

## Manejo de Su Dolor

Aquí, en el Northwestern Memorial Hospital, es importante para nosotros que usted sienta el mayor bienestar posible. La mayoría de las veces el dolor se puede aliviar. Un buen alivio del dolor puede hacer que usted está más activo y ayudarlo en su recuperación.

*Es importante que sus médicos y enfermeras sepan cuándo usted siente dolor.*

### ¿Qué puede hacer para obtener buen alivio para el dolor?

- Hable con sus médicos y enfermeras acerca de su dolor. No siempre podemos darnos cuenta de que usted tiene dolor. Por lo tanto, es importante que les informe a sus médicos y enfermeras cuando está dolorido.
- Señale el lugar en el que está localizado el dolor.
- Describa cómo siente el dolor: doliente, palpitante o con quemazón. Puede haber muchas maneras de describir su dolor.
- Califique su dolor en una escala de 0–10, en donde 0 signifique sin dolor y 10, el peor dolor que se pueda imaginar.

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Sin dolor

Dolor moderado

El peor dolor



0

2

4

6

8

10

- Enumere los medicamentos para el dolor que ha tomado en el pasado y los resultados que le dieron.
- Dígale a su médico y a su enfermera qué tan bien se siente con su actual medicamento para el dolor.

*Los pacientes primero*

## ¿Qué medicamentos se utilizan para aliviar el dolor?

Se pueden utilizar muchos medicamentos diferentes para tratar el dolor. La opción de un medicamento se basa en el tipo de dolor que usted experimenta. En general, hay tres tipos de medicamentos para el dolor:

- **No opioides:** Estos medicamentos incluyen acetaminofeno (Tylenol®) y fármacos anti-inflamatorios (también denominados AINES en español o NSAID en inglés, como aspirina e ibuprofeno, conocidos también como Motrin® o Advil®). Algunos de estos medicamentos se comercializan sin prescripción. Los medicamentos comunes (como Tylenol® y los NSAID) que se toman junto con medicinas que requieren de receta o en dosis grandes pueden producir efectos secundarios graves (sangrado y lesiones en el hígado). Asegúrese de consultar a su médico antes de tomar medicamentos que no le han sido recetados.
- **Opioides:** A veces llamados “narcóticos,” estos medicamentos se utilizan para dolor moderado a severo. Los narcóticos pueden producirle mareos. No maneje automóviles ni otro tipo de vehículos, ni tampoco use equipo peligroso. Evite tomar alcohol.
- **Otros Medicamentos:** Estos medicamentos se utilizan para otros problemas, pero son útiles para aliviar el dolor. Por ejemplo, algunos fármacos anticonvulsivos y antidepresivos pueden reducir el dolor. La anestesia local (como Novocaine®) a menudo puede ser útil. Los esteroideos se pueden utilizar en algunos tipos de dolor. Los efectos secundarios varían dependiendo de cada medicamento. Hable con su doctor para que le diga los efectos que se esperan y cuáles efectos son importantes que le informe.

## ¿Cómo debo tomar mis medicamentos para el dolor?

Se le darán instrucciones acerca de sus medicamentos para el dolor. Los medicamentos para el dolor se pueden tomar en forma de píldora o líquido. Éstos pueden ser tan eficaces como las inyecciones. Los calmantes orales, como acetaminofeno y los medicamentos anti-inflamatorios, como ibuprofeno, se deben tomar con un vaso lleno de agua para acelerar su acción y reducir efectos colaterales. La mayoría de los medicamentos orales comienzan a hacer efecto en 20–30 minutos; se observa un efecto total en aproximadamente 2 horas. Si usted no puede deglutir o su estómago no puede digerir bien, se le pueden administrar los medicamentos por inyección en la vena (intravenosa) o en la piel (subcutánea). También existen otros métodos.

## ¿Cuándo debo tomar mis medicamentos para el dolor?

Lo óptimo es tomar sus medicamentos para el dolor antes de que el dolor sea severo. Una vez que el dolor es severo es más difícil aliviarlo. A muchas personas les resulta útil tomar medicamentos para el dolor antes de caminar o hacer otras actividades que pueden activar el dolor. Esto previene el dolor antes de que comience.

Cuando el dolor es constante, los medicamentos se pueden administrar en horarios regulares, a fin de mantener el dolor bajo control.

### **¿Voy a hacerme “adicto” a los medicamentos para el dolor?**

Para más información, visite uno de los Centros de Aprendizaje de Salud de Las investigaciones muestran que la mayoría de las personas no se convierten en “adictas” a los medicamentos para el dolor cuando los utilizan según las indicaciones de sus médicos. Hable con su médico o enfermera si tiene antecedentes de adicción a drogas o si por alguna razón está preocupado por tomar los medicamentos para el dolor.

### **¿Existen efectos secundarios a los medicamentos para el dolor?**

Todos los medicamentos tienen efectos secundarios pero no todas las personas los padecen. La mayoría de los efectos secundarios ocurren en las primeras horas de tratamiento y lentamente desaparecen. Éstos podrían incluir náuseas y vómitos, somnolencia y constipación. Sus médicos y enfermeras pueden administrarle medicamentos para prevenir o tratar estos efectos secundarios.

### **¿Hay maneras de aliviar el dolor?**

Muchas personas sienten alivio con bolsas frías, almohadillas térmicas y masajes. La música o la televisión pueden distraerlo del dolor. Los ejercicios de relajación también pueden ser útiles. Si usted está en el hospital, los videos de relajación se encuentran en el sistema de televisión A Demanda (*On-Demand television*) e incluyen *Relaxing Through the Seasons* (título de acceso número 55).

Este video lo guía a través de cinco sencillos ejercicios de relajación. *Rhythmic Medicine* (título 54) usa escenas de la naturaleza y música tranquilizante para ayudar a disminuir el stress. Su enfermera puede ayudarlo a acceder a los videos.

Éstas son algunas de las preguntas más frecuentes acerca del dolor. Recuerde, los médicos, enfermeras y otros miembros del personal del Northwestern Memorial Hospital se preocupan por su bienestar. Si quiere efectuar más preguntas, por favor hable con su médico o enfermera.

## Recursos de Información Sobre la Salud

Para más información, visite uno de los Centros de Aprendizaje de Salud de Northwestern Memorial Hospital. Estas bibliotecas sobre la salud cuentan con una tecnología avanzada y están ubicadas en el tercer piso del ala Galter Pavilion y en el primer piso del Prentice Women's Hospital. Los profesionales con información sobre la salud están disponibles para ayudarle a encontrar la información que necesita y proporcionarle un apoyo personalizado sin costo alguno. Puede comunicarse con los Centros de Aprendizaje de Salud marcando el 312-926-LINK (5465) o enviando un e-mail a [hlc@nmh.org](mailto:hlc@nmh.org).

Para más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite nuestro sitio Web en la dirección [www.nmh.org](http://www.nmh.org).

*Para asistencia en español, por favor llamar a el departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.*

El Northwestern Memorial Hospital es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades, respeta y brinda servicios con dignidad a todas las personas y no practica la discriminación, tanto en los procesos de contratación, empleo, admisión, acceso o tratamiento en sus programas o actividades, por motivos de raza, color, sexo, origen nacional, religión, discapacidad, invalidez, edad, condición de ex-soldado en Vietnam o de veterano de guerra, orientación sexual o cualquier otro estado amparado por la ley aplicable. Para solicitar servicios de teléfono para sordos (TDD/TTY), ayuda auxiliar y servicios de interpretación de idiomas extranjeros, llame al departamento de Representación de Pacientes al 312-926-6363. Los asuntos relacionados con la Ley de Rehabilitación de 1973 deberán consultarse con el director de Relaciones Laborales o la persona designada al 312-926-7297.

Desarrollado por: Pain Coordinating Committee

© Abril de 2006 Northwestern Memorial Hospital

Por mayor información sobre el Northwestern Memorial Hospital, visite [www.nmh.org](http://www.nmh.org).

1100-08

900722-SP (04/09)