

# Cómo manejar el dolor de su niño después de un procedimiento médico ambulatorio

INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA



Si su niño ha sufrido una lesión o ha pasado por un procedimiento médico que no requiere internación en el hospital, podrá ir a casa pero sentirá dolor. Mientras estén en el hospital, los proveedores de cuidados de la salud desempeñarán un importante papel en el control de su dolor. Cuando vaya a su casa, usted puede hacer mucho para ayudar a su niño a sentirse mejor.



## ¿Cuál es el objetivo del manejo del dolor?

El manejo efectivo del dolor no eliminará todo el dolor que padece su niño. El objetivo es reducirlo lo suficiente como para que él pueda descansar y hacer las actividades que le ayudarán a recuperarse. Mientras están en el hospital, los proveedores de cuidados de la salud tratarán de controlar el dolor de su niño con la valoración de los siguientes:

- 1 El dolor de su niño.** Si su niño puede hablar, puede expresar lo que siente. Su conducta también da señales del dolor. Usando esta información, los proveedores de cuidados de la salud diseñarán una “escala del dolor”. Ajustarán los medicamentos para el dolor a fin de tratar de mantenerlo en un nivel bajo.
- 2 La comodidad de su niño.** La comodidad incluye estar abrigado, no tener ansiedad y no vomitar. La comodidad puede ayudar con el manejo general del dolor.
- 3 Las actividades de recuperación de su niño.** Hay ciertas cosas que su niño necesita poder hacer para mejorar. Estas incluyen caminar, gatear, toser, respirar profundamente, comer o dormir mejor. Su dolor debe estar tan controlado que le permita realizarlas.

## ¿Cómo reaccionará mi niño al dolor?

El dolor puede afectar la conducta de su niño. Estas son algunas de las respuestas más comunes y normales al dolor:

- **Demanda de atención y llanto crecientes.** Esto puede incluir un retroceso a conductas propias de un niño menor.
- **Problemas para dormir.** Su niño puede sentir temor de dormir solo, puede tener más miedo a la oscuridad, o sufrir pesadillas o terrores nocturnos.
- **Ansiedad.** Su niño puede tener temor de que algo doloroso o aterrador le ocurra. Puede desconfiar de la gente que no conoce, en especial de los proveedores de cuidados de la salud.
- **Conductas nerviosas** tales como rascarse, hurgarse o morderse las uñas.
- **Enojo.** Su niño puede enojarse por cosas que normalmente no le molestan.
- **Preocupación por su cuerpo** y mayor temor o curiosidad sobre la muerte.
- **Apetito y actividades.** Es posible que su niño no quiera comer, beber, jugar con sus juguetes o moverse.

## Antes de salir del hospital

Antes de irse, hable con los proveedores de cuidados de la salud de su niño sobre cómo puede ayudarle a manejar el dolor cuando estén en casa. Éstas son algunas preguntas que puede hacer:

- **¿Qué clase de dolor debemos esperar?** ¿Debe pasar rápido, o durará mucho tiempo? ¿Empeorará antes de mejorar? ¿Cómo evolucionará el dolor?
- **¿Cuáles son los riesgos, los beneficios y los efectos secundarios de los medicamentos para el dolor de mi niño?** ¿Cómo podemos distinguir la diferencia entre los efectos secundarios del medicamento y complicaciones del procedimiento?
- **¿Qué actividades debe realizar mi niño para lograr recuperarse?** ¿Debo alentarlos a que gatee, camine, respire hondo, beba agua?
- **¿A quién debo llamar si tengo preguntas o algo me preocupa?** ¿Debo llamar a mi médico de familia o al hospital? ¿A quién debo llamar si tenemos un problema durante la noche o en el fin de semana?



## Cuando llegue a casa

El solo hecho de estar en casa puede ayudar a su niño a sentirse más cómodo y relajado. Pero aún **es importante tratar el dolor**. Puede cuidar a su niño siguiendo los mismos tres pasos que los proveedores de cuidados de la salud usaron en el hospital: controle el dolor, manténgalo cómodo y ayude a su niño a realizar actividades de recuperación. Aquí le presentamos algunas ideas para ayudarle a cuidar de su niño en casa.

### 1 Controle el dolor

- **Administre los medicamentos sólo como el doctor recomienda.** Esto ayudará a que el dolor no se convierta en severo, y será más fácil de controlar. Si se toman según las instrucciones, hay muy poco riesgo de adicción; no le dé medicamento a su niño con mayor frecuencia a lo recomendado. Finalmente, el dolor cesará y podrá esperar más tiempo entre las dosis.
- **Pregunte a su médico o farmacéutico antes de darle Tylenol (acetaminofén) a su niño,** o cualquier medicamento que lo contenga. Es posible que los envíen a casa con medicamento que ya contiene Tylenol. Si le da más, podría accidentalmente darle demasiado.
- **Fíjese en las señales de que su niño está sufriendo dolor.** Cuando lleva las piernas hacia el pecho, si tiene cara de preocupación, si está sudando mucho y su corazón late más rápido, todos estos pueden ser signos de dolor. Si su niño le dice que tiene dolor, es más seguro tratarlo de inmediato que esperar.
- **Aplique frío o calor.** Las bolsas de hielo pueden reducir la inflamación y ayudan a reducir el dolor a corto plazo. Las compresas calientes pueden aliviar los músculos adoloridos y las articulaciones entumecidas. Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud sobre la mejor manera de aplicar frío y calor para aliviar el dolor.

### 2 Mantenga cómodo a su niño

- **Trate las náuseas.** Algunos medicamentos para el dolor provocan náuseas y vómito. Pregunte a sus proveedores de cuidados de la salud cómo introducir alimentos de manera que alivien las náuseas.
- **Trate el estreñimiento.** Algunos medicamentos provocan estreñimiento. Haga que su niño beba líquidos y consuma alimentos altos en fibra, tales como pan de trigo entero.
- **Ayude a su niño con las cosas que normalmente lo hacen sentir bien.** Asegúrese de que esté abrigado. Si le gusta chuparse el dedo o usar un chupete, o se siente cómodo de otra manera, trate de controlar el dolor de manera tal que estas actividades no le duelan.

### 3 Ayude a su niño a realizar actividades de recuperación

- **Ayude a su niño a realizar las actividades que le permitirán recuperarse.** Sus proveedores de cuidados de la salud pueden indicarle cuáles son.

Además de sus actividades específicas, las siguientes también podrán ayudarle.

- **Ayude a su niño a pensar en otra cosa.** Póngale su música favorita. Cántele canciones o póngalo a cantar. Déjelo jugar con un juguete de video manual o con la mascota de la familia.
- **Toque a su niño.** Frotar su espalda, brazos, piernas o pies puede ayudar a que él no se concentre en el dolor.
- **Ayude a su niño a relajarse.** Consulte con su proveedor de cuidados de la salud sobre ejercicios de relajación y respiración profunda.

### ¿Qué debo informar a mi médico?

Una vez en casa, su niño debe empezar a sentirse mejor. Si no es así, o si usted advierte nuevos síntomas, puede estar ocurriendo algo que su médico debe saber.

#### Llame a su médico o enfermera si su niño:

- Tiene dolor que no mejora o que empeora
- Tiene fiebre superior a 101° F (38.4° C)
- Está mareado, o se desmaya
- Está demasiado adormilado
- Dice cosas sin sentido
- Vomita mucho
- Sufre mucha picazón
- Tiene problemas para orinar o está constipado
- Tiene enrojecimiento o hinchazón alrededor de la incisión o el catéter
- Tiene cualquier otro síntoma que a usted
- le parezca preocupante

**Nunca comparta un medicamento recetado a su niño con otra persona.** Para instrucciones sobre la eliminación de residuos de medicamentos, visite [www.medicationsdisposal.utah.gov](http://www.medicationsdisposal.utah.gov).