

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
- Mejore su capacidad para hacer las cosas que quiere hacer

Cómo lograr el mejor alivio del dolor que sea posible

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

- 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. Por lo tanto, es importante hacerle saber a sus médicos y enfermeros cuando 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

Medicamentos utilizados 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:

- **Medicación no opiode** – Estos medicamentos incluyen acetaminofén (Tylenol®) y medicamentos anti-inflamatorios (NSAID, por sus siglas en inglés), 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.

- **Medicación opioide** – 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 lidocaína, 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 tomar analgésicos

Se le darán instrucciones sobre sus analgésicos. Los analgésicos se pueden tomar como píldoras, líquidos o parches. Estos métodos pueden ser tan potentes como una inyección para proporcionar alivio del dolor y, por lo general, proporcionan un control del dolor más largo. 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 tomar 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 o cuándo es el mejor momento de tomarlo.

Efectos secundarios

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
- 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 medicamentos 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.

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. Muchas aplicaciones para teléfonos inteligentes están disponibles para guiarlo a través de técnicas de respiración y relajación.

Si se encuentra en el hospital, podrá ver videos de relajación en el sistema de video de educación del paciente.

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 Hospital se ocupan de su comodidad y seguridad. Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico o enfermero.