



City of
Hope®

Control Del Dolor Después De La Cirugía

**Guía para el paciente y la familia para
un control del dolor sin peligros**

Pain control after surgery



Ubicaciones de City of Hope

Su equipo de atención médica de City of Hope® está aquí para ayudarlo si tiene preguntas o necesita informar sobre algún problema. Comuníquese con su centro de City of Hope indicado.

De lunes a viernes después de las 5 p. m. o los fines de semana y feriados, las llamadas serán atendidas por el servicio de operadores de City of Hope, el cual llamará al médico de guardia por localizador.

City of Hope

1500 E. Duarte Road

Duarte, CA 91010

Phone: (800) 826-HOPE (4673)

24 Hour Care — Nursing Triage Call

Center: (626) 218-7133

City of Hope | Antelope Valley

44151 15th St. West

Lancaster, CA 93534

Phone: (877) 828-3627

City of Hope | Arcadia

301 W. Huntington Drive, Suite 400

Arcadia, CA 91007

Phone: (626) 218-9840

City of Hope | Corona

1280 Corona Pointe Court, Suite 112

Corona, CA 92879

Phone: (951) 898-2828

City of Hope | Glendale

222 W. Eulalia St., Suite 100-B

Glendale, CA 91204

Phone: (818) 637-7611

City of Hope | Glendora

412 W. Carroll Ave., Suite 200

Glendora, CA 91741

Phone: (626) 218-0921

City of Hope | Irvine Sand Canyon

16300 Sand Canyon Ave., Suite 207

Irvine, CA 92618

Phone: (949) 333-7580

City of Hope | Long Beach Elm

1043 Elm Ave., Suite 104

Long Beach, CA 90813

Phone: (562) 590-0345

City of Hope | Long Beach Worsham

3747 Worsham Ave, Suite 101

Long Beach, CA 90808

Phone: (562) 430-5900

City of Hope | Mission Hills

15031 Rinaldi St.

Mission Hills, CA 91345

Phone: (818) 660-4700

City of Hope | Newport Beach

1601 Avocado Ave.

Newport Beach, CA 92660

Phone: (949) 999-1400

City of Hope | Orange County

1000 FivePoint

Irvine, CA 92618

Phone: (844) 501-2563

City of Hope | Palmdale

38660 Medical Center Drive Suite A380
Palmdale, CA 93551
Phone: (661) 902-5600

City of Hope | Pasadena

630 S. Raymond Ave., Suite 220
Pasadena, CA 91105
Phone: (626) 218-9500

City of Hope | Sealcliff

2100 Main St., Suite 300
Huntington Beach, CA 92648
Phone: (714) 465-5216

City of Hope | Santa Clarita

23823 Valencia Blvd., Suite 250
Santa Clarita, CA 91355
Phone: (661) 799-1999

City of Hope | Simi Valley

1157 Swallow Lane
Simi Valley, CA 93065
Phone: (805) 527-2770

City of Hope | South Bay

5215 Torrance Blvd.
Torrance, CA 90503
Phone: (310) 750-1715

City of Hope | South Pasadena

209 Fair Oaks Ave.
South Pasadena, CA 91030
Phone: (877) 998-7546

City of Hope | Thousand Oaks

425 Haaland Drive, Suite 101
Thousand Oaks, CA 91361
Phone: (805) 496-2949

City of Hope | Upland

1100 San Bernardino Road,
Suite 1100
Upland, CA 91786
Phone: (909) 949-2242

City of Hope | West Covina

1250 S. Sunset Ave., Suite 303
West Covina, CA 91790
Phone: (626) 856-5858

Tabla de contenido

¿Qué es el dolor?.....	2
Tipos de dolor.....	4
¿Cómo se controla el dolor?.....	6
Medicamentos para aliviar el dolor	8
¿Cómo se administran los medicamentos para el dolor?.....	10
¿Qué es la analgesia controlada por el paciente?	12
Una nota especial sobre los opioides.....	15
8 Consejos para usar opiáceos sin peligros.....	16
Manejo del dolor posquirúrgico con prácticas de control mental.....	17
Registro de alivio del dolor	20

La información de este folleto fue desarrollada con profesionales clínicos de City of Hope. Puede diferir en cierta medida de su situación particular. La intención de esta información es que se use solo en conjunto con la orientación de los profesionales del equipo de atención médica de City of Hope.

¿Qué es el dolor?

La Asociación Internacional para el Estudio del Dolor define el dolor como “una experiencia sensorial y emocional desagradable, asociada con una lesión tisular real o potencial o descrita en términos de dicho daño”.

El dolor es una sensación molesta que le dice que algo puede estar mal. El dolor se clasifica como agudo o crónico.

El dolor agudo por lo general es intenso y de corta duración, y a menudo es un signo de que su cuerpo ha recibido una lesión. El dolor crónico puede ser de leve a intenso, se mantiene por un período prolongado (por lo general más de tres meses) y a menudo es el resultado de una enfermedad que podría necesitar tratamiento continuo. La intensidad del dolor es diferente de una persona a otra.

El dolor de una cirugía es agudo. Después de la cirugía, sus enfermeros o médicos le preguntarán sobre su dolor porque quieren que esté cómodo, pero también porque quieren saber si algo está mal. Asegúrese de informarles a sus médicos y enfermeros cuando sienta dolor.

Este folleto habla sobre el alivio del dolor después de la cirugía. También habla sobre el control y el manejo del dolor crónico de larga duración. Explica los objetivos del control del dolor y los tipos de tratamiento de alivio del dolor que puede recibir. Por último, habla sobre cómo trabajar con sus médicos y enfermeros para lograr el mejor control del dolor.

Leer este folleto debería ayudarlo con lo siguiente:

- Aprender por qué el control del dolor es importante para su recuperación y su comodidad.
- Tener un rol activo al elegir una opción para el tratamiento de su dolor.
- Medir y mantener un registro de sus niveles de dolor.
- Saber cuándo pedir ayuda a su equipo de atención médica con el manejo del dolor.

¿Sentiré dolor después de mi cirugía?

La cantidad de dolor que tendrá y cuánto durará depende parcialmente del tipo de cirugía a la que se someta. Cómo se sienta después de la cirugía también dependerá de su edad, estado de salud y otros problemas médicos existentes. Hay cosas que los médicos y enfermeros pueden hacer para ayudarlo a controlar el dolor. Trabajarán con usted para asegurarse de que esté lo más cómodo posible después de la cirugía y después de que regrese a su casa.

¿Por cuánto tiempo después de la cirugía tendré dolor?

Depende. Después de una cirugía menor, podría sentirse bien a las pocas horas. Después de una cirugía mayor, podría necesitar medicamentos para el dolor durante días o incluso semanas.

Su equipo de atención médica trabajará con usted para asegurarse de que reciba tratamiento para el dolor de inmediato. La División de Medicina de Apoyo de City of Hope tiene especialistas de dolor que pueden ayudar a controlar su dolor y otros síntomas. Hable con su equipo de atención médica para pedir una recomendación a un especialista en dolor.

Tipos de dolor

Tipo de dolor	¿Qué es?	¿Cómo puedo manejarlo?
Dolor crónico o continuo	Dolor que siente todo el día durante muchos días y semanas	Tome los medicamentos con regularidad. Podría necesitar medicamentos programados, inclusive opioides de larga duración.
Dolor intercurrente	Pico de dolor repentino durante un momento en el que su dolor general está bajo control (con o sin medicamentos)	Tome un medicamento para el dolor de acción rápida solo cuando lo necesite.
Dolor incidental	Dolor a partir de un evento, como ejercicio, fisioterapia o procedimiento	Tome medicamentos antes de estos eventos para evitar que el dolor comience o se vuelva demasiado fuerte como para manejarlo.
Dolor al final de la dosis	Dolor que viene antes de la próxima dosis programada de la medicación	Contacte a su equipo de atención médica.
Dolor persistente no controlado	Dolor que no se alivia con la medicación que ya está tomando según lo programado	Use un medicamento de acción rápida o un opioide según sea necesario (revise su receta para ver qué cantidad y con qué frecuencia tomarlo). Si esto no ayuda, o si lo necesita todo el día y toda la noche llame a su equipo de atención médica.

Medición de la intensidad del dolor

El primer paso para medir el dolor es averiguar qué tan fuerte es en ese momento. La escala de intensidad del dolor, llamada *Wong-Baker FACES Pain Rating Scale* (escala de clasificación del dolor Wong-Baker FACES) puede ayudarlo a hablar con más exactitud sobre su dolor con su equipo de atención médica. Mirando las caras de la escala, cero (0) describe ningún dolor y 10 describe el peor dolor imaginable. En general, un nivel de dolor de:

- 1 a 3 es dolor leve
- 4 a 6 es dolor moderado
- 7 a 10 es dolor intenso

Escala de clasificación del dolor Wong-Baker FACES®



0

Sin
dolor



2

Duele
un poco



4

Duele
un poco más



6

Duele
aún más



8

Duele
mucho



10

El peor
dolor

©1983 Wong-Baker FACES Foundation. www.WongBakerFACES.org

Usado con permiso.

Lleve un registro o un diario de su dolor

Al final de este folleto, encontrará un Registro de alivio del dolor para registrar sus niveles de dolor y compartirlos con su equipo de atención médica en cada una de sus citas.

¿Cómo se controla el dolor?

Si trabaja de cerca con su equipo de atención médica puede controlar o manejar su dolor para reducir al mínimo el impacto sobre su calidad de vida.

El control del dolor puede ayudarlo a:

- Disfrutar de un mayor confort mientras sana.
- Recuperarse más rápido. Con menos dolor puede comenzar a caminar, hacer sus ejercicios de respiración y recuperar su fuerza más rápidamente. Incluso puede salir del hospital antes.
- Mejorar sus resultados. Las personas cuyo dolor está bien controlado parecen evolucionar mejor después de la cirugía. Es posible que no tengan algunos problemas como neumonía y coágulos de sangre que afectan a otros.



¿Cómo se trata el dolor después de la cirugía?

Después de la cirugía, cuando termina el efecto de la anestesia, puede necesitar más medicamentos para el dolor. Algunos medicamentos para el dolor se toman en forma de pastillas (por vía oral). Algunos se administran mediante inyección. Otros se presentan como parches que se aplican sobre la piel o una bomba de analgesia controlada por el paciente o bomba para el dolor. Si aún tiene una vía IV (intervenosa) o un catéter, su médico o enfermero podrían continuar administrándole medicamentos para el dolor mediante esa vía.

¿Cuáles son mis opciones para controlar el dolor?

Tanto los tratamientos basados en fármacos como los que no se basan en fármacos pueden ser útiles para ayudar a prevenir y a controlar el dolor. En la siguiente tabla se describen los métodos más comunes para controlar el dolor. Usted y sus médicos decidirán cuáles son adecuados para usted. Muchas personas, para más alivio, reciben una combinación de dos o más métodos. Hable con su equipo de atención médica si le preocupa la adicción o quedar “adicto” a la medicación para el dolor.



Medicamentos para aliviar el dolor

Tipo de medicamento	Nombre del medicamento
Acetaminofeno y Fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINE)	<ul style="list-style-type: none">• Tylenol• aspirina • ibuprofeno (por ejemplo, Motrin)• otros AINE (por ejemplo, Celebrex)
Opioides	<ul style="list-style-type: none">• Codeína• Hidrocodona (Vicodin)• Morfina• Oxycodona (Percocet)• Fentanilo• Metadona• y otros opiáceos
Anestésicos locales	Bupivacaína

Beneficios

Reducen la hinchazón y las molestias y alivian el dolor de leve a moderado.

No hay riesgo de adición para estos medicamentos.

Dependiendo de la cantidad de dolor que tenga, estos medicamentos pueden aliviar o eliminar la necesidad de medicamentos más fuertes (por ejemplo, morfina u otro opiáceo).

Con mayor frecuencia se usan para dolor agudo, como el dolor a corto plazo después de una cirugía.

Estos medicamentos son eficaces para el dolor intenso y no provocan sangrado en el estómago ni en ninguna otra parte del cuerpo.

Es muy raro que un paciente se vuelva adicto como resultado de tomar opioides por períodos breves para el dolor posoperatorio.

Los anestésicos locales son eficaces para dolores intensos. Las inyecciones en el lugar de la incisión bloquean el dolor en esa zona.

Hay muy poco o ningún riesgo de mareos, estreñimiento o problemas respiratorios.

Los anestésicos locales reducen la necesidad del uso de opioides.

Estos fármacos se administran, ya sea cerca de la incisión o a través de un pequeño tubo en su espalda, para bloquear los nervios que transmiten las señales de dolor.

Riesgos

El uso excesivo de acetaminofeno puede causar toxicidad del hígado.

La mayoría de los AINE interfieren con la coagulación de la sangre.

Los AINE pueden causar náuseas, sangrado estomacal o problemas renales.

Si el dolor es intenso, por lo general se puede agregar un opioide.

Los opioides pueden causar mareos, náuseas, estreñimiento, picazón o interferir con la respiración o la micción.

Una sobredosis de opioides puede tener consecuencias graves.

Se necesita repetir las inyecciones para mantener el alivio del dolor.

Una sobredosis de un anestésico local puede tener consecuencias graves.

Las dosis promedio pueden hacer que algunos pacientes tengan mareos o debilidad en las piernas.

¿Cómo se administran los medicamentos para el dolor?

Tipo de medicamento	Beneficios	Riesgos
<p>Comprimido o líquido: Medicamentos administrados por boca (vía oral)</p> <ul style="list-style-type: none">• Por ejemplo, aspirina, ibuprofeno u opioides	<p>Los comprimidos o líquidos causan menos incomodidad que las inyecciones en un músculo o la piel, pero pueden funcionar igual de bien.</p> <p>No son costosos, son simples de administrar y fáciles de usar en casa.</p>	<p>Estos medicamentos no se pueden usar si no se puede tomar nada por boca o si tiene náuseas o vómitos.</p> <p>El alivio del dolor puede tomar algún tiempo, por lo tanto, debe pedir el medicamento con anticipación y esperar a que se lo traigan.</p> <p>Los medicamentos administrados por vía oral demoran algún tiempo en dejar de actuar y los efectos duran más que los de las inyecciones.</p>
<p>Inyecciones en un músculo o la piel</p>	<p>Los medicamentos administrados mediante una inyección en la piel o en un músculo son eficaces incluso si tiene náuseas o vómitos.</p> <p>Las inyecciones son fáciles de administrar.</p>	<p>El lugar de la inyección por lo general queda adolorido por un tiempo limitado. Los medicamentos administrados mediante inyección son más costosos que los comprimidos o líquidos.</p> <p>El alivio del dolor podría retrasarse mientras le pide al enfermero el medicamento y espera a que le preparen la inyección y se la apliquen.</p>

Tipo de medicamento	Beneficios	Riesgos
<p>Inyecciones en la vena: Los medicamentos para el dolor se inyectan en una vena a través de un pequeño, catéter IV (intravenoso). La punta de este cateter permanece en la vena.</p>	<p>Los medicamentos administrados mediante inyección en una vena se absorben por completo y actúan rápidamente. Este método es muy adecuado para el alivio de episodios de dolor breves. Cuando se usa una bomba de analgesia controlada por el paciente (patient controlled analgesia, PCA), usted puede controlar sus propias dosis de medicamento para el dolor.</p>	<p>Se introduce un pequeño tubo en una vena. Si se usa una PCA, hay costos adicionales por las bombas y los suministros.</p> <p>Debe estar de acuerdo en usar la bomba y aprender cómo y cuándo administrarse las dosis de medicamento.</p> <p>Es bien sabido que las inyecciones actúan mucho más rápido pero no duran tanto como los medicamentos orales.</p>
<p>Inyecciones en la médula: Los medicamentos se administran a través de un tubo pequeño en la espalda (llamado catéter epidural o intratecal).</p>	<p>Este método es eficaz para cirugías torácicas o en las partes inferiores de su cuerpo.</p>	<p>El personal debe estar especialmente capacitado para aplicar un tubo pequeño en la espalda y estar atento a problemas que puedan surgir horas después de administrado el medicamento para el dolor.</p>

¿Qué es la analgesia controlada por el paciente?

La palabra “analgesia” significa alivio del dolor. Una analgesia controlada por el paciente (*patient controlled analgesia* – PCA), o bomba para el dolor, es un método de manejo del dolor que le permite administrarse su propio medicamento para el dolor cuando lo necesita. Una PCA utiliza una pequeña bomba controlada por computadora que administra el medicamento para el dolor directamente en su vía IV (intravenosa) sin la necesidad de inyecciones frecuentes. La bomba se configura para administrar una dosis constante de medicamento y usted puede administrarse más medicamento cuando lo necesite.



¿Cómo la uso?

Cuando siente dolor, simplemente presiona el botón de control. La bomba administrará una pequeña cantidad de medicamento en su vía IV. El medicamento va directamente a su torrente sanguíneo y le brinda un alivio rápido, por lo general en un lapso de alrededor de cinco minutos, dependiendo del medicamento. ¿Es posible que me administre una sobredosis?

No puede administrarse una sobredosis. La bomba está configurada para administrarle una dosis medida en momentos específicos, y una cantidad determinada de dosis por hora según las instrucciones de su médico.

Usted tiene que presionar el botón de control para recibir una dosis. Si no presiona el botón no recibe la dosis. Si presiona el botón antes del momento de la siguiente dosis, no recibe la dosis. La cantidad máxima de dosis que puede administrarse cada hora se fija en un límite seguro.

¿Puedo dejar que mis amigos o familiares me den una dosis?

NO! No es seguro dejar que otra persona le administre una dosis. Si usted está demasiado sedado no estará lo suficientemente despierto como para presionar el botón de control por sí mismo. Esto evita que se administre usted mismo una sobredosis. Sin embargo, si otra persona presiona el botón de control por usted, es posible que esa persona le administre una sobredosis. *No deje que ninguna otra persona le administre una dosis.*

¿Hay efectos secundarios?

Con cualquier tratamiento hay posibles efectos secundarios. Los efectos secundarios que puede tener dependen de la medicación en la bomba PCA. Su equipo de atención médica hablará con usted sobre la medicación específica y los posibles efectos secundarios y qué hacer al respecto.

¿Qué sucede si mi dolor no se controla con la PCA?

Si aún tiene mucho dolor, pruebe presionar el botón otra vez. Es posible que esté esperando demasiado entre una dosis y otra, o que no haya alcanzado la cantidad máxima de dosis por hora. Pregúntele a su enfermero o médico con qué frecuencia y cuántas dosis puede administrarse cada hora. También ayuda administrarse una dosis antes de que el dolor se vuelva muy intenso o antes de comenzar actividades que le causarán dolor, como levantarse de la cama o caminar.

Hable con su enfermero o médico y comuníqueles cómo le están funcionando los medicamentos para el dolor y la PCA. Si su dolor no está bien controlado, su equipo de atención médica puede probar otros métodos de control del dolor, o ajustar la dosis y los horarios de sus medicamentos para el dolor.

Las personas solían pensar que el dolor intenso después de la cirugía era algo que “tenían que soportar”. Pero con los tratamientos actuales eso ya no es cierto. Actualmente, usted puede trabajar con sus enfermeros y médicos antes y después de la cirugía, para prevenir o aliviar el dolor.

Cuidado del dolor en casa

Una gran parte de su recuperación después de la cirugía en su hogar es aliviar el dolor. Estar con dolor no ayuda a que se recupere más rápido y no le da ningún otro beneficio médico. Si espera a que el dolor sea demasiado fuerte como para no poder hacer sus tareas cotidianas, es posible que entre en una *crisis de dolor*. Una crisis de dolor es cuando su dolor es demasiado fuerte y no se puede controlar. Puede causarle angustia a usted y a su familia.

Es muy importante tomar los medicamentos cuando considera que el dolor comenzará, o a la primera señal de dolor para obtener el mejor control. Si espera hasta que el dolor sea demasiado fuerte para usted, los medicamentos serán menos útiles.

Mientras intenta aliviar el dolor, también puede tener otros síntomas. Obtener ayuda para estos síntomas puede ayudar a controlar el dolor. Hable con su equipo de atención médica si presenta:

- Estreñimiento (dificultades para el movimiento del intestino)
- Náuseas (sentir que quiere vomitar)
- Fatiga (mucho más cansancio que el normal)
- Insomnio (no puede dormir bien)
- Depresión (sentirse muy triste)
- Retención de orina (no puede hacer pis)



FLU
2/2
0/0
2/2 VANESSA J
1/2 RODRIGUEZ

City of Hope
PHARMACY TECHNICIAN
INPATIENT PHARMACY

Pharmacy Technician

Una nota especial sobre los opioides

¿Qué son los opioides?

Los opioides son el tipo principal de medicamentos que se usan para aliviar el dolor muy intenso. Los opioides son sustancias que se ligan a los receptores de opioides en el sistema nervioso central (cerebro y médula espinal) y pueden usarse para tratar dolor de moderado a intenso. Solían llamarse narcóticos. Se presentan en formas de acción rápida o liberación inmediata (el efecto dura de tres a seis horas) y de acción prolongada o liberación prolongada (el efecto dura de ocho a 24 horas).

También puede conocerlos por nombres como morfina, oxicodona, fentanilo, hidrocodona y codeína.

¿Por qué necesito tomarlos?

Los opioides son la opción de tratamiento recomendada para el dolor relacionado con el cáncer. Cuando se trabaja de cerca con sus médicos y enfermeros, los opioides se pueden usar para aliviar con seguridad el dolor del cáncer y los efectos secundarios del tratamiento.

Preocupaciones comunes:

¿Qué sucede si el medicamento no funciona?

Hay muchos tipos de medicamentos para el dolor y muchas formas de administrarlos. Si uno no funciona bien para usted, se pueden probar otros tipos. Los medicamentos para el dolor se pueden tomar durante meses y años y seguirán funcionando.

¿Cuáles son los efectos secundarios de los medicamentos para el dolor?

Los efectos secundarios de los medicamentos para el dolor se pueden controlar y tratar. Los efectos secundarios más comunes de los medicamentos para el dolor son estreñimiento y fatiga extrema o somnolencia. Informe a sus proveedores de atención médica sobre sus efectos secundarios antes de que se vuelvan graves.

¿Puedo volverme adicto a los medicamentos para el dolor?

- *La dependencia física* es cuando su cuerpo se acostumbra a un medicamento. Esto es normal y es de esperar, y puede causar síntomas de abstinencia cuando los medicamentos se suspenden repentinamente.

- La *tolerancia* puede hacer que sienta el dolor con más intensidad. Sentir más dolor no significa que el cáncer regresó o que está avanzando, sino que usted puede haberse vuelto tolerante al medicamento para el dolor.
- La adicción no es normal ni común. El principal signo es la necesidad de usar fármacos para fines no médicos (por ejemplo, para drogarse). La adicción es un problema grave, por lo tanto hable con su médico si le preocupa que pueda volverse adicto.

8 Consejos para usar opioides sin peligros

1. Use opioides solo para tratar el dolor y no como ayuda para dormir, para la ansiedad o para otros problemas de estado de ánimo.
2. No consuma alcohol ni drogas mientras toma un opioide.
3. Use solo la dosis según el cronograma que le indicó su médico.
4. Contacte a su médico de inmediato si tiene un dolor nuevo o si su dolor empeora.
5. Guarde los opioides en un lugar seguro, como por ejemplo, una caja con cerradura (no en el armario de medicamentos).
6. Use solo lo que su médico le da.
 - No le dé su medicamento a ninguna otra persona.
 - No tome medicamentos de ninguna otra persona.
7. La dosis adecuada para usted es la menor dosis que alivia el dolor y funciona mejor. Entre una dosis y otra, el dolor no debe impedirle hacer las cosas que desea hacer durante el día. Además, la dosis no debería darle ningún efecto secundario que usted no pueda manejar.
8. Use medicamentos intercurrentes según sea necesario cuando cambie de un medicamento IV a un medicamento oral (por boca).

Manejo del dolor posquirúrgico con prácticas de control mental

Los estudios han demostrado que cuando los pacientes participan activamente en el manejo de su dolor tienen menos dolor cuando regresan a casa después de la cirugía.

Las investigaciones también demuestran que las técnicas como las que aparecen a continuación pueden ayudar con el dolor de cirugías.

Siga estos pasos:



RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Respirar profundamente desde el abdomen puede reducir la ansiedad y relajar sus músculos, lo que ayuda a aliviar el dolor alrededor del sitio de la cirugía. Comience por relajar sus brazos y piernas.

Respire profundamente, contando hasta cinco mientras inspira profundamente.

Exhale lentamente, contando hasta cinco mientras lo hace. Relaje su mandíbula. Relaje su garganta. Vuelva a inspirar profunda y lentamente contando hasta cinco mientras inspira. Ahora vuelva a exhalar, lentamente, con la misma duración que su inhalación. Repita esto 10 veces.



PASO 2

IMAGINACION GUIADA

Visualizar lugares y situaciones agradables y relajantes puede “engañar” a su cerebro para que llegue a un estado de disminución del dolor y la ansiedad. Imagine un lugar al que le gustaría ir, como por ejemplo Hawái. Imagine los aromas, los sonidos y las sensaciones allí, ya sea el sonido del océano, el aroma al agua salada o la sensación de un cálido viento sobre su piel. Respire profundamente mientras visualiza esto (regrese al paso 1). ¡Si no tiene un lugar favorito, le prestamos uno de los nuestros! Pídale a su enfermero un video de imaginación guiada que puede mirar.



PASO 3

DISTRACCIÓN POSITIVA

Las investigaciones demuestran que una mente ocupada con otros pensamientos es menos capaz de sentir dolor. Trabaje con su fisioterapeuta y muévase tanto como sea posible. Lea, mire televisión, haga rompecabezas, hable con amigos y familiares — haga cosas para ocupar su cerebro. Si está disfrutando, su cuerpo liberará calmantes naturales, llamados opioides endógenos o moléculas de “bienestar”, que combatirán el dolor.



DIGA LO QUE SIENTE

No tema pedir medicamentos para el dolor si su dolor persiste. A menudo los pacientes expresan preocupación por volverse adictos a los calmantes después de la cirugía. Las investigaciones demuestran que es muy poco frecuente si los medicamentos se toman según las indicaciones. La mejor manera de evitar que el dolor se desarrolle en el futuro es asegurarse de manejarlo ahora, en los días posteriores a la cirugía.



HAY ESPECIALISTAS DISPONIBLES

Recuerde, el dolor es la respuesta natural de nuestro cuerpo al trauma (cirugía), pero con los pasos anteriores se puede manejar bien, con un impacto mínimo en su recuperación. Si su dolor aún persiste, la División de Medicina de Apoyo (Division of Supportive Medicine) de City of Hope tiene especialistas de dolor, capacitados en diversas intervenciones adicionales, que pueden ayudar. Pídale a su equipo de atención médica una remisión.

Use el Registro de alivio del dolor para registrar su dolor y la hora en la que toma sus medicamentos para el dolor. Aquí hay algunas instrucciones para usar el registro:

1. Escriba la fecha y la hora en la que tomó su medicamento para el dolor.
2. Escriba el nombre del medicamento
3. Elija su nivel de dolor usando una clasificación de 0-10 de la *Escala de clasificación del dolor Wong-Baker FACES*. Esto le ayudará a usted y a su equipo de atención médica a saber si los medicamentos que toma para el dolor están funcionando bien o si deben ajustarse.
4. Si toma un medicamento para el dolor, haga un seguimiento en más o menos 45 minutos para ver si siente alivio y tome nota de eso.
5. Si está comiendo o bebiendo, escríbalo. Si tiene náuseas, escriba Sí o No.
6. En la columna de *Notas*, escriba cualquier otra cosa que considere importante anotar y compartir con su equipo de atención médica.

Escala de clasificación del dolor Wong-Baker FACES®



Manténgalo simple para usted, entendiendo que la información que proporcione mejorará su atención y ayudará a su equipo de atención médica y cuidadores a saber dónde están sus niveles de dolor.

Llame a su equipo de atención médica en City of Hope por cualquier pregunta que pueda tener sobre sus medicamentos.



cityofhope.org

Educación para el paciente, la familia y la comunidad | División de Urología y Oncología Urológica

© 2024 City of Hope

