Controle su dolor a corto plazo en casa

INFORMACIÓN PARA LOS PACIENTES Y SUS FAMILIAS

Intermountain® Healthcare

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

Pídale a la persona que está cuidando de usted que llame de inmediato a su proveedor de cuidados de la salud si usted:

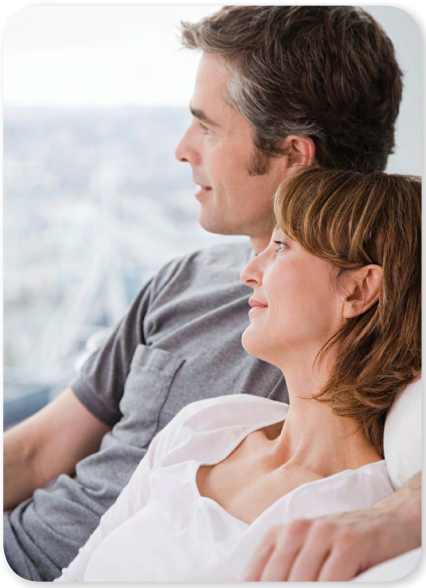
- Somnolencia excesiva (es difícil despertarlo)
- Aumento del dolor o dolor insoportable
- Entumecimiento, hormigueo o debilidad donde no debería haberlos
- Náuseas o vómitos
- Estreñimiento
- Comezón o erupción en la piel
- Mareo, aturdimiento o desmayo
- Fiebre
- Timbre, zumbido o silbido en los oídos
- Sabor metálico en la boca
- 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

Llame al 911 de si usted tiene problemas para respirar, o si no lo pueden despertar.

¿TIENE MEDICAMENTOS SOBRANTES?

No guarde los medicamentos sobrantes. Averigüe dónde llevarlos en el sitio useonlyasdirected.org.

¿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 cuidados de la salud 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 tipos comunes de medicamentos para el dolor:

- **Analgésicos con o sin receta.** Estos incluyen medicamentos opioides como la morfina, la codeína, la oxicodona 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.**
- **El Tylenol o medicamentos antiinflamatorios.** Estos pueden ser medicamentos de venta libre, como la aspirina, el ibuprofeno, (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve), o antiinflamatorios con receta. A menudo usted toma éstos en horas diferentes a las de otros medicamentos. No tome Tylenol (acetaminofeno) o cualquier otro medicamento con sus recetas, a menos que su proveedor de cuidados de la salud lo autorice.
- **Dispositivo de infusión de anestésico local (LAID, por sus siglas en inglés).** Esta es una **bomba para su dolor.** Provee un medicamento para adormecer durante un corto periodo de tiempo. Su proveedor de cuidados de la salud le dirá cómo debe cuidarlo y cuándo debe retirarlo.

Sea cual sea su medicamento para el dolor, **úselo como está indicado.** Si su dolor mejora después de los primeros días, dígaselo a su proveedor de cuidados de la salud. Usted podrá tomar una dosis menor.

Cómo mantener un registro de su medicamento

Para evitar errores con el medicamento, no use un pastillero para su medicamento contra 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:

MEDICACIÓN	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 cuidados de la salud cuáles son los mejores para usted.

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

SEGURIDAD DE LOS MEDICAMENTOS PARA EL DOLOR

- **No tome más medicamentos de lo que su proveedor de cuidados de la salud le indique.**
- **Nunca consuma alcohol o drogas ilegales al tomar medicamentos opioides.** La combinación lo puede matar.
- **No tome su medicamento con otras pastillas a menos que su proveedor de cuidados de la salud lo autorice.** Esto incluye vitaminas, hierbas, o cualquier otro suplemento que usted toma normalmente.
- **No conduzca ni utilice maquinaria pesada** hasta que sepa cómo le afecta el medicamento.
- **Mantenga el medicamento 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.

© 2007–2015 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 de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications 801-442-2963 PM002S -04/15 (Spanish translation 04/10, 09/13, 05/15 by Lingotek, Inc.)