

Controle su dolor a corto plazo en casa

¿CUÁNDO DEBO LLAMAR A MI PROVEEDOR DE CUIDADOS DE LA SALUD?

Si tiene problemas para respirar o las personas que están a su cargo no lo pueden despertar, pídeles que llamen **de inmediato al 911**.

Pídeles que llamen a su proveedor de atención médica si es que:

- Siente más dolor, o dolor que no puede tolerar.
- Entumecimiento, hormigueo o debilidad donde no debería haberlos
- Está vomitando frecuentemente
- Estreñimiento
- Comezón o erupción en la piel
- Tiene mareos, aturdimiento, visión borrosa o desmayo
- Tiene fiebre superior a 101° F (38.3°C)
- Enfriamiento, presión o dolor alrededor de la herida
- Enrojecimiento, hinchazón o secreción alrededor del catéter

¿TIENE MEDICAMENTOS SOBANTES?

Escanee el código abajo con su teléfono móvil para saber donde puede deshacerse de los medicamentos sobrantes.



¿Por qué es importante controlar el dolor?

El tratamiento exitoso del dolor no siempre significa retirar el dolor por completo. Controlar bien el dolor permite que su mente y cuerpo se enfoquen en sanar. Al controlar el dolor con la ayuda de sus proveedores de cuidados de la salud, puede suceder lo siguiente:

- **Usted podrá moverse con mayor facilidad.** Si tiene menos dolor, puede empezar a hacer ejercicios de fisioterapia (como caminar o hacer ejercicios de respiración), que le devolverán sus fuerzas más rápidamente.
- **Usted podría tener menos complicaciones.** Las personas cuyo dolor está bien controlado parecen recuperarse mejor después de un procedimiento médico. Ellas tienen menos complicaciones como neumonía y coágulos de sangre porque pueden hacer sus ejercicios de fisioterapia.
- **Usted tendrá menos estrés.** Sentirse cómodo reduce el estrés que acompaña al dolor. Al tener menos estrés, la mente y el cuerpo pueden esforzarse más para lograr sanar.



Cómo hablar con los proveedores de cuidados de la salud

Llame a sus proveedores de cuidados de la salud si el dolor empeora. Es posible que cambien su medicamento. Cuando llame, querrán saber cuánto dolor siente. También le pedirán que describa el dolor. Estas son algunas formas para hacerlo:

- ¿Qué le duele? *Me duele el hombro, cadera, rodilla, espalda, cuello, muslos, etc.*
- ¿Cuándo le duele? *El dolor va y viene o duele todo el tiempo.*
- ¿Cómo es el dolor? *Es agudo, sordo, intenso, con palpitaciones, como hormigueo, con ardor, etc.*
- ¿Qué tan intenso es el dolor? *Mi dolor está a nivel 8, en una escala del 1 al 10 (donde 10 es el peor nivel de dolor.)*
- ¿Qué hace que el dolor empeore? *Empeora cuando estoy parado, sentado, recostado, cuando camino, duermo, me alimento, leo, me visto, etc.*

Medicamentos para el alivio del dolor

Su proveedor de atención médica puede darle una o más recetas para medicamentos contra el dolor. Hay muchos tipos diferentes de medicamentos para el dolor los cuales controlan el dolor de formas diferentes. Estos son 2 tipos comunes de medicamentos para el dolor:

- **Medicamentos para el dolor con receta.** Estos incluyen medicamentos opioides como la morfina, la codeína, la oxycodona y la hidrocodona, entre otros. Estos medicamentos son de gran alcance pero pueden ser seguros y efectivos cuando se usan según las indicaciones.

Los medicamentos opioides pueden causar varios efectos secundarios. .

El **estreñimiento** es el efecto secundario más común. Beber más agua y tomar laxantes puede ayudar. La **respiración lenta o disminuida** es el efecto secundario más grave y puede causarle la muerte. Su riesgo es mayor si toma demasiadas píldoras para el dolor o si las mezcla con alcohol o drogas ilegales. **Pídale a las personas que están cuidando de usted que LLAMEN AL 911 si usted tiene problemas para respirar, o si no lo pueden despertar.**

- **Acetaminofeno (Tylenol) o medicamentos antiinflamatorios.** Estos pueden ser medicamentos antiinflamatorios con receta o de venta libre como aspirina, ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve). Se pueden tomar en diferentes horarios. Tome los medicamentos exactamente como se lo indicó el médico.

Lleve de los medicamentos sobrantes a los lugares de colección. Las píldoras que no se usan pueden ser peligrosas si las deja por ahí. Puede encontrar lugares de colección en la página web **Use Only As Directed** (useonlyasdirected.org)

Cómo mantener un registro de sus medicamentos

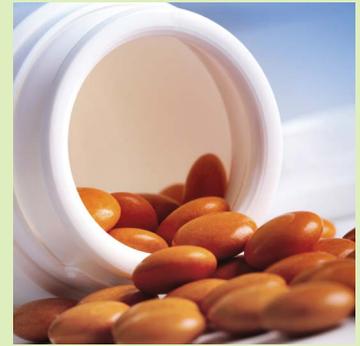
Para evitar errores con el medicamento, no use un pastillero para su medicamento para el dolor. Es mejor que usted y las personas que cuidan de usted anoten cuando toma su medicamento y qué cantidad toma. Esto le ayudará a saber si ha tomado sus pastillas y evitará que tome demasiadas. La gráfica a continuación es un ejemplo de cómo debe mantener el registro de sus medicamentos:

MEDICAMENTO	HORA	¿CUÁNTO?
Ejemplo: Percocet	1:45 PM	1 tableta

Alivio del dolor sin medicamentos

Usted puede tomar dosis menores de medicamentos para el dolor (o saltárselo por completo con la autorización de su proveedor de cuidados de la salud) cuando utilice una de estas otras formas de aliviar el dolor. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuáles son los mejores para usted.

- Frío o caliente
- Relajación o meditación
- Imágenes guiadas y distracción
- Masaje
- Terapia física o ejercicio
- Asesoramiento espiritual o emocional



SEGURIDAD DE LOS MEDICAMENTOS PARA EL DOLOR

- **No tome más medicamentos de lo que su proveedor de atención médica le indique.**
- **Tiene un alto riesgo si consume alcohol o drogas ilegales.** Los cuidadores deben llamar al 911 si está demasiado sedado o tiene problemas para respirar.
- **No tome su medicamento con otras pastillas a menos que su proveedor de atención médica lo autorice.** Esto incluye vitaminas, hierbas, o cualquier otro suplemento que usted toma normalmente.
- **No conduzca ni utilice maquinaria pesada** mientras toma medicamentos opioides.
- **Mantenga los medicamentos en su envase original.** La etiqueta tiene instrucciones e información que usted necesita.
- **No comparta su medicamento con nadie.** No le dé sus píldoras a sus amigos o familiares, incluso si la persona tiene un dolor.
- **Guarde sus medicamentos bajo llave donde estén seguros.** No guarde sus píldoras para el dolor en su gabinete de medicamentos donde cualquier persona los puede encontrar. Pregúntele a su farmacéutico a donde puede llevar sus píldoras sobrantes, o vea si puede llevarlos a su policía local para eliminarlos.

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica.

PM002S - 11/21 (Spanish translation 11/21 by CommGap)