cómodo en todo momento.

¿Cuántos analgésicos me van a dar?

Todas las personas toleran el dolor de diferentes maneras. Algunas soportan más dolor que otras. Su equipo médico trabajará con usted para encontrar las cantidades y combinaciones adecuadas de medicamentos, y decidir cuánto tiempo debe tomarlos.

¿Cuál es mi meta en el control del dolor?

Es posible que el exitoso control del dolor no erradique todo su dolor. La meta es reducir su dolor lo suficiente para que pueda descansar y realizar las actividades que le ayudarán a recuperarse. Para contar con el mejor plan de para su cuidado, su proveedor de servicios de salud tomará tres factores en consideración:

- **¿Qué actividades de recuperación necesita realizar?** Estas pueden incluir toser o respirar profundamente para evitar complicaciones, o ejercicios físicos como terapia.
- **¿Cuánto dolor me permite aun realizar estas actividades?** Usted y sus proveedores de cuidados de la salud utilizarán los métodos descritos en la página 2 para calificar su dolor. Le ayudarán a identificar el nivel de dolor que usted puede manejar y aun así realizar sus actividades de recuperación. La capacidad que cada quien tiene para controlar su dolor es diferente. Muchos sienten que su dolor necesita ser menor de 3 ó 4 durante sus actividades de recuperación.
- **¿Qué sería cómodo para usted?** Cuando usted está incómodo, su dolor puede sentirse peor. Su proveedor de cuidados de salud puede ayudarle a identificar qué es lo que requiere para sentirse cómodo. Puede incluir actividades como escuchar música, mantenerse calentito, dormir sin interrupciones o el manejo rápido de las náuseas.

Una vez que se identifiquen, sus proveedores de cuidados de la salud las utilizarán para ayudar a definir el mejor nivel de control del dolor. **Esta es su meta de manejo del control dolor.**

¿Qué ocurre si mi dolor no se controla?

Algunas veces resulta difícil encontrar el método exacto para el control del dolor. Si su medicamento no controla el dolor, avise a sus proveedores de cuidados de la salud. Su médico puede tratar de encontrar otro método para controlar el dolor o puede pedir el consejo de un especialista en manejo del dolor.

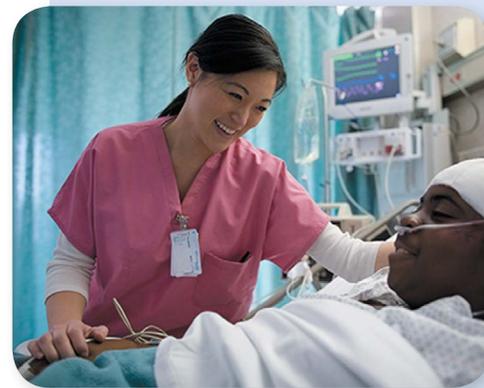
¿Es posible que desarrolle una adicción?

Cuando los analgésicos recetados se usan para el dolor y bajo el cuidado de un proveedor de atención médica capacitado, es muy poco probable que desarrolle una adicción. Si usted ha tenido una adicción en el pasado, asegúrese de que sus proveedores de cuidados de la salud saben. Sabiendo sus experiencias pasadas les ayudará a manejar mejor sus medicamentos y mantenerlo seguro durante el tratamiento.



¿CÓMO ME SENTIRÉ CUANDO DESAPAREZCA EL EFECTO?

Cuando el efecto de la anestesia local o epidural comienza a desaparecer, es posible que sienta hormigueo o ardor y calor. Comenzará a regresarle la sensación en la parte de su cuerpo que estaba entumecida. Si su médico le ha recetado píldoras para el dolor además de sus otros analgésicos, deberá tomar una dosis inmediatamente tal como se las hayan recetado, antes que el dolor empeore demasiado.





¿Cuáles son mis opciones?

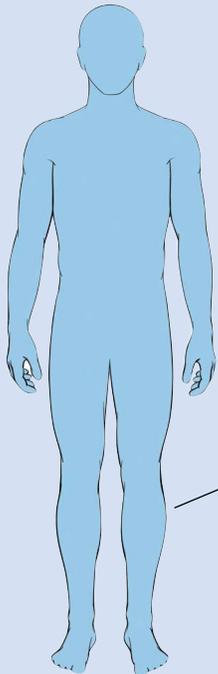
Existen muchos métodos para aliviar el dolor. Puede recibir píldoras para el dolor, o una inyección en un músculo o vena. También le pueden colocar un tubo pequeño, llamado **catéter**, que puede liberar el medicamento en forma continua.

El método que mejor le funcione depende del procedimiento que le hayan practicado, su condición médica y sus experiencias pasadas con el control del dolor. Usted y su equipo médico tomarán esta decisión. Si no funciona lo suficientemente bien, se pueden hacer cambios. También puede recibir un tratamiento del dolor diferente mientras se cura y disminuye el dolor.

Su analgésico puede ser administrado en las siguientes formas:

Píldoras para el dolor

Las píldoras para el dolor liberan el medicamento en todo su cuerpo. A menudo se administran después de una cirugía menor o después que el dolor haya sido tratado inicialmente con otro método. También pueden ser administradas junto con otro método. Si usted ha recibido píldoras para el dolor, puede escribir sus nombres en las líneas que aparecen a continuación. Pregúntele a su médico antes de tomar CUALQUIER otra píldora.

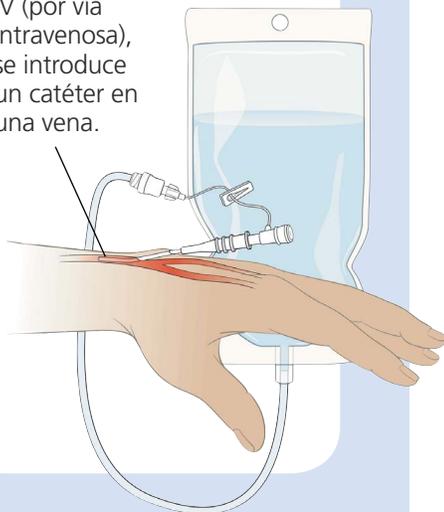


Las píldoras para el dolor y los medicamentos administrados por vía intravenosa alivian el dolor en todo su cuerpo. El sombreado muestra dónde se ha aliviado el dolor.

Analgesico IV

IV significa “intravenoso”, lo que quiere decir “en la vena”. Un IV es un catéter insertado directamente en una vena. También puede ser administrado como una inyección en la vena. Se usa para enviar analgésico a todo su cuerpo. El catéter permanece en la vena todo el tiempo que se esté usando el medicamento. El medicamento administrado de esta manera viaja a través de su cuerpo de manera veloz, por lo que empieza a actuar rápidamente.

Para recibir un medicamento IV (por vía intravenosa), se introduce un catéter en una vena.



Los anestésicos IV tienen estos potenciales:

Beneficios

- El dolor comienza a disminuir rápidamente
- Le permite caminar más pronto después de la cirugía

Riesgos y complicaciones

- Náuseas o vómitos
- Somnolencia
- Respiración disminuida
- Picazón
- Confusión mental
- Estreñimiento
- Problemas al orinar
- Muerte (extremadamente raro)

Anestésicos locales

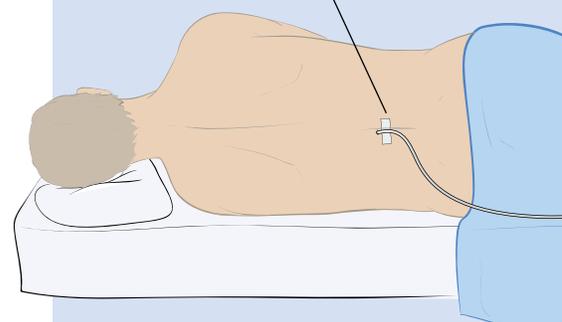
Un anestésico local bloquea las señales de dolor en un área específica de su cuerpo. Por lo general se administra como inyección o a través de un catéter. Se aplica en la piel o el músculo alrededor de la incisión, en una articulación o alrededor de nervios específicos. Los anestésicos locales entumecen sólo el área deseada, de manera que usted permanece despierto y alerta. Pueden usarse antes, durante o después de un procedimiento.

Un anestésico local se puede administrar cerca de un nervio que afecta la parte del cuerpo donde tuvo lugar el procedimiento.



La anestesia local bloquea el dolor en un área específica de su cuerpo, como su brazo.

Una epidural bloquea el dolor en una región grande de su cuerpo, generalmente en la parte inferior.



Los anestésicos locales tienen estos potenciales:

Beneficios

- Como los medicamentos sólo afectan al área deseada y no son transportados por el torrente sanguíneo, los anestésicos locales por lo general son muy seguros y tienen pocos efectos secundarios

Riesgos y complicaciones

- En casos raros, el medicamento puede ser absorbido a través del torrente sanguíneo y afectar su respiración, latidos, presión sanguínea y otras funciones
- Puede presentarse dolor en el sitio de la inyección durante un corto tiempo
- Sangrado
- Hematoma
- Infección
- Daño al nervio (poco común)

Epidural

Una epidural es un método para bloquear el dolor en las caderas, rodillas, pelvis, pecho o abdomen. Un médico inyecta analgésico en el espacio epidural que rodea su médula espinal. Puede ser administrado a través de un catéter o como una inyección.

Puede permanecer despierto y tener la capacidad de moverse con una epidural. Dependiendo de la cantidad de analgésico que reciba, podría sentir movimiento, calor y frío en sus piernas, o quizás sus piernas se sientan entumecidas. Todavía debería poder caminar. El medicamento debería reducir suficientemente su dolor para que pueda realizar actividades normales.

Los anestésicos epidurales tienen estos potenciales:

Beneficios

- Reduce el dolor "episódico"
- Menor ansiedad
- Le permite permanecer despierto
- Le permite caminar más pronto después de la cirugía

Riesgos y complicaciones

- Dolor de cabeza severo
- Sangrado
- Caída de la presión sanguínea
- Entumecimiento
- Daño al nervio
- Reacción alérgica a la anestesia
- Lesión a la médula espinal
- Infección
- Respiración disminuida
- Problemas al orinar
- Picazón
- Catéter retenido
- Muerte (extremadamente raro)

Analgesia controlada por el paciente (PCA)

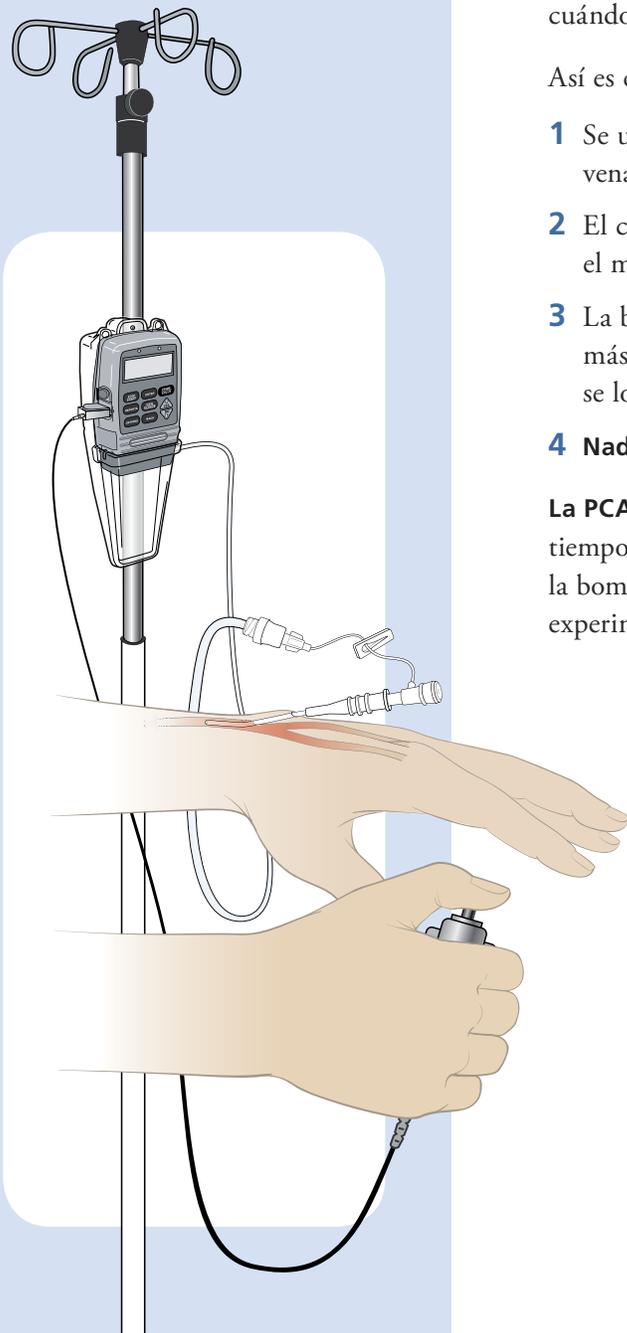
Usted tiene el control

Si recibe un anestésico local, una epidural, o una IV a través de un catéter, también puede recibir una **bomba de PCA**. La PCA son las siglas en inglés de **analgesia controlada por el paciente**, lo cual quiere decir que usted decide cuándo obtiene otra dosis de medicamento.

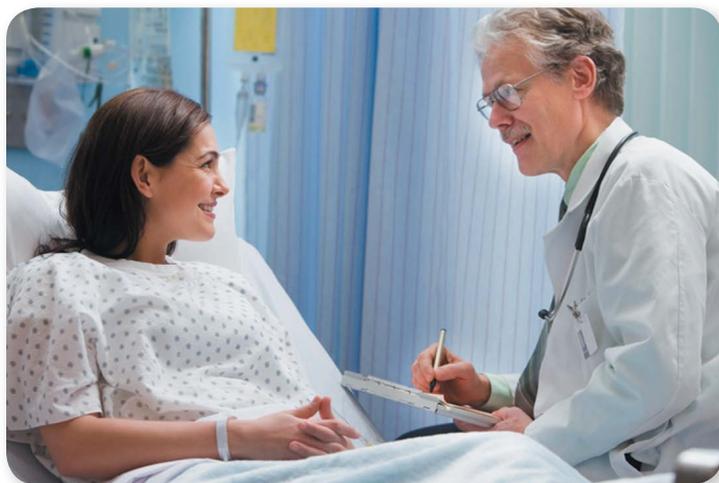
Así es cómo funciona:

- 1 Se usa una aguja para introducir un catéter (un tubo pequeño) en su piel o vena. La aguja se retira luego y el catéter permanece en su lugar.
- 2 El catéter se une a un suministro de analgésico, y a una bomba que libera el medicamento.
- 3 La bomba tiene un botón que puede presionar tan pronto como necesite más analgésico. No tiene que esperar a que un médico o enfermera se lo administre.
- 4 **Nadie más que usted** debe presionar el botón de la PCA.

La PCA es segura. Para su seguridad, la bomba viene con un límite de tiempo “bloqueado”. Esto quiere decir que si pide una dosis antes de tiempo, la bomba no se la administrará. Por lo tanto no hay mucha posibilidad de experimentar una sobredosis del medicamento.



Con la PCA sentirá menos ansiedad porque **usted** puede controlar cuándo obtener la siguiente dosis.



Control del dolor en casa

Una vez que se sienta lo suficientemente bien como para salir del hospital, seguirá siendo importante controlar su dolor. Manténgalo bajo control y mejorará más rápido.

Medicamentos para el alivio del dolor

Pueden darle a su casa con alguno de los siguientes medicamentos:

- **Píldoras para el dolor con o sin receta.** De ser el caso, tómelas tal como lo indique su médico. Cuando las toma siguiendo las indicaciones existe un riesgo de adicción muy bajo. Si su procedimiento se realiza cerca del fin de semana, asegúrese de surtir su receta antes de dejar el hospital. Obtenga el número telefónico donde pueda localizar a su médico después del horario de trabajo.
- **Más de una clase de medicamento.** Los analgésicos, medicamentos antiinflamatorios y relajantes musculares controlan el dolor de diferentes maneras. Podría requerir tomarlos en un horario distinto. Obedezca cuidadosamente las indicaciones de su médico.
- **Un LAID (dispositivo de infusión de anestésico local,** por sus siglas en inglés) es programado por sus proveedores de cuidados de la salud para la administración de medicamentos a través de un catéter. Le indicarán cómo cuidarlo y cuándo retirarlo. No lo cubra con hielo (compresa fría).
- **Bomba PCA (analgésia controlada por el paciente).** Si usted tiene una bomba PCA, recuerde que nadie más que usted debe presionar el botón de dolor.

Independientemente del analgésico que tome, **hágalo en el horario establecido.** Si no lo hace, podría comenzar a sentir dolor. Después de los primeros días, puede esperar más tiempo antes de tomar la siguiente dosis. Eventualmente ya no necesitará tomar más analgésicos. Pero al principio, permanezca dentro del horario establecido.

Alivio del dolor sin medicamentos

Tomar sus medicamentos tal como se le indica es una parte importante del control del dolor. Pero hay otras cosas que también puede hacer. Éstas no reemplazan a su medicamento, pero pueden ayudar a controlar el dolor.

Relájese. Trate de enfocarse en respirar lento y rítmicamente. Intente dar masaje o sobar el área de dolor.

Aplique frío o calor a su dolor. Su proveedor de servicios de salud puede ayudarle a decidir cuándo probar con calor y cuándo con frío.

Eleve la extremidad. Si su procedimiento fue en el brazo o la pierna, sostenga en alto esa parte del cuerpo por encima del nivel del corazón. O trate cambios de posición hasta que se sienta más cómodo.

Distráigase. Escuche música, vea televisión o visite a un amigo. Busque apoyo espiritual o psicológico. Hable con un amigo, un consejero o regrese a sus raíces espirituales.

Considere terapias alternativas. Algunas personas encuentran alivio a través de alternativas tales como la acupuntura o la acupresión.



RECORDATORIOS IMPORTANTES ACERCA DE SUS MEDICAMENTOS CONTRA EL DOLOR

- Tómelos **EXACTAMENTE** como lo indicó su médico.
- **NUNCA** tome con mayor frecuencia de la que le indicó su médico.
- **NUNCA** tome otros medicamentos (ni siquiera Tylenol) o alcohol sin el permiso de su doctor.
- **NUNCA** utilice drogas ilícitas, ilegales ni recreativas mientras esté utilizando medicamentos contra el dolor.
- Sólo tome los medicamentos que le fueron recetados a **USTED**.
- Deshágase apropiadamente de los medicamentos contra el dolor que no haya utilizado. Puede encontrar información sobre cómo desechar los medicamentos apropiados a useonlyasdirected.org, o sus proveedores de cuidados de la salud pueden explicar cómo.

Si no sigue estas instrucciones, podría ocasionar serios problemas a su salud, incluso la muerte.

