

Guía para entender y manejar su dolor

Ayude a su médico a entender su dolor	Tratamiento	Derechos y responsabilidades
<p><i>“Cada persona siente el dolor en forma diferente. Lo que la persona dice que siente, es lo que siente”.</i></p> <p><u>¿Qué es el dolor?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • El dolor es una sensación muy desagradable causada por una herida, enfermedad o lesión en el cuerpo. • El dolor es a veces un fastidio o puede ser un signo de que algo está mal. <p><u>¡DIGA LO QUE SIENTE!</u> Si usted está sufriendo dolor en este momento, debe hablar con su médico o enfermera, para que le prescriban un tratamiento o medicamento que le ayude a aliviar su dolor.</p> <p><u>AYÚDESE A SÍ MISMO MANEJANDO EL DOLOR.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Averigüe la causa de su dolor y aprenda más sobre ésta. • Use la información juiciosamente. • Sepa cuando pedir ayuda entre las visitas de seguimiento. • Haga todo lo que pueda para estar activo/a y sano/a. 	<p><u>Ayude a controlar su dolor:</u></p> <p><i>Hay formas seguras y efectivas de tratar el dolor sin usar píldoras.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Educación del paciente/familia • Grupos de apoyo de la comunidad • Ejercicio, Yoga, Tai Chi • Masaje • Relajación por respiración profunda • Meditación, rezo, apoyo espiritual y pastoral • Imágenes • Distracción • Humor • Música • Hielo o calor <p><u>¿Sabía usted que...?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Si actúa rápido cuando el dolor comienza, a menudo puede prevenir que empeore. • Ansiedad, miedo y depresión pueden empeorar su estado y disminuir su habilidad para enfrentar la vida cotidiana. • El dolor no está todo en su cabeza. • Dolor no es algo con lo que “simplemente debe vivir”. 	<p><u>Sus derechos para aliviar el dolor son:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Información y respuestas a sus preguntas sobre el dolor y cómo aliviarlo. • La sensación de que su médico o enfermera se preocupan por usted. • Una rápida respuesta de su médico o enfermera cuando se queja de dolor. • La sensación que le creen cuando se queja del dolor. <p><u>Sus responsabilidades para aliviar el dolor son:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Discutir las diferentes opciones de alivio del dolor con su médico o enfermera. • Colaborar con su médico para hacer un plan para aliviar el dolor. • Ayudar a los médicos y enfermeras a medir su dolor. • Comunicarle al médico o enfermera si el dolor no desaparece. <p style="text-align: right;">Preparado por la American Pain Society</p>

Para poder entender su dolor el médico le pedirá que conteste ciertas preguntas acerca de su dolor tales como:

- ¿Dónde tiene dolor?
- ¿Cómo es su dolor?
- ¿Cuán a menudo tiene dolor?
- ¿A qué hora del día es peor el dolor?
- ¿Qué produce el dolor?
- ¿Su dolor es permanente, o viene y se va?
- ¿Qué alivia su dolor?
- ¿Qué empeora su dolor?
- ¿Qué cosas ha tratado para aliviar el dolor?
- ¿Se entristece cuando tiene dolor?
- ¿Qué cree usted que le causa el dolor?
- ¿Le causa problemas el dolor interfiriendo con sus necesidades personales tales como, vestirse, peinarse el cabello, afeitarse, bañarse o comer?
- ¿Qué medicamentos ha usado en el pasado contra el dolor?

Su médico le pedirá que cuantifique su dolor:

Elija la cara que describe mejor cómo se siente: ___ ahora
A. Dolor suave: 1-3 ___ en promedio
B. Moderado: 4-7 (interfiere con trabajo o sueño) ___ mejor
C. Severo: 8-10 (interfiere con toda actividad) ___ peor

