



Manejo del Dolor

Si tiene dolor y está empezando a afectar su vida diaria, no espere demasiado para contactar a su médico. Es mucho más fácil mantener el dolor bajo control cuando no es demasiado severo.

Sea honesto sobre la cantidad de dolor que está experimentando. Si no informa con precisión la magnitud de su dolor, es posible que no reciba tratamiento suficiente para aliviarlo.

Mantenga un "diario del dolor". Incluya:

- La ubicación y la gravedad de su dolor
- Cuando ocurre el dolor
- Con qué frecuencia y con qué rapidez surge el dolor
- Cuánto dura el dolor
- Qué empeora el dolor
- Si algo, como calor, hielo o medicamentos, alivia el dolor
- Por cuánto tiempo funciona su técnica para aliviar el dolor y cuánto alivio proporciona
- Cualquier efecto secundario que experimente al tomar medicamentos para el dolor
- Cómo el dolor afecta su calidad de vida - por ejemplo, ¿le impide dormir, comer, caminar, trabajar o hacer ejercicio?

Cuando se reúna con su médico, proporcione la información que está en esta lista.

Escriba todas sus preguntas y tráigalas a sus citas médicas. También escriba las respuestas del doctor

Traiga a un familiar o amigo a sus citas médicas. Él o ella puede recordar detalles sobre su dolor que usted ha olvidado, y puede ayudar a tomar notas sobre lo que dice el médico.

Si no entiende algo, solicite al médico o la enfermera que lo explique nuevamente.

Si se encuentra en un hospital, pida a un amigo o pariente que lo ayude, o comuníquese con un asistente de pacientes del hospital o un supervisor de enfermería si siente que no está recibiendo un manejo adecuado del dolor.

Si el medicamento que su médico le recomendó para el tratamiento no es eficaz para aliviar su dolor después de una semana de tomarlo según las instrucciones; contacte a su médico nuevamente y pregunte qué más se puede hacer.

Los medicamentos opiáceos a veces son la forma más efectiva de controlar el dolor.

Si su médico no ha podido controlar su dolor con otras alternativas, pregúntele si los opiáceos serían apropiados.

Si su médico no está dispuesto a recetarlos, es posible solicitar un referido a un especialista en manejo del dolor para una segunda opinión.

Asegúrese de tener suficiente analgésico para administrar sus necesidades durante los fines de semana o días festivos.

Familiarícese con sus medicamentos. Aprenda con qué frecuencia puede tomar cada medicamento, la cantidad de dosis, si hay algún efecto secundario, y cómo se deben administrar.

Averigüe a quién contactar en caso de una "emergencia de dolor", si su médico no está disponible.

Solicite un referido a un especialista en dolor si su médico no puede aliviar su dolor lo suficiente.