

Manejo del dolor después de una cirugía, lesión o enfermedad

¿Qué debo esperar si tengo dolor?

- Puede ser normal que sienta algo de dolor.
- Es importante saber que probablemente no sea posible eliminar el dolor por completo.
- Nuestro objetivo es ayudarlo a manejar el dolor para que pueda retomar su rutina habitual lo antes posible.
- Trabajaremos juntos en la creación de un plan para manejar el dolor y hacer un seguimiento del progreso del plan.
- Si tiene preguntas acerca de su atención, consulte al personal de enfermería o a su proveedor.

¿Cómo se mide mi dolor?

- Su dolor se medirá en una escala del 0 al 10.
- La escala de calificación del dolor lo ayudará a asignar un puntaje a su dolor, según su capacidad para funcionar con ese dolor.
- Por ejemplo, un puntaje de:
 - 0 = Ningún dolor
 - 5 = El dolor interrumpe algunas actividades
 - 10 = El dolor es el peor posible, no importa otra cosa
- Recuerde que después de una enfermedad, lesión o cirugía, se espera que haya algo de dolor.

¿Cómo se tratará mi dolor?

- Se le podrían ofrecer medicamentos para tratar su dolor.
- También puede usar tratamientos no farmacológicos para ayudar a manejar el dolor.
- Si tiene dolor intenso y no controlado, se le podrían recetar narcóticos, también conocidos como opiáceos.
- Tiene derecho a conocer sus opciones y colaborar con su equipo de atención para encontrar el mejor tratamiento para manejar su dolor.

Medicamentos no opiáceos

- Muchos medicamentos eficaces no requieren una receta. Ejemplos incluyen:
 - Acetaminofeno, al cual puede conocer como Tylenol®.
 - Ibuprofeno, al que puede conocer como Advil® o Motrin®.
 - Aspirina.
- Otros medicamentos de bajo riesgo requieren una receta y son útiles para tratar el dolor. Ejemplos incluyen:
 - Celecoxib, al que puede conocer como Celebrex®.

Terapias alternativas

- Las terapias alternativas pueden ser muy útiles en el manejo del dolor. Puede probar:
 - Compresas de hielo o calor, según la recomendación de su equipo de atención.
 - Masajes, técnicas de relajación o meditación.
 - Cambiar de posición en la cama.
 - Ver televisión o escuchar música.

Opiáceos, también conocidos como narcóticos.

- Los opiáceos solo se deben usar para tratar el dolor intenso que no se puede controlar con otros métodos.
- Se ha demostrado que los opiáceos aumentan el riesgo de sufrir complicaciones.
- Los opiáceos son altamente adictivos.
- Los opiáceos solo se deben usar en la dosis efectiva más baja, durante un tiempo limitado.
- Los opiáceos requieren una receta médica. Algunos ejemplos incluyen:
 - Tramadol, conocido como Ultram®.
 - Hidrocodona con acetaminofeno, conocida como Lortab®, Vicodin®, Norco®.
 - Oxycodona con acetaminofeno, conocida como Percocet® o Roxicet®.
 - Oxycodona, conocida como OxyContin®.
 - Morfina, conocida como MS Contin®.



¿Qué sucederá cuando deje el hospital y vuelva a casa?

- Su equipo de atención analizará con usted su plan de atención continua antes de que se vaya.
- Se le darán instrucciones detalladas para cualquier medicamento y atención de seguimiento.
- Se le podría dar una receta de medicamentos para tomar cuando vuelva a casa.
- No deje de informarle a su equipo de atención si tiene inquietudes acerca de cómo cuidarse en casa. Los motivos de inquietud frecuentes pueden incluir tener que usar escaleras o vivir solo.

¿Cómo debo manejar el dolor cuando vuelva a casa?

- Siempre use opciones no farmacológicas y no opiáceas primero.
- Tome medicamentos no opiáceos en forma regular, según las indicaciones de su equipo de atención.
- Evite hacer cosas que empeoren su dolor, como levantar objetos pesados o hacer grandes esfuerzos.
- Use opiáceos solo para tratar el dolor intenso que no se controla con otros métodos.
 - Siempre siga las indicaciones de su equipo de atención.
 - Siempre tome la dosis efectiva más baja.
 - No tome una cantidad mayor que la recetada.
 - No mezcle los medicamentos con pastillas para dormir o alcohol.
 - Deje de tomar opiáceos cuando el dolor se pueda manejar con los otros métodos mencionados.
- Es posible que también se lo derive a un especialista en dolor, cuando sea necesario.

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

Los efectos secundarios de los opiáceos pueden incluir:

- Somnolencia
- Mareos
- Náuseas y/o vómitos
- Estreñimiento
- Disminución de la respiración
- Adicción
- Sobredosis
- Muerte

Riesgo de dependencia y adicción a opiáceos:

- El riesgo de dependencia aumenta después de 3 días de uso continuo.
- Existen muchos recursos locales que ofrecen ayuda con problemas de dependencia.
- La dependencia de opiáceos puede desarrollarse con facilidad. No sienta vergüenza.
- Hable con su equipo de atención médica si tiene inquietudes.

Seguridad de los medicamentos en general:

- Conserve todos los medicamentos en un lugar seguro, fuera de vista, para que no pueda tomarlos otra persona.
- Manténgalos fuera del alcance de los niños.
- Nunca mezcle opiáceos con pastillas para dormir, ayudas para dormir de venta libre o alcohol.
- No conduzca mientras tome opiáceos.
- Tenga cuidado en su hogar al cocinar, bañarse, ducharse o usar escaleras. Podría ser más propenso a lastimarse o caerse.
- Todas las personas que toman opiáceos deben prestar atención a la somnolencia excesiva o la disminución de la respiración, ya que pueden ser signos de sobredosis. Intente despertar a la persona, si le preocupa. Llame al 911 si no puede despertarla O si la respiración es superficial, lenta o irregular.

Desecho adecuado de medicamentos:

- Vacíe el medicamento líquido que quede en el frasco, abra las cápsulas o triture los comprimidos y mézclelos con arena absorbente para gatos, basura o granos de café viejos. Coloque la mezcla en una bolsa o recipiente sellado y arrójela a la basura.
- Lleve los medicamentos a un centro de devolución de fármacos local; para acceder a una lista, visite: <https://apps.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch/spring/main?execution=e1s2>
- Use una bolsa para desecho de fármacos doméstica.
- Comuníquese con su farmacia local para recibir ayuda.

