

Controle su dolor en casa

INFORMACIÓN PARA LOS PACIENTES Y SUS FAMILIAS



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONTROLAR EL DOLOR?

Usted se sentirá más cómodo al controlar el dolor, pero el resultado es mucho más que eso. Controlar bien el dolor permite que su mente y cuerpo se enfoquen en sanar y el sanar más rápido puede ayudar a evitar complicaciones. Al controlar el dolor con la ayuda de sus proveedores de cuidados de la salud, puede suceder lo siguiente:

- **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.
- **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.

Es posible que usted aún tenga algo de dolor al volver a casa después de un procedimiento. El dolor por lo general es peor durante los primeros días. Después de eso, debería comenzar a disminuir.

La meta en el control del dolor es reducir su dolor lo suficiente para que pueda descansar y realizar las actividades que le ayudarán a recuperarse. El control eficaz del dolor no siempre significa aliviarlo del todo.



Su objetivo en el control del dolor

Antes de volver a casa, pídale a sus proveedores de cuidados de la salud que le ayuden a establecer una meta para el control del dolor. Usted debe tomar en cuenta tres factores para elegir el mejor plan para usted:

- **¿Qué actividades de recuperación necesita hacer?** Estas pueden ser incluso toser o respirar profundamente, caminar o hacer ejercicios de fisioterapia. También pueden integrar actividades de cuidado personal, como vestirse o alimentarse.
- **¿Cuánto dolor aún le permite hacer estas actividades?** La capacidad que cada persona tiene para tolerar el dolor es diferente. Hable con sus proveedores de cuidados de la salud sobre sus antecedentes de dolor y reacciones anteriores a los analgésicos. Ellos le ayudarán a identificar el nivel de dolor que usted puede controlar y aún así hacer sus actividades de recuperación.
- **¿Qué sería cómodo para usted?** Su dolor puede parecer peor si usted está incómodo. Piense qué cosas lo hacen sentir más cómodo. Esto podría ser incluso controlar el estreñimiento o las náuseas, estar bien abrigado, dormir sin interrupciones o leer.

Usted y sus proveedores de cuidados de la salud pueden elegir el mejor plan para el control del dolor una vez que usted identifique estas cosas. Hable con sus proveedores de cuidados de la salud si su plan no está funcionando o si no puede hacer sus actividades de recuperación. Además, asegúrese de hablar con ellos sobre cualquier medicamento que usted esté tomando.

Medicamentos para el alivio del dolor

Es posible que lo envíen a casa con alguno de los siguientes medicamentos. Independientemente del analgésico que tome, **hágalo según las indicaciones**. Si su dolor mejora después de los primeros días, es posible que pueda dejar pasar más tiempo entre cada toma.

- **Analgésicos con o sin receta.** Algunos pacientes sufren innecesariamente de dolor porque temen volverse adictos a algunos analgésicos. El riesgo de adicción es muy bajo si se toman según las indicaciones. Una vez que tome una pastilla, por lo general sentirá alivio en unos 30 a 40 minutos.
- **Más de una clase de medicamento.** Los analgésicos, medicamentos antiinflamatorios y relajantes musculares controlan el dolor de diferentes maneras. Es posible que tenga que tomarlos en horarios distintos. Siga con cuidado las indicaciones de su proveedor de cuidados de la salud.
- **Dispositivo de infusión de anestésico local (LAID, por sus siglas en inglés).** Su proveedor de cuidados de la salud programa esta bomba para el dolor para administrar un anestésico local durante periodos cortos. No le ponga compresas frías encima (hielo). Su proveedor de cuidados de la salud le dirá cómo debe cuidarlo y cuándo debe retirarlo.

Independientemente del analgésico que tome, **hágalo en el horario establecido**. Dolor es más fácil de controlar antes de que sea grave. Si el dolor mejora después de los primeros días, es posible que pueda esperar más tiempo entre las dosis.

Alivio del dolor sin medicamentos

Existen otras cosas para ayudarle a controlar el dolor además de los medicamentos. Estas no sustituyen a los medicamentos, pero pueden ayudarle a sentirse mejor.

Relájese. Encuentre una posición cómoda en un lugar tranquilo. Respire lenta y profundamente. Luego exhale el aire despacio. Cuente despacio mientras respira y trate de concentrarse en respirar rítmicamente. Haga esto hasta por 20 minutos.

Use una compresa fría después de consultar a su proveedor.

- Usted puede usar como compresa cualquier cosa congelada o fría y que esté sellada en una bolsa para no mojar sus vendajes. Cúbrela con una toalla para que no se le enfríe la piel.
- No la use sobre lugares con mala circulación. No la use si empeora el dolor.
- Úsela por el tiempo necesario si le acomoda y no le irrita la piel.

Eleve el brazo o la pierna. Si le hicieron una cirugía en una de estas partes del cuerpo, sosténgala en alto por encima del nivel del corazón.

Distráigase. Puede ayudarle pensar en otra cosa. Podría incluso ver televisión, escuchar música, participar en un juego, leer o visitar a un amigo.

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 aumenten la dosis o 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, 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? *Es leve, moderado, muy fuerte.*
- ¿Qué hace que el dolor empeore? *Empeora cuando estoy parado, sentado, recostado, cuando camino, duermo, me alimento, leo, me visto, etc.*



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

Llame a su proveedor de cuidados de la salud de inmediato si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Somnolencia excesiva (es difícil despertarlo)
- Aumento del dolor o dolor insoportable
- Entumecimiento, hormigueo o debilidad donde no debería haberlos
- Náuseas o vómitos
- Estreñimiento
- Comezón
- Mareo, aturdimiento o desmayo
- Fiebre
- Erupción en la piel
- Zumbido o silbido en los oídos
- Sabor metálico en la boca o entumecimiento u hormigueo alrededor de la boca y los labios
- Enfriamiento, presión o dolor alrededor de la herida
- Visión borrosa
- Enrojecimiento, hinchazón o secreción alrededor del catéter

Vaya de inmediato a la sala de urgencias si usted tiene **dolor en el pecho o dificultad al respirar**.