

# Cómo controlar el dolor que siente su niño

## INFORMACIÓN PARA LAS FAMILIAS

### EN ESTE FOLLETO ENCONTRARÁ:

- ¿Qué provoca el dolor?.....2
- ¿Cómo reaccionará mi niño ante el dolor?.....3
- ¿Cuánto le duele?.....4
- ¿Qué es un objetivo de control del dolor?.....5
- ¿Cuál será el tratamiento para el dolor que siente mi niño?.....6
- ¿Qué debo informarle a mi médico?.....8
- ¿Dónde puedo obtener más información?.....8

Si su niño está enfermo, lesionado, si se le realizó una cirugía u otro procedimiento médico, es probable que sienta dolor. Es casi imposible evitarlo. Pero puede hacer muchas cosas para ayudar a su niño a sanar y a sentirse mejor. Este folleto lo ayudará a entender las situaciones que usted y su niño podrían experimentar. Le enseñará cómo puede colaborar con los proveedores de atención médica de su niño para controlar el dolor de su niño.



### ¿Cómo puedo ayudar?

Mientras su niño se recupera, sus proveedores de atención médica harán todo lo posible para controlar el dolor y hacerlo sentir seguro y cómodo. Usted también puede ser de gran ayuda. **Usted es un miembro importante del equipo de atención médica de su niño.** Mientras se encuentre a su lado, probablemente sea la primera persona en notar cualquier cambio. Usted puede reconocer el modo particular en el que su niño expresa dolor o malestar. Usted y los proveedores de atención médica de su niño deben compartir información acerca de todo lo que sucede. A continuación encontrará algunas formas en las que pueden trabajar juntos.

### ¿Cuáles deben ser sus expectativas con respecto a los proveedores de atención médica de su niño?

- **Que hagan todo lo posible** por controlar el dolor que siente su niño y minimicen la aparición de efectos secundarios.
- **Que le expliquen qué tipo de dolor** sentirá su niño cuando sea le realicen un examen o procedimiento y cómo se tratará ese dolor.
- **Que le expliquen los riesgos**, los beneficios y los efectos secundarios de los analgésicos administrados a su niño.
- **Que escuchen** cuando usted o su niño informen la presencia de dolor.
- **Que evalúen el dolor** que sufre su niño en forma regular y respondan rápidamente cuando usted o su niño informen la presencia de dolor.
- **Que permanezcan comprometidos** con el control del dolor que siente su niño.

### ¿Qué debo informar a mi médico?

Una vez que se encuentre en su casa, su niño comenzará a sentirse mejor. Si no es así, o si detecta nuevos síntomas, debe estar ocurriendo algo que su médico debe saber.

Llame a su médico o enfermera si su niño:

- siente dolor que empeora o que no se alivia
- tiene demasiado sueño
- no es lógico cuando habla
- vomita mucho
- tiene picazón
- tiene problemas para orinar (hacer pis)
- presenta cualquier otro síntoma que lo preocupa



## ¿QUÉ OTRA COSA PODRÍA MOLESTAR A MI NIÑO?

Además del dolor físico, probablemente su niño sienta estrés emocional. Este estrés puede incluir:

- Miedo por el dolor que siente actualmente y que podría sentir en el futuro y por saber si se recuperará. Algunos niños pueden sentir miedo del equipo médico que se encuentra en la sala.
- Estrés provocado por intentar ser valiente o por preocuparse por sus familiares.
- Confusión por estar lejos de su hogar, en un lugar extraño, acompañado por personas desconocidas.
- Demasiada excitación provocada por las luces, los sonidos, los olores y la actividad del hospital.

Cuando sea posible, hable con su niño acerca de estos sentimientos. Intente mantener la habitación tranquila y en silencio, iluminada con una luz tenue.

## Cómo puede colaborar:

- **Manténgase cerca de su niño** siempre que sea posible. Si no puede hacerlo, solicite a alguien que su niño conozca bien que permanezca con él.
- **Hable con los proveedores de atención médica** de su niño acerca de los tratamientos que recibe y lo que podría experimentar. Consulte las opciones.
- **Detecte signos** que indiquen que el dolor de su niño podría regresar, cambiar o no mejorar. Manténgase atento a los cambios en el comportamiento y la apariencia de su niño.
- **Expresé sus preocupaciones.** No se preocupe por si resulta molesto. Realice preguntas sobre todo lo que no le parezca correcto. No se atrase con la administración de los analgésicos de su niño.
- **Ayúdenos a entender a su niño.** Infórmenos de qué manera su niño se siente cómodo normalmente. Por ejemplo, si su niño se chupa el dedo pulgar derecho, sugiera que cualquier procedimiento, como la colocación de una vía intravenosa (IV), se realice en el otro brazo. Si le gusta que lo acunen, averigüe si el equipo médico puede moverse para colocarse cerca de una silla.



## ¿Qué provoca el dolor?

El dolor que siente su niño podría ser provocado por distintos factores, entre ellos:

- la condición por la recibe tratamiento
- una lesión
- una contusión
- un traumatismo
- estrés o ansiedad
- una incisión quirúrgica
- espasmos o calambres musculares
- los tubos colocados en el cuerpo durante o después del procedimiento
- dolor muscular causado por permanecer en una misma posición durante el procedimiento o por permanecer en cama un largo tiempo una vez que este finaliza
- aire o sangre en el estómago o en el pecho
- constipación y gases

A medida que el organismo de su niño comienza a sanar, el dolor debe disminuir. La rapidez con la que el dolor disminuye depende en parte de la manera en la que se controla el dolor. La salud general de su niño y otras condiciones médicas también pueden influir en la rapidez de su recuperación.

## ¿Cómo reaccionará mi niño ante el dolor?

La edad del niño y su comprensión de las causas del dolor pueden afectar su comportamiento y su sentido de bienestar. A continuación le presentamos factores que deben considerarse según la edad:

**Los bebés recién nacidos que tienen entre 0 y 3 meses**, probablemente lloren mucho, incluso cuando se los consuele. Posiblemente gruñan o giman, tengan hipo, cierren con fuerza los puños o separen mucho los dedos. Es posible que acerquen las manos a la boca. Podrían tener dificultades para dormir o para mantenerse despiertos. Es probable que se asusten con facilidad y se resistan a que los toquen con movimientos bruscos o arqueando la espalda cuando los sostienen.

**Los niños pequeños de entre 1 y 3 años de edad**, probablemente deseen estar en brazos todo el tiempo y sientan miedo de separarse de usted. Un claro signo de dolor se presenta cuando el niño no muestra interés en los juguetes o las actividades que generalmente disfruta. Si siente un dolor extremo, podría mostrar un comportamiento autodestructivo como golpearse o agitarse violentamente. Aunque sólo pueda emplear pocas palabras para describir el dolor, probablemente puede señalar el lugar donde lo siente.

**Los niños en edad preescolar, de entre 3 y 5 años de edad**, a menudo se esfuerzan por entender por qué sienten dolor y cuándo dejen de sentirlo. Un niño en edad preescolar podría pensar que su dolor es un castigo por mal comportamiento. Probablemente imagine razones falsas para explicar su dolor. Cuando juegue, querrá repetir temas como enfermedades, lesiones o el hospital. Esto puede ayudarlo a entender mejor lo que le sucede.

**Los niños en edad escolar, de entre 5 y 12 años de edad**, pueden entender explicaciones simples de por qué sienten dolor y cuánto tiempo durará. Aunque un niño en edad escolar generalmente puede decir cuánto dolor siente y dónde le duele, también podría intentar ser valiente y fingir no sentir dolor. Probablemente exagere sus descripciones de la experiencia y el dolor. Sentirá miedo de que los tratamientos médicos modifiquen su cuerpo en forma permanente.

**Los adolescentes, de entre 12 y 18 años de edad**, posiblemente teman perder el control de lo que les sucede o se preocupen por poder llegar a morir del dolor. Un adolescente intentará ser valiente y fingirá no sentir dolor. Probablemente no describa el dolor en forma correcta porque podría sentirse incómodo con respecto a su cuerpo. Supondrá que las demás personas saben qué piensa, o podría creer que es la única persona que ha sentido tal dolor.



## LA RESPONDAN SU NIÑO DE DOLOR

Estas son algunas reacciones al dolor que podrá detectar en un niño de cualquier edad:

- Mayor demanda de atención y más llanto.
- Regresión. Es posible que su niño vuelva a tener comportamientos de un niño de menor edad.
- Dificultades para dormir. Es posible que tema dormir solo, que le tema aun más a la oscuridad o que tenga pesadillas o terrores nocturnos.
- Ansiedad. Es probable que su niño espere todo el tiempo que algo doloroso o temible le suceda.
- Miedo a los extraños o desconfianza con respecto a personas desconocidas, especialmente trabajadores de la atención médica.
- Comportamientos nerviosos como rascarse, pellizcarse o comerse las uñas.
- Problemas alimenticios. Es posible que su niño no quiera comer.
- Enojo. Su niño seguramente podría enfadarse por cosas que normalmente no le molestan.
- Preocupación por su cuerpo, y más miedo o curiosidad con respecto a la muerte.

## ¿Cuánto le duele?

Para tratar el dolor que su niño siente, los proveedores de atención médica deben saber cuánto le duele. Se pueden utilizar distintas herramientas para ayudar a su niño a expresar su dolor. La capacidad de su niño de entender y comunicarse ayudará a determinar qué herramienta utilizar.

- Una escala de comportamiento denominada escala FLACC puede ayudar a calificar el dolor de un niño que no sabe hablar. El proveedor de atención médica calificará el dolor que su niño siente observando su rostro, sus piernas, su nivel de actividad, su llanto y la facilidad con la que puede consolarse.
- Mediante una escala numérica, como la que se muestra a continuación, un niño que conoce los números y sabe hablar puede calificar su propio dolor en una escala del 0 al 10, en la que 0 significa que no siente dolor y 10 significa que siente el peor dolor imaginable.
- Los proveedores de atención médica también podrían solicitar a su niño que describa el dolor, si puede hacerlo. Desearán conocer los siguientes detalles sobre él:

¿Dónde duele? *Me duele el estómago, el brazo y la rodilla. El dolor va de un lado a otro.*

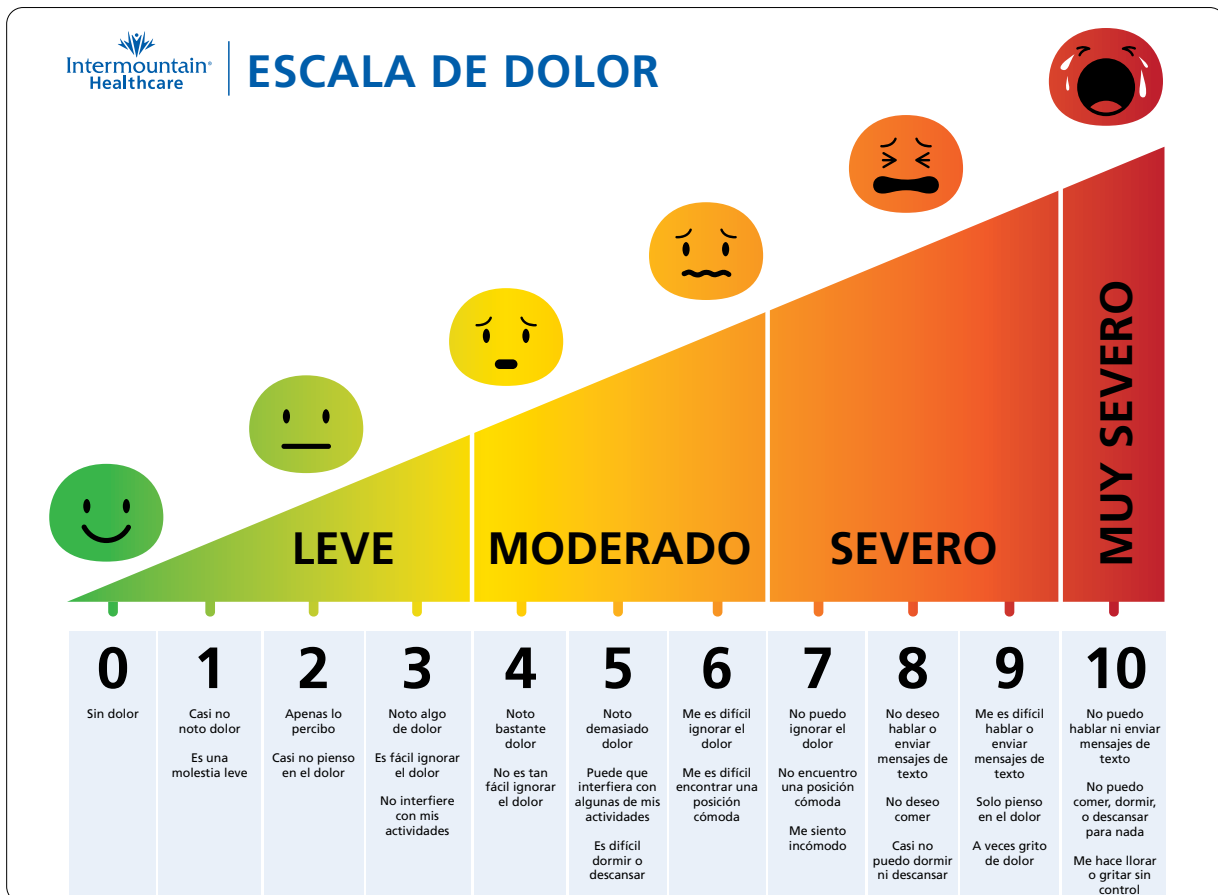
¿Cuándo duele? *Me duele a veces. Me duele todo el tiempo.*

¿Cómo se siente el dolor? *Siento algo punzante, como si fuera un cuchillo.*

*Es como un latido. Me quema. Siento un hormiguelo.*

¿Qué factores empeoran el dolor? *Cuando me siento, el dolor es peor. Me duele más cuando hablo o trago. Siento más dolor cuando mi mamá se aleja o cuando hay demasiadas personas en la habitación.*

¿Qué factores alivian el dolor? *Me siento mejor cuando cierro los ojos y sujeto mi manta. Los juegos de video y la televisión me hacen sentir mejor.*





## ¿Qué es un “objetivo de control del dolor”?

El control exitoso del dolor no siempre aliviará todo el dolor que su niño siente. El objetivo del control del dolor es reducirlo lo suficiente como para que su niño pueda descansar y realizar las actividades que lo ayudarán a recuperarse. Con el objetivo de planificar la atención de su niño de la mejor manera posible, los proveedores de atención médica del niño establecerán un “objetivo de control del dolor”.

El objetivo de control del dolor se divide en tres aspectos:

- 1 La comodidad de su niño.** Su niño necesita tener a su alrededor las cosas que normalmente lo hacen sentirse cómodo. Esto puede incluir mantenerse abrigado y no vomitar. También incluye las formas particulares en las que su niño se reconforta, como chuparse el dedo pulgar o usar un chupete.
- 2 La capacidad de su niño de realizar actividades.** Existen ciertas cosas que su niño necesita poder hacer para mejorarse. Por ejemplo, caminar, gatear, toser, respirar profundamente o comer y dormir mejor.
- 3 Puntaje de dolor actual de su niño.** Los proveedores de atención médica utilizarán uno de los métodos que aparecen en la página 4 para evaluar el nivel de dolor de su niño. En este nivel de dolor, ¿su niño es capaz de hacer lo necesario para recuperarse? Por ejemplo, ¿puede dejar de vomitar por tiempo suficiente como para digerir una comida? ¿puede caminar y respirar profundamente?

**Según lo mencionado anteriormente, ¿qué le permitiría a su niño hacer lo necesario para recuperarse?** Cada niño tolera el dolor de manera diferente y se siente aliviado de diferentes formas. Muchos niños pueden hacer lo que deben hacer con un nivel de dolor 2, 3 ó 4. Este es el objetivo de control del dolor de su niño.

Un objetivo de control del dolor ayuda a los proveedores de atención médica de su niño a saber si los tratamientos para el dolor funcionan lo suficientemente bien. Si su niño no se siente lo suficientemente cómodo para hacer lo necesario para recuperarse, el médico probablemente modifique su tratamiento para el dolor.

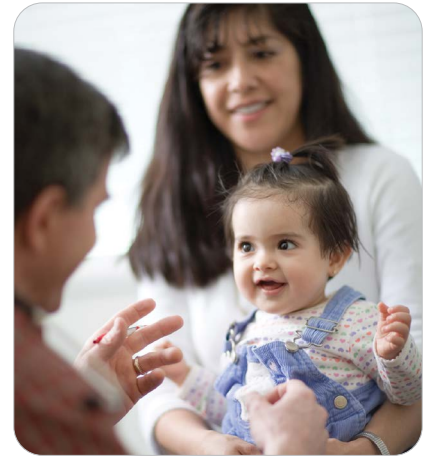


## ¿QUÉ SUCEDE SI NO SE CONTROLA EL DOLOR QUE MI NIÑO SIENTE?

Muchos analgésicos no eliminan todo el dolor, pero pueden ayudar a reducirlo a un nivel más confortable. El objetivo es lograr el mayor alivio para el dolor con la menor cantidad de riesgos y efectos secundarios.

Si el medicamento no controla el dolor de su niño, infórmelo a su proveedor de atención médica. El médico intentará encontrar otro método para controlar el dolor, o solicitará el asesoramiento de un especialista en dolor. Si considera que las necesidades de su niño no son satisfechas, puede solicitar la opinión de otro médico.

Probablemente su médico combinará diferentes tratamientos para lograr el mayor alivio del dolor con la menor cantidad de efectos secundarios.



## ¿Cuál será el tratamiento para el dolor que siente mi niño?

Cuando su niño siente dolor, es importante hacer todo lo posible para ayudarlo. Esta ayuda incluye tratamientos médicos, como la administración de medicamentos, y comodidades no relacionadas con la medicina, como reproducir música suave o sostenerle la mano. Usted y los proveedores de atención médica de su niño pueden trabajar juntos para elaborar el mejor plan para controlar el dolor de su niño.

### Medicamentos

Los analgésicos están diseñados para controlar la sensación de dolor en todo el cuerpo del niño o sólo en algunas partes. Especialmente al principio, la mayoría de los analgésicos pueden calmar algo o gran parte del dolor, pero no todo. Con el tiempo, los medicamentos deberían controlar cada vez más el dolor.

Su niño también podría recibir medicamentos que lo ayuden a manejar el miedo y la preocupación. Al poder relajarse, su cuerpo podrá concentrarse mejor en sanar físicamente.

### ¿Cómo se administran los analgésicos?

Los analgésicos para su niño pueden administrarse de las siguientes formas:

- Como píldora o líquido
- Como inyección
- A través de una vía intravenosa
- Con un inhalador o atomizador
- Como crema o con un parche

Con otras clases de analgésicos que se utilizan para fines específicos. Sus proveedores de atención médica pueden brindarle más información sobre ellos.

### ¿Puede mi niño desarrollar una adicción?

Cuando se utilizan para el dolor y con la atención de un proveedor capacitado, existe un riesgo muy bajo de adicción a los analgésicos. Tomar los medicamentos a la hora establecida es una forma importante de asegurar que resulten seguros.

## ¿Qué más puede aliviar a mi niño?

Además de los medicamentos, su niño necesita amor y comprensión de su parte y de las demás personas que lo cuidan. A continuación, encontrará algunos consejos que podrían hacer que su niño se sienta mejor.

- **Hable con su niño.** Sea sincero con él y prepárelo para lo que podría suceder en el futuro. Permítale tomar decisiones siempre que sea posible.
- **Toque a su niño.** Frotarle la espalda, los brazos, las piernas o los pies puede ayudarlo a olvidar el dolor. Si su niño no puede moverse por sí mismo, cambie su posición de vez en cuando. Si el equipo médico interfiere, pregunte si puede moverlo.
- **Aplique calor o frío.** Las compresas frías pueden reducir la inflamación y aliviar el dolor a corto plazo. El calor puede aliviar los músculos adoloridos y las articulaciones rígidas. Solicite instrucciones a sus proveedores de atención médica antes de aplicar frío o calor.
- **Ayude a su niño a pensar en otras cosas.** Pida a su niño que describa su lugar favorito, utilizando todos sus sentidos. ¿Cómo se ve? ¿Qué puedes oler, escuchar o saborear allí? ¿Cómo se siente?
- **Ayude a su niño a relajarse.** Los ejercicios de relajación y respiración profunda pueden ayudar a su niño a tranquilizarse y a sentirse mejor. Sus proveedores de atención médica pueden brindarle más ideas.
- **Distraiga a su niño con música o juegos.** Haga que su niño escuche su música favorita. Cante para él o hágalo cantar. Permítale disfrutar de un juego electrónico portátil.



### NO OLVIDE AL "MEJOR AMIGO" DE SU NIÑO

¿Su niño tiene un juguete, un muñeco de peluche o una manta favorita? ¿Tiene una gorra de su equipo deportivo favorito o le gusta algún tipo de música? Asegúrese de traer estos objetos al hospital (y de marcarlos con el nombre de su niño). Tener estos objetos cerca puede ayudar a su niño a sentirse amado, comprendido y conectado con su vida fuera del hospital.

## ¿CÓMO PUEDO PROPORCIONAR ALIVIO A MI NIÑO EN CASA?

Su niño puede encontrarse lo suficientemente bien como para dejar el hospital antes de que todo el dolor haya desaparecido. Puede hacer lo siguiente:

**Darle los medicamentos tal como lo recete el médico.**

**Proporcionarle tratamiento para las náuseas.** Algunos analgésicos pueden provocar náuseas y vómitos. Pregunte a su médico o enfermera cómo administrar los alimentos de manera que ayude a controlar las náuseas.

**Alimentarlo con comidas sanas.** Comience con alimentos simples como cereales cocidos, puré de manzana y pan tostado. Los alimentos grasosos (como las hamburguesas o las patatas fritas) pueden provocar náuseas.

**Proporcionarle tratamiento para la constipación.** Anime a su niño a beber mucho líquido y a comer alimentos con alto contenido de fibra, como el pan integral.

**Mantener una rutina normal.** Ayude a su niño a despertarse, comer, bañarse y a realizar sus tareas a la hora en la que generalmente realiza estas actividades. Mantener un equilibrio entre descanso y actividad. Ayúdelo a encontrar un equilibrio entre la actividad normal y el descanso que necesita para recuperarse.

**Mantener las reglas.** Haga que su niño cumpla con las reglas normales de su hogar. Su niño debe hacer lo que normalmente hace, al igual que el resto de las personas que viven en la casa.

**Pasar tiempo junto a su niño.** A medida que su niño mejora y usted regresa a su rutina normal, asegúrese de pasar tiempo con él y hablar sobre lo que está viviendo.

## ¿Cuándo debería llamar a mi médico?

Si desea obtener más información sobre cómo controlar el dolor de su niño, pregunte a su enfermera acerca de las siguientes publicaciones de Intermountain Healthcare:

- “Let’s Talk About: Your child’s emotional responses to injury and health care” (Hablemos acerca de... las respuestas emocionales de su niño a debidas a enfermedad, heridas y cuidado médico)
- “Let’s Talk About: Surgery: After care” (Hablemos acerca de... Cirugía: Cuidados posteriores)
- “Let’s Talk About: Patient-controlled analgesia” (Hablemos acerca de... dolor controlado por el paciente)
- “Let’s Talk About: Patient-controlled epidural analgesia” (Hablemos de... analgesia epidural controlada por el paciente)

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

If you’d like to learn more about managing your child’s pain, ask your nurse about these “Let’s Talk About...” Intermountain Healthcare publications:

- Emotional responses to injury and health care
- About Surgery: After care
- About Patient-controlled analgesia
- Patient-controlled epidural anesthesia

Puede encontrar este material y enlaces a más información útil en el sitio web:

[intermountainhealthcare.org/services/pediatrics/services/pain-management/](http://intermountainhealthcare.org/services/pediatrics/services/pain-management/)

[intermountainhealthcare.org/health-information/health-library/patient-handouts/](http://intermountainhealthcare.org/health-information/health-library/patient-handouts/)

[kidshealth.org](http://kidshealth.org)



## ¿Y QUÉ SUCEDE CONMIGO?

Cuidar a un niño enfermo es agotador, especialmente cuando tiene otras responsabilidades en casa. Es importante que cuide de usted para que tenga energía para atender a su niño. Siempre que sea posible, intente hacer lo siguiente:

- **Mantenga su rutina normal.** Trate de dormir, comer y realizar sus tareas en los horarios en los que normalmente realiza estas actividades.
- **Aliméntese bien.** Aunque su niño no pueda comer, usted debe hacerlo. Quizás no sea conveniente que coma frente a su niño. Consuma alimentos saludables que le den fuerza.
- **Busque a alguna persona que le ayude con las demás responsabilidades.** Pida a un amigo o familiar que lo ayude a cocinar, hacer diligencias o realizar las tareas a las que podría resultar difícil dedicar tiempo.
- **Descanse de vez en cuando.** Recuerde salir de su hogar y realizar alguna actividad que disfrute de vez en cuando. Esto lo hará sentirse más enérgico y con mayor capacidad para atender a su niño.

*Managing Your Child’s Pain*

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.



© 2007–2022 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.

PM003S - 09/22 (Last reviewed - 09/22) (Spanish translation 04/08 by Lingotek, Inc.)