

Cómo controlar su dolor

En Northwestern Memorial Hospital, es importante para nosotros que esté tan cómodo como sea posible. Nuestro objetivo es trabajar con usted para poder, de manera segura:

- Reducir su dolor.
- Mejorar su función.

*Es importante
hacerle saber
a sus médicos
y enfermeros
cuando usted
siente dolor.*

¿Qué puedo hacer para aliviar el dolor de manera efectiva?

- Hable con sus médicos y enfermeros sobre su dolor. No siempre podremos darnos cuenta de cuándo siente dolor. Por lo tanto, es importante hacerle saber a sus médicos y enfermeros cuándo usted siente dolor.
- Indique dónde se encuentra el dolor.
- Describa cómo se siente el dolor: dolor, palpitación ardor. Pueden haber muchas formas de describir su dolor.
- Califique su dolor en una escala de 0 a 10, donde 0 significa que no siente dolor y 10 es el peor dolor que puede imaginar.
- Detalle los analgésicos que ha tomado en el pasado y si fueron de ayuda o no.
- Dígale a su médico o enfermero la efectividad de su analgésico actual.
- Recuerde que no es posible ni seguro deshacerse de todo el dolor. Pero nuestro objetivo es mantenerlo cómodo, para que pueda:
 - Descansar y dormir.
 - Toser y respirar profundamente.
 - levantarse de la cama.

¿Qué medicamentos se usan para aliviar el dolor?

Se puede utilizar varios medicamentos distintos para tratar el dolor. La elección de un medicamento se basa en su tipo de dolor. Hay 3 tipos de analgésicos:

- **Sin opioides.** Estos medicamentos incluyen acetaminofén (Tylenol®) y medicamentos anti-inflamatorios (NSAID), como aspirina e ibuprofeno, también llamado Motrin® o Advil®. Algunos de estos medicamentos están disponibles sin una receta médica. Los medicamentos comunes que se toman junto a medicamentos recetados o en grandes cantidades pueden causar efectos secundarios graves, como sangrado o daño hepático. Asegúrese de consultar con su médico antes de tomar cualquier medicamento que no haya sido recetado.

- **Opioides.** A veces llamados "narcóticos", estos medicamentos se utilizan para el dolor moderado a grave. Los narcóticos pueden producirle somnolencia. No conduzca autos ni otros vehículos, ni utilice equipos peligrosos. Evite el consumo de alcohol.
- **Otros medicamentos.** Estos medicamentos se utilizan para otros problemas, pero son útiles para aliviar el dolor. Por ejemplo, algunos medicamentos anticonvulsivos y antidepresivos pueden reducir el dolor. A veces, los anestésicos locales, como la Novocaina®, pueden ser de utilidad. Se pueden utilizar esteroides para ciertos tipos de dolor. Los efectos secundarios varían con cada medicamento. Hable con su médico sobre qué esperar y qué efectos secundarios debería informar.

¿Cómo debo tomar mis analgésicos?

Se le darán instrucciones sobre sus analgésicos. Los analgésicos se pueden tomar como píldoras o líquidos. Pueden ser tan poderosos como las inyecciones. Los analgésicos orales, como acetaminofén, y los medicamentos anti-inflamatorios, como ibuprofeno, deben tomarse con un vaso de agua lleno para acelerar su acción y reducir los efectos secundarios.

La mayoría de los analgésicos comunes comienzan a trabajar a los 20 a 30 minutos, alcanzando su efecto máximo dentro de 1 a 2 horas. Si usted no puede tragar, o su estómago no puede digerir bien, los medicamentos pueden administrarse vía intravenosa (en la vena) o en la piel (subcutáneo). Existen otros métodos disponibles.

¿Cuándo debería tomar mis analgésicos?

Es mejor tomar sus analgésicos antes de que el dolor empeore. Una vez que llegue a ser severo, es más difícil de aliviar. Muchos pacientes encuentran útil tomar analgésicos antes de caminar o al hacer otras actividades que pudieran causar el dolor. Esto previene el dolor antes de que comience. Cuando el dolor es constante, se pueden proporcionar los medicamentos regularmente para mantener el dolor bajo control. Pregúntele a su enfermero cuándo:

- Puede tomar su próxima dosis de analgésico.
- Es el mejor momento de tomarlo.

¿Hay efectos secundarios para los analgésicos?

Todos los medicamentos tienen efectos secundarios, pero no todas las personas los padecen. La mayoría de los efectos secundarios aparecen durante las primeras horas del tratamiento y desaparecen paulatinamente. Pueden incluir náuseas y vómitos, somnolencia y constipación. Sus médicos y enfermeros pueden darle medicamentos para prevenir o tratar estos efectos secundarios.

- Comuníquese a su enfermero inmediatamente si siente mucho sueño o si tiene dificultades para respirar.

Los opioides pueden disminuir la respiración, específicamente por la noche o si toma otros medicamentos que causan somnolencia. Por su seguridad, es posible que lo despertemos para evaluar su respiración. Lo controlaremos a menudo.

¿Existen otras maneras de aliviar el dolor?

Muchas personas encuentran que las compresas de frío, o las almohadillas de calor y los masajes reducen el dolor. La música o la TV pueden distraerlo del dolor. Los ejercicios de relajación pueden ser de ayuda.

Si se encuentra en el hospital, podrá ver videos de relajación a pedido en el sistema de TV de educación al paciente e incluye *Relajación a través de las estaciones*, acceda al título No. 122. Este video le guía a través de cinco sencillos ejercicios de relajación. *Medicina rítmica*, título No. 121, utiliza escenarios de la naturaleza y música tranquila para ayudar a disminuir el estrés. Su enfermero puede ayudarle a acceder a estos videos.

Estas son algunas de las preguntas frecuentes acerca del dolor. Recuerde, los médicos, los enfermeros y otros miembros del personal en Northwestern Memorial se ocupan de su comodidad y seguridad. Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico o enfermero.

Recursos de información médica

Si desea obtener más información, visite el Alberto Culver Health Learning Center de Northwestern Memorial Hospital. Esta biblioteca de salud de vanguardia está localizada en el 3er piso del Pabellón Galter. Los profesionales de la información de salud están disponibles para ayudarle a encontrar la información que necesita y proporcionarle el apoyo personalizado sin costo alguno. Puede comunicarse con el Health Learning Center al llamar al 312-926-LINK (5465) o al enviar un correo electrónico a hlc@nm.org.

Para obtener información adicional acerca de Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en nm.org.

Para asistencia en español, por favor llamar al Departamento de Representantes para Pacientes al 312-926-3112.

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos al promover una cultura de inclusión, brindar atención culturalmente competente y proporcionando acceso a tratamiento y programas sin discriminación, y al eliminar todas las disparidades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Memorial Hospital al 312-926-3112, TDD/TTY 312-944-2358 o al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Medical Group al 312-926-1920, TDD/TTY 312-695-3661.

Desarrollado por: Cancer Pain Program

©December 2014 Northwestern Medicine

Para obtener información adicional acerca de Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en nm.org. 900722 (12/14)