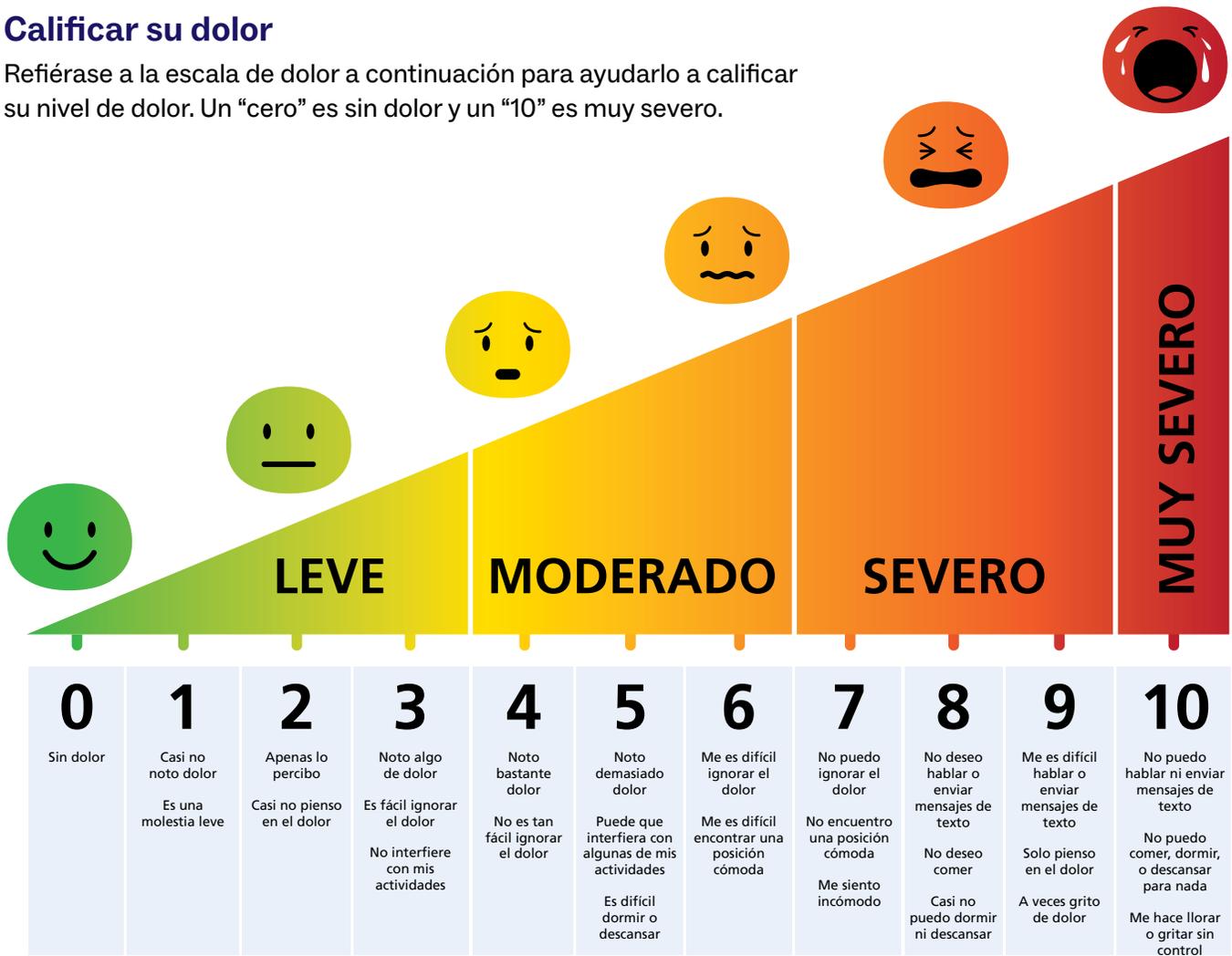


# Control de su dolor en el hospital

Es normal tener dolor o malestar cuando está en el hospital. Su equipo de atención lo ayudará a controlar este dolor para que pueda participar en las terapias y actividades que lo ayudarán a sanar más rápidamente. Es importante decirle a su equipo de atención médica cuando tenga dolor para que pueda entender mejor cómo ayudarlo.

## Calificar su dolor

Refiérase a la escala de dolor a continuación para ayudarlo a calificar su nivel de dolor. Un “cero” es sin dolor y un “10” es muy severo.



## Tipos de medicamento para el dolor

Puede que le receten más de un tipo de medicamento según sus necesidades específicas.

Estos medicamentos pueden incluir acetaminofeno (Tylenol), antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDS, por sus siglas en inglés) (tales como ibuprofeno o naproxeno), esteroides y cremas tópicas para el dolor. Los opioides solo se deben utilizar cuando sea necesario. Cada medicamento tiene un horario de dosificación diferente.

Consulte la [página 2](#) para conocer otras formas para reducir el dolor.

# Otras formas para reducir el dolor

Pruebe estas otras formas para reducir el dolor y estar lo más cómodo posible mientras esté en el hospital.

## Terapia fría

Diferentes tipos de terapia de frío y calor ayudan a reducir la inflamación y el dolor.



## Imaginación y meditación guiada

Ver y escuchar programas de meditación e imágenes guiadas puede ayudar a controlar el dolor.

Mire este ejemplo:



## Cambiar de posición

Cambiar de posición puede ayudarlo a disminuir el dolor. Si es necesario, solicite ayuda a un auxiliar o enfermera para cambiar la posición de su cuerpo.

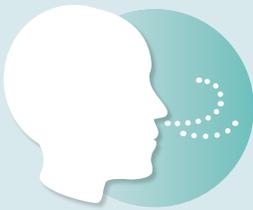
## Terapia con mascotas

Programar tiempo con un perro terapéutico puede ayudarlo a distraerse de su dolor.



## Musicoterapia

Se ha demostrado que escuchar música disminuye los niveles de dolor. Escoja un canal de música en la televisión por cable, o escuche la música que disfrute.



## Aromaterapia

Algunos aceites esenciales como la menta y la lavanda tienen aromas que se sabe que ayudan a calmar y distraerlo del dolor.

## ¿Cómo puedo obtener más información?

Consulte en línea en [IntermountainHealthcare.org/services/pain-management/](https://www.intermountainhealthcare.org/services/pain-management/) para obtener más información.