

## **Aliviar su dolor es importante para nosotros**

El personal de salud del Hospital Riverview y Asociados estan dedicados al manejo del dolor con excelencia. Ayudarle a que usted comprenda y maneje mucho mejor su dolor, nuestra meta es su pronta recuperación y para mejorar la calidad de su vida.

El manejo del dolor es un esfuerzo de equipo donde usted va a tomar parte activa trabajando con sus medicos, enfermeras, trabajadoras sociales, terapeutas, farmaceuticos y guias espirituales para mejorar su dolor. El apoyo y la ayuda de los miembros de su familia seran necesitados a menudo mientras usted continua su recuperación en casa.

## **Que es el dolor**

Dolor es una sensación física y emocional no placentera relacionada con daño actual en los tejidos. El dolor es la manera en que su cuerpo le manda un aviso a su cerebro. Es importante saber qué tipo de dolor o cual es la causa que lo origina para saber como tratarlo efectivamente el dolor puede ser causado por diferentes factores; por una causa temporal o algo que viene de tiempo atras (cronico) la mayoría del dolor es originado por lastimarse la piel o tejido en el cuerpo algunas causas pueden ser:

- ♦ Quemaduras
- ♦ In inflamación debido a una lesión
- ♦ Artritis
- ♦ Infecciones
- ♦ Problemas con musculos o coyonturas

El dolor es diferente en cada persona puede ser ligero, intenso, agudo como punzada. Tambien puede ser causado por estres, problemas financieros, espirituales y sociales, los temores pueden tambien aumentar la experiencia de su dolor. El dolor tiene consecuencias negativas, incluyendo insomnio, bajar el nivel activo, depresión y perdida de apetito. El dolor que no se controla puede demorar la recuperación.

## **Tratamientos para el dolor**

El dolor puede ser tratado con diferentes metodos que usted trabajara con sus medicos, enfermeras, terapeutas para encontrar el sistema que mejor funcione para aliviar su dolor. Si usas diferentes tipos de medicamentos para tratar el dolor, cada uno de estos medicamentos tiene una habilidad especifica para tratar los diferentes tipos de dolor los medicamentos para el dolor estan disponibles en diferentes formas cremas, parches, supositorios, tabletas, liquidos y capsulas. Estos medicamentos pueden ser por via oral, aplicarlos en la piel o en la vena, espina dorsal o el recto.

## **Medicamentos**

- ♦ Salicilatos, no esteroides, desinflamatorios y medicinas como: aspirina, ibuprofen
- ♦ Acetaminofen (Tylenol)
- ♦ Opio, tales como morfina
- ♦ Antidepresivos, anticonvulcivos como la Amitripilina o Neurotin

Y no es común que su medico le recete mas de un tipo de medicamento basado en el tipo especifico de su dolor. Hable con su medico si tiene preguntas o dudas.

**Asegurese de decirle a su medico o enfermera que tipo de medicinas usted ha tratado para el dolor o si usted esta ahora usando cualquier tipo de preparación que no haya sido recetada por su medico tales como hierbas, tes y vitaminas.** Medicamentos que se venden sin receta y que interfieren con los medicamentos que su medico le ha recetado.

## Que hay de los efectos secundarios de sus medicamentos para el dolor

Todas las medicinas tienen algún efecto secundario. Cada persona puede tener diferentes grados de efectos secundarios algunos ejemplos pueden incluir estreñimiento, somnolencia, mareo, comezón, náuseas, vómito o respiración lenta. Dejele saber a su médico o enfermera si usted tiene alguno de estos efectos secundarios, algunos pueden ser tratados y otros desaparecen con el tiempo. Asegurese de entender sus medicamentos y reportar los síntomas.

## Terapias alternativas: métodos para aliviar el dolor sin usar medicamentos

Hay muchos otros métodos simples y efectivos que pueden ayudarle a relajarse, reducir la ansiedad y disminuir su dolor, trate de usar:

- ♦ Relajamiento o meditación
- ♦ Masajes terapéuticos
- ♦ Leer o ver televisión
- ♦ Compresas frías o calientes de agua (pregunte a su médico si usted no está segura de cómo usarlas)
- ♦ Ejercitarse, descansar (inmovilizar la parte del cuerpo afectada)
- ♦ Música, imaginación mental, bromear
- ♦ Reposicionarse (elevar una parte del cuerpo)

Dejarle saber a su médico si usted ha tratado algunos de estos métodos o otros sin medicinas anteriormente y si le han dado resultados.

## Comunicándose acerca de su dolor

Aprenda cómo comunicar su dolor. Vamos a preguntarle regularmente acerca de su dolor; pero en cualquier momento que su dolor sea incontrolable, dejémoslo saber.

En el Hospital Riverview, usamos una "Escala para Medir" el nivel de su dolor, esta es del 0 a 10, esta escala le ayuda a explicar mejor a su médico el dolor que está sintiendo, "0" = NO DOLOR; "10" = DOLOR MUY SEVERO. Nunca asuma que su médico sabe que usted tiene dolor. El dolor es la señal que algo está mal y necesita atención.

*Nota especial a los padres de niños con dolor:* Como padre usted conoce a su hijo (a) mejor que nadie. Mientras los asistentes de salud verifican los síntomas del dolor muchas de las veces los niños no pueden medir su dolor de acuerdo con la escala de "0" al "10," su colaboración es muy importante para ayudar que su hijo o hija estén más cómodos. Si su hijo o hija tiene una forma típica de decir cuando siente dolor por favor comuníquesele a su médico o enfermera inmediatamente. Esto puede incluir llorar, encojarse en posición fetal, ponerse muy silencioso o actuar diferente.

## Sus derechos y el cuidado de su dolor: Como paciente con dolor usted tiene derecho a:

- ♦ Que le crean que tiene dolor y lo tomen seriamente
- ♦ Que le den información relacionada con las causas, tratamientos disponibles, beneficios, riesgos y los costos de su dolor
- ♦ Ser referido a un especialista en dolor si es necesario
- ♦ Recibir claras y precisas respuestas a sus preguntas

## Sus responsabilidades y el cuidado de su dolor: Como paciente con dolor usted tiene responsabilidad a:

- ♦ Decirle a su médico o enfermera que tiene dolor
- ♦ Describir que hace que su dolor mejore o empeore
- ♦ Discutir cómo el dolor le afecta a su vida diaria al dormir, trabajar, ejercitarse
- ♦ Digale a su médico o enfermera acerca de tratamientos pasados para el dolor; incluyendo productos con hierbas, alternativos recibidos como terapia de masajes y cuidado quiropráctico
- ♦ Coopere con su médico y enfermeras siguiendo sus indicaciones exactamente y tomando los medicamentos también

**RECUERDE QUE NOSOTROS EN EL HOSPITAL RIVERVIEW  
CUIDAMOS DE USTED Y SU DOLOR**