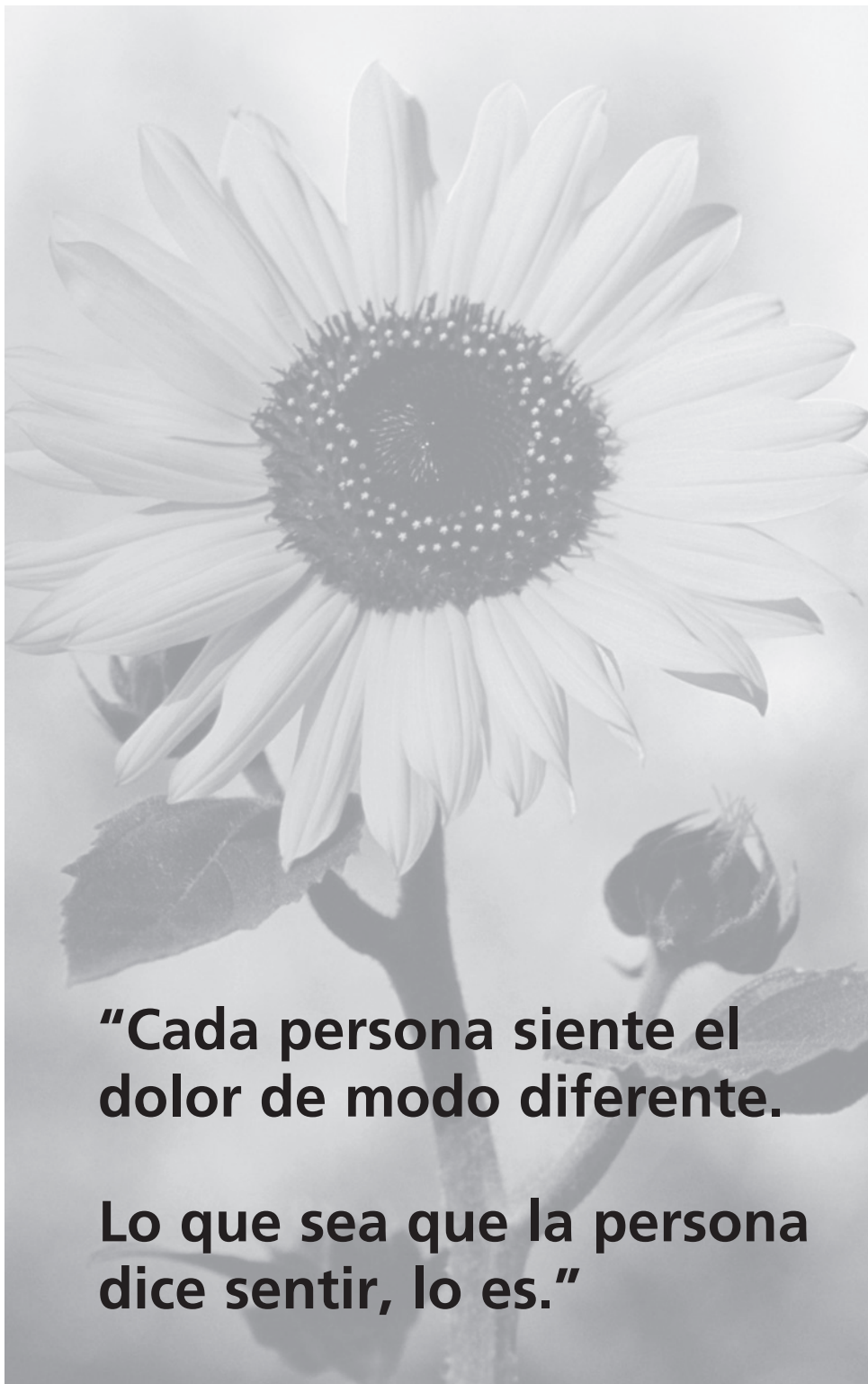


Control del dolor Manual del paciente





“Cada persona siente el dolor de modo diferente.

Lo que sea que la persona dice sentir, lo es.”

Ayudando a su proveedor de servicios médicos a entender su dolor

¿Qué es el dolor?

- El dolor es una sensación incómoda que viene de una lesión, una enfermedad o algún daño a su cuerpo.
- A veces, el dolor representa un fastidio o puede ser una señal de que algo anda mal.

¡Hable!

Si usted está sufriendo de dolor hoy en día, usted necesita hablar con su proveedor de servicios médicos para recibir medicamento o un tratamiento para aliviarlo.

Ayúdese a sí mismo(a) a controlar su dolor:

- Pregunte qué está causando su dolor y aprenda más acerca del mismo.
- Utilice la información sabiamente.
- Sepa cuándo debe buscar ayuda entre cada visita médica.
- Haga un esfuerzo para mantenerse activo(a) y saludable.

Ayude a Controlar Su Dolor:

Hay maneras seguras y efectivas para tratar el dolor sin tener que utilizar pastillas.

- | | |
|---|--|
| ■ Educación de la familia/paciente | ■ Meditación, oración, apoyo espiritual y pastoral |
| ■ Grupos de apoyo comunitarios | ■ Imaginería |
| ■ Ejercicio, Yoga, Tai Chi | ■ Distracción |
| ■ Masaje | ■ Humor |
| ■ Relajación por medio de la respiración profunda | ■ Música |
| | ■ Hielo o calor |

¿Sabía usted que...?

- Si usted actúa rápidamente cuando empieza el dolor, usted puede prevenir que se empeore.
- La ansiedad, el miedo y la depresión pueden empeorar cómo usted se siente y puede disminuir su habilidad para manejar su vida diaria.
- El dolor no es solo mental.
- El dolor no es algo con “lo que usted simplemente tiene que vivir.”

Sus derechos para el alivio del dolor son:

- Obtener información y respuestas a sus preguntas acerca del dolor y cómo aliviarlo.
- Sentir que su proveedor de servicios médicos se preocupa por usted.
- Recibir una respuesta inmediata de su proveedor de servicios médicos cuando usted reporta un dolor.
- Sentir que su queja de dolor es válida.

Sus responsabilidades en cuanto al alivio del dolor son:

- Hablar con su proveedor de servicios médicos de las diferentes opciones que existen para aliviar el dolor.
- Trabajar con su proveedor de servicios médicos para hacer un plan de alivio para su dolor.
- Ayudar a los proveedores de servicios médicos a medir su dolor.
- Decirle a su proveedor de servicios médicos sobre un dolor que persiste.

Una guía para entender y controlar su dolor

Para que su proveedor de servicios médicos pueda entender su dolor, le hará preguntas sobre su dolor como las siguientes:

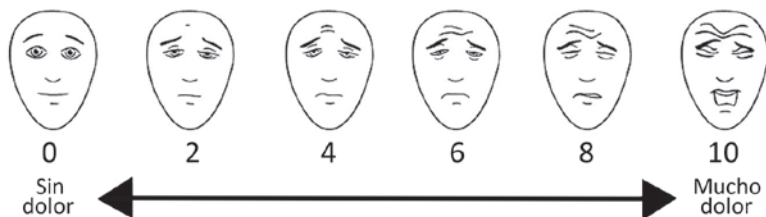
- ¿Dónde le duele?
- ¿Cómo se siente su dolor?
- ¿Cuántas veces siente usted el dolor?
- ¿A qué hora del día siente usted que se empeora el dolor?
- ¿Qué es lo que empieza su dolor?
- ¿Se queda su dolor, o viene y se va?
- ¿Qué hace sentir mejor su dolor?
- ¿Qué empeora su dolor?
- ¿Qué ha tratado usted para mejorar su dolor?
- ¿Le hace sentir triste su dolor?
- ¿Qué piensa usted que es la causa de su dolor?
- ¿Su dolor le causa problemas con sus necesidades personales, como vestirse, peinarse, afeitarse, bañarse o comer?
- ¿Cuáles medicamentos ha utilizado usted en el pasado para su dolor?

Su proveedor de servicios médicos podría pedirle que mida su dolor:

- Escoja la cara que describe mejor cómo se siente: _____ ahora
- A. Dolor leve: 1-3 _____ promedio
- B. Moderado: 4-7 (interfiere con trabajo o sueño*) _____ mejor
- C. Severo: 8-10 (interfiere con todas las actividades**) _____ peor

Escala de Dolor de las Caras - Revisada

Escoja la cara que demuestra cuán severo es su dolor ahora.



De Hicks CL, von Baeyer CL, Spafford P, van Korlaar I, Goodenough B. Faces Pain Scale-Revised: Toward a Common Metric in Pediatric Pain Measurement. PAIN 2001; 93:173-183. Esta figura ha sido reproducida con permiso de la International Association for the Study of Pain* (IASP*). La figura no puede ser reproducida para cualquier otro propósito sin permiso.

Diga a su proveedor de servicios médicos sus metas para el servicio

Explique cómo usted desea que el tratamiento mejore su funcionamiento en la vida diaria.

Mitos y verdades acerca del dolor

M: Los infantes y los niños no sienten el dolor. Esto significa que not necesitan tantos medicamentos para aliviar su dolor.

V:

- Todos los niños, no importa la edad, sienten dolor.
- Todos los niños que tengan dolor deben ser tratados apropiadamente. La edad y el peso de un niño es información importante que necesita el proveedor de servicios médicos. Esta información ayuda a los proveedores de servicios médicos a decidir la cantidad de medicina correcta que administrará para ayudar al niño.

M: Los niños no recuerdan haber tenido dolor.

V:

- Muchos estudios han demostrado que hasta los infantes tienen memoria de haber tenido dolor.

M: Los niños y los adultos le dirán cuándo sienten dolor.

V:

- Muchos niños y adultos no le dicen a su proveedor de servicios médicos y a otros que sienten dolor por las siguientes razones: sienten temor a lo que les puede suceder, no entienden el porqué tienen dolor, desconocen la reacción a la medicina, sienten que necesitan ser “valientes” y no quejarse de su dolor, o sienten que tiene un valor de redención/espiritual.

M: Usted necesita ver señales de dolor en una persona para saber si tiene dolor y cuánto dolor tiene.

V:

- Lo que la gente dice acerca de su dolor es la mejor manera para saber cuánto y qué tipo de dolor tienen. Algunas personas con dolor agudo severo y muchas con dolor crónico (constante) podrían no tener señales de dolor.

M: Las personas que usan opiatos (a veces llamados narcóticos) no tienen riesgo de desarrollar adicción.

V ■ Las personas que tienen un historial personal o familiar de alcoholismo o abuso de sustancias tienen un riesgo alto de desarrollar adicción cuando usan opiatos prescritos. Discuta con su proveedor de servicios médicos, siga su consejo y déjele saber si desarrolla un problema,
No: 1) combine medicinas opiatos con alcohol o sustancias ilegales; 2) aumente su dosis por su cuenta; 3) tome prestado o comparta sus medicinas con otros; u 4) obtenga repuestos de más de un proveedor de servicios médicos.

M: Los medicamentos fuertes para el dolor no son buenos y no pueden ser manejados por los ancianos

V ■ Los medicamentos para el dolor no deben ser basados en la edad sino en la condición médica de la persona y en la habilidad de la persona para tolerar los efectos secundarios incómodos de la medicina. Las primeras dosis de medicamentos fuertes o de recetas de pastillas para el dolor deben ser reducidas para las personas ancianas.

M: Si la persona ha tenido mucho dolor en su vida, él/ella podría tolerar el dolor por más tiempo que otra persona que no ha tenido tanto dolor en su vida.

V ■ Es importante averiguar cuánto dolor una persona ha tenido en el pasado. Ésta información ayudará a los proveedores de servicios médicos y a otros que atienden a la persona a saber lo que la persona necesita para tratar el dolor que tiene ahora. Les ayudará a saber lo que la persona piensa del dolor.

M: Usted puede saber lo severo que es el dolor por lo activa que esté la persona.

V ■ Algunas personas podrían estar activas cuando tienen dolor; otras personas no podrían moverse.

M: El estado de ánimo de la persona (feliz, triste, temerosa, preocupada) no tiene efecto sobre el dolor.

V ■ Las ideas que una persona tiene acerca del dolor pueden jugar un papel importante en cómo la persona trata el dolor. La preocupación, el temor, la tristeza no causan el dolor pero pueden aumentar la sensación de dolor haciéndolo más difícil de controlar.

M: Los opiatos, a veces llamados narcóticos, deben administrarse en pequeñas cantidades a los moribundos porque las medicinas pueden acelerar la muerte.

V ■ Al final de la vida, la meta es lograr que la persona se sienta confortable y mantenerla confortable. El buen control del dolor probablemente alargará la vida en vez de acortarla. En casos difíciles, el hablar con los especialistas en el Cuidado Paliativo, el Servicio de Anestesia para el Dolor, la Oficina del Capellán, el Programa de Vida Para Niños, el Servicio de Consulta Ética, etc. podría ser de ayuda.

M: Las maneras, las costumbres y las creencias religiosas de las familias no son importantes en el control del dolor.

V ■ Las costumbres y creencias de una persona y su familia pueden tener un gran impacto sobre cómo se juzga y controla el dolor. Los proveedores de servicios de salud deben incluir estas costumbres y creencias cuando deciden cómo tratar el dolor de la persona.

La curación práctica

Opciones de ayuda propia para controlar el dolor

Terapia	¿Cómo trabaja?
Educación del paciente/familia	Educa al paciente junto a la familia para aprender formas de controlar el dolor utilizando varios métodos de sanación.
Grupos de apoyo comunitarios/ Programas educativos	Ayudan al paciente aprender más sobre su diagnóstico, cómo manejar su enfermedad y controlar el dolor por medio del apoyo de otros que sufren del mismo problema.
Ejercicio: Yoga, Tai Chi, Caminar	Ayuda a reducir la tensión, ansiedad, depresión y cansancio. También puede ayudar con la náusea.
Calor	El calor puede reducir el dolor causado por los músculos adoloridos y los músculos espásticos.
Hielo	El hielo reduce el dolor que viene de los problemas de las articulaciones o de los nervios irritados.
Masaje*	Ayuda al cuerpo a sanarse por sí mismo al eliminar la tensión muscular y la presión sobre los nervios.
Relajación a través de respiración profunda	La respiración profunda ayuda con la habilidad para hacer frente; controlar el estrés y hacer más lento el pensar.

Terapia

¿Cómo trabaja?

Distracción

Cambiando su atención a otra cosa como leer, música, caminar o hablar con un amigo.

Meditación

Abre la mente para concentrarse en la respiración, sensaciones del cuerpo, y los sentimientos para tratar con el dolor crónico, desórdenes del pánico y la ansiedad.

Oración

Provee alivio del dolor proveyéndole confort/ apoyo durante períodos de enfermedad, trauma o estrés.

Imaginería visual guiada

Permite que su mente le lleve a un lugar seguro y confortable.

Humor

Ayuda a aliviar la ira, ansiedad, tensión y mejora la respiración y ayuda a su corazón.

Música

Ayuda a relajarse, disminuye la ansiedad, náusea y vómito.

* Por favor investigue con su seguro de salud sobre los beneficios de pago.

La curación práctica

Recomendación de su proveedor de servicios médicos

Terapia	¿Cómo trabaja?
Servicio de quiropráctica*	Moviendo la columna para ayudar en el proceso de auto curación del cuerpo.
Manipulación osteopatía*	Apoya la capacidad natural del cuerpo para sanarse.
Terapia física*	Ejercicios activos para restaurar la masa muscular y conservar el arco de movimiento normal de las articulaciones.
Masaje terapéutico*	Ayuda al cuerpo a sanarse por sí mismo al eliminar la tensión muscular y la presión sobre los nervios.
Unidad TENS*	Alivia el dolor al aplicar la estimulación eléctrica a piel.
Acupuntura*	La inserción de agujas pequeñas en áreas del cuerpo aliviará el dolor y tratará varias enfermedades.
Digitopuntura*	Aplicar presión a áreas del cuerpo aliviará el dolor y tratará varias enfermedades.

Terapia

¿Cómo trabaja?

Biofeedback*

Usar máquinas especiales para aprender a relajar músculos específicos en el cuerpo para reducir la tensión.

Reiki*

Enfoque de energía a través del toque sanador.

* Por favor investigue con su seguro de salud sobre los beneficios de pago.



Compassion and Support
at the End of Life

CompassionAndSupport.org

Como parte de la Iniciativa Comunitaria de Fin de Vida/Cuidados Paliativos, nos complace producir la siguiente guía para pacientes.

Recursos adicionales para el manejo del dolor están disponibles en CompassionAndSupport.org.