

Cómo Manejar el Dolor



GUÍA PARA PACIENTES CON DOLOR
CRÓNICO O GRAVE

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

Revisado en 2023. © 2015 por Quality of Life Publishing Co.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este folleto puede ser reproducida sin el permiso previo de la editorial. Impreso en los Estados Unidos de América.



Publicado por Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. es una organización independiente, impulsada por su propia misión, y que se especializa en publicaciones destacadas que ayudan a aliviar el camino de las personas que sufren de enfermedades incapacitantes y el de sus familiares.

Visite www.QOLpublishing.com.

CÓMO ORDENAR COPIAS DESTACADAS: llame al número gratuito de Quality of Life Publishing Co. durante el horario de atención habitual (hora del Este) al 1-877-513-0099 o envíe un correo electrónico a info@QOLpublishing.com.

Introducción

Tener dolor constante puede cambiar la calidad de vida de una persona. Vivir con dolor puede hacer que sea difícil comer, dormir y hacer las actividades diarias. Además, el dolor puede ser difícil de controlar porque afecta a las personas de distintas formas.

Algunos pacientes restan importancia al dolor porque no quieren ser una carga o consideran que sentir dolor es una debilidad. Sin embargo, es muy importante que los pacientes puedan comunicar a sus equipos de atención cómo se sienten.

Buena comunicación mejora el manejo del dolor. Este folleto es una guía para ayudar a los pacientes a que hablen del dolor con el equipo de atención. No tiene que sufrir solo si usted o alguien a quien está cuidando tienen dolor intenso. Puede contar con nuestro apoyo.

“El tiempo no es una cura para el dolor crónico, pero puede ser crucial para la mejoría. Se necesita tiempo para cambiar...y para progresar”.

— Mel Pohl, MD, FASAM, *A Day Without Pain (Un Día Sin Dolor)*

Evaluación del dolor de

NOMBRE DEL PACIENTE Y FECHA

Complete esta sección y comparta sus respuestas con el equipo de atención. Esta información nos ayudará a elaborar su plan de tratamiento.

- ¿Qué tipo de dolor está sintiendo? Marque todas las que apliquen.

☐ Agudo

☐ Con picazón

☐ Intenso

☐ Sordo

☐ Con puntadas

☐ Otro: _____

☐ Calambres

☐ Sensible

☐ Pulsátil

☐ Con náuseas

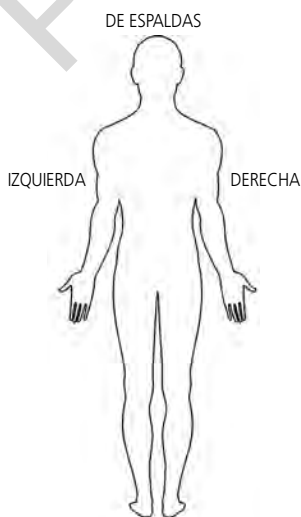
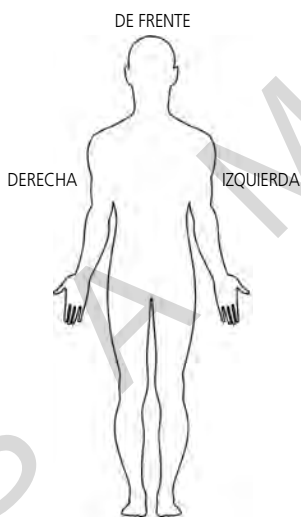
☐ Ardiente

☐ Punzante

☐ Molesto

☐ Constante

- ¿Dónde siente dolor? Encierre el(las) área(s) con un círculo o escriba aquí: _____



- ¿Cómo calificaría el dolor que siente ahora? Marque con un círculo la cara, el número o la descripción que se ajuste al dolor que siente.



- ¿Alguna de estas cosas mejora o empeora el dolor? Si alguna no afecta su dolor, déje en blanco.

	MEJORA	EMPEORA		MEJORA	EMPEORA
Acostarse	☐	☐	Vibraciones	☐	☐
Sentarse	☐	☐	Respiros profundos	☐	☐
Caminar	☐	☐	Orinar	☐	☐
Estirarse	☐	☐	Defecar	☐	☐
El calor	☐	☐	Otro: _____	☐	☐
El frío	☐	☐	_____	☐	☐
La presión	☐	☐	_____	☐	☐

- ¿Cuándo es peor el dolor? Marque todas las que apliquen.

☐ A la mañana	☐ Antes/después de dormir
☐ A la tarde	☐ Antes/después de ir al baño
☐ A la noche	☐ Otro: _____
☐ Antes/después de comer	_____

- ¿Hay cosas que no puede hacer debido al dolor?

☐ Dormir	☐ Vestirse	☐ Otro: _____
☐ Sentarse	☐ Asearse	_____
☐ Levantarse	☐ Comer	_____
☐ Caminar	☐ Conducir	_____
☐ Levantar cosas	☐ Orinar	_____
☐ Bañarse	☐ Defecar	_____

- ¿Cuánto le impide su dolor disfrutar de la vida o hacer cosas que normalmente disfruta?

☐ Para nada ☐ Un poco ☐ Algo ☐ Mucho ☐ Totalmente

- ¿Has sentido alguna de estas emociones últimamente? Marque todas las que apliquen.

☐ Intranquilidad	☐ Preocupación	☐ Enojado	☐ Pánico
☐ Agitación	☐ Miedo	☐ Desesperación	☐ Tristeza
☐ Depresión	☐ Culpa	☐ Irritabilidad	

Otro: _____

- El trauma pasado también puede afectar su dolor. ¿Alguna vez ha sufrido o presenciado un accidente grave, un desastre natural, una guerra, un ataque u otro evento muy aterrador o terrible? ☐ Sí ☐ No
- ¿Tiene antecedentes de drogadicción o alcoholismo? ☐ Sí ☐ No

Opciones de Tratamiento del Dolor

Podemos ayudarlo a encontrar la combinación correcta de tratamientos para manejar su dolor. Las opciones de tratamiento pueden incluir, entre otras, medicamentos, bloqueadores del sistema nervioso, estimulación eléctrica. La cirugía también puede ser una opción para algunos, pero no para todos, los pacientes gravemente enfermos.

El dolor intenso y crónico a menudo se trata con medicamentos recetados. Los medicamentos recetados varían según el método de administración, la dosis y el cronograma.

- **Administración.** El medicamento contra el dolor puede administrarse en forma de píldora, líquido, inyección, supositorio o parche para la piel. Elegiremos el tipo de medicamento según el tipo de dolor, si el dolor es muy fuerte o no y cómo afecta su vida diaria. Si un método de administración no funciona bien, podemos probar otro.
- **Dosis.** Como cada persona responde de una manera distinta al medicamento contra el dolor, la cantidad de medicamento que se use será exclusiva en cada caso. La primera dosis se basa en el peso del paciente, la altura, la edad, si el dolor es muy fuerte o no y los medicamentos que ya se están usando. Entonces, la dosis se puede cambiar hasta que se encuentre la correcta.
- **Cronograma.** Los medicamentos de acción prolongada pueden tomarse según un cronograma para el tratamiento del dolor a lo largo del tiempo. Los medicamentos de acción rápida para “el dolor intercurrente” (cuando el dolor es más fuerte que lo normal) pueden tomarse según sea necesario.

Las emociones pueden mejorar o empeorar el dolor, por lo que el tratamiento también puede incluir meditación, yoga, musicoterapia, aromaterapia, terapia con mascotas, asesoramiento o atención espiritual.

Se pueden sugerir otras terapias no farmacológicas (como la fisioterapia, la aplicación de calor o frío, masajes, estiramientos, el ejercicio, la acupuntura, la hipnosis, la buena higiene del sueño, etc.) para reducir la necesidad de medicamentos, de ser posible.

Lo que usted puede hacer:

- **Siempre tome la medicina contra el dolor como se lo hayan dicho.** No deje de tomar ninguna dosis. El manejo del dolor se aprende para poder estar siempre *un paso adelante* del dolor. Esperar a que empeore puede hacer más difícil su manejo.
 - Llámenos antes de tomar otras medicinas o suplementos. Incluya cannabis medicinal, las medicinas de venta libre y las vitaminas.
 - No beba alcohol si está tomando medicamentos contra el dolor.
 - Mantenga a los niños, mascotas y otros seguros. Almacene el medicamento para el dolor en un cajón bloqueado. Las drogas no utilizadas deben eliminarse de manera adecuada — pedírnos orientación. Nunca deseche las drogas donde los niños o las mascotas puedan llegar a ellos. Póngase en contacto con nosotros para obtener orientación sobre qué hacer con los medicamentos no utilizados.
 - Evite las tareas que empeoren el dolor o pregúntele al equipo de atención si puede tomar otra dosis antes o después de hacer esas tareas.
 - Tome notas para hacer el seguimiento del progreso del tratamiento. Es posible que le brinden formularios para que los complete. Si no hay formularios, escriba notas con detalles como:
 - Fecha/hora de cada entrada
 - Medicamento y dosis tomada
 - Efectos secundarios
 - Tipo de dolor que sentía*
 - Clasificación del dolor antes del medicamento*
 - Clasificación del dolor una hora después*
- * Use las calificaciones de dolor en la página 2 como guía
- Háganos saber si algo en su evaluación del dolor (páginas 2 y 3) ha mejorado, empeorado o cambiado.

Los Opioides y el Manejo del Dolor

Los opioides son drogas fuertes que bloquean las señales del dolor hacia el cerebro. Pueden ser la mejor opción para aliviar el dolor cuando otros tratamientos han fallado. Algunos opioides son de origen natural. Otros son hechos por el hombre. Hay algunas formas leves, como la codeína. Los opioides como la morfina se pueden usar para los dolores muy graves.

Los opioides no son adecuados para todos. Deben ser utilizados cuidadosamente, y siempre como lo indique un médico. A continuación están las preguntas comunes de los opioides. Llámenos si tiene más preguntas.

- ¿Me haré adicto a los medicamentos?
“Adicción” a menudo se confunde con “dependencia”. **La dependencia es el cambio físico en el cuerpo que viene con el uso de medicamentos a largo plazo.** Muchos pacientes desarrollan dependencia con el tiempo, lo cual es completamente normal.
La adicción es cuando alguien abusa de las drogas o pierde el control sobre su consumo de drogas. Algunos pacientes podrían volverse adictos. Hable con nosotros si está preocupado o tiene un historial de adicción. Podemos observar si hay signos de adicción y ajustar el tratamiento si es necesario.
El miedo, la vergüenza o la negación pueden hacer que sea difícil buscar apoyo. **Por favor, sepan que estamos aquí para ayudar a todos los pacientes con compasión y sin juicio.**
La adicción es menos preocupante para los pacientes en fase terminal (consulte la página 9). Los pacientes al final de la vida NO deben saltarse dosis por miedo a la adicción. El enfoque en este caso es manejar el dolor.
- ¿Los opioides causan síntomas de abstinencia?
Una vez que el cuerpo se acostumbra al medicamento, se sentirá síntomas de abstinencia si el medicamento se reduce o se suspende. Los síntomas comunes son ansiedad, dolores,

transpiración o vómitos. Cualquier cambio en el tratamiento se realiza de forma lenta y segura para disminuir los síntomas. Si se siente algún síntoma, podemos ayudar a controlarlo.

- ¿Los síntomas de abstinencia son un signo de adicción?
Recuerde que hay una diferencia entre la adicción y la dependencia. Los síntomas de abstinencia son un signo de dependencia física y son comunes cuando hay cambios en los analgésicos.
- ¿Tendré que tomar dosis más altas en el futuro?
La dosis correcta debe aliviar el dolor por un tiempo. Para muchas, dosis más altas sólo se administran para el dolor intercurrente o si el dolor empeora. Algunos pacientes pueden “construir una tolerancia” con el tiempo y tener que tomar más opioides para obtener el mismo alivio. Esto también es una respuesta normal al uso de medicamentos a largo plazo. Llámenos si tiene inquietudes.

Efectos Secundarios de los Opioides

La mayoría de los efectos secundarios de los opioides desaparecen una vez que el cuerpo se adapta al medicamento, y todos se pueden controlar. Si está tomando opioides, ¿qué efectos secundarios siente? Marque todo lo que corresponda.

- | | | |
|--|--------------------------------------|--|
| ☐ Estreñimiento | ☐ Vómito | ☐ No puede concentrarse |
| ☐ Mareo | ☐ Somnolencia | ☐ Picazón |
| ☐ Náusea | ☐ Confusión | ☐ Boca seca |

Otros efectos secundarios pueden incluir rigidez muscular, convulsiones, presión arterial baja o frecuencia cardíaca, respiración lenta, disfunción sexual, incapacidad para orinar o inquietud extrema. ¿Tiene estos u otros síntomas que desea que sepamos? Escríbelos aquí:

Los efectos secundarios comunes de los opioides incluyen:

- **Estreñimiento por el uso de opioides no mejorará por sí solo y debe tratarse.** Díganos de inmediato si sus evacuaciones intestinales son más difíciles de pasar o si no ha pasado las heces en 3 días. No hay necesidad de avergonzarse, esto es *mu*y común. Prescribiremos laxantes o ablandadores de heces. Consejos que pueden ayudar:
 - Tome laxantes/suavizantes según las indicaciones; no omita dosis.
 - Manténgase lo más activo posible. El ejercicio ligero o el estiramiento pueden ayudar a algunos pacientes.
 - Beba mucha agua y limite la cantidad de cafeína.
- Los mareos, las náuseas y los vómitos se pueden tratar con medicamentos. Consejos que pueden ayudar:
 - Realice 6 comidas pequeñas al día, siéntese a descansar después de cada una de ellas.
 - Evite la cafeína y los alimentos grasos, ácidos o picantes.
 - Pregúntenos si puede tomar hierbas (como menta o jengibre) para ayudar a aliviar el estómago.
- Somnolencia y confusión. Los opioides pueden dar sueño o desorientación durante los primeros días. Este síntoma debería desaparecer a medida que el cuerpo se adapta. Díganos si esto no ocurre. Si siente sueño o confusión, evite las tareas que necesitan concentración, como conducir o cocinar.
- Picazón y boca seca. Podemos tratar la boca seca y la picazón con medicamentos. Las virutas de hielo y un buen cuidado bucal también pueden ayudar a la boca seca.

Los signos de alergia a los opioides incluyen hinchazón, sarpullido, opresión en la garganta o dificultad para respirar; háganos saber si tiene estos síntomas de inmediato. Se pueden usar otros medicamentos en el raro caso de una alergia. **Llame al 911 en caso de reacción alérgica grave.**

Los Opioides al Final de la Vida

Los pacientes al final de la vida a menudo necesitan un alivio importante del dolor. Los opioides a veces se usan para la “sedación paliativa” para ayudar a los pacientes moribundos que tienen dolor muy severo e incontrolado. Esto permite al paciente estar libre de dolor en sus últimas semanas y días y ayuda a promover una muerte más pacífica y digna.

La dosis para los pacientes moribundos se basa en los niveles de dolor. Las dosis son más altas cuando los niveles de dolor son más altos. Algunas personas piensan que el uso de opioides en estos casos acelera la muerte al dejar de respirar. Los estudios han encontrado que esto no es cierto. Los opioides pueden ralentizar la respiración, pero para muchos pacientes, ese efecto secundario desaparece una vez que el cuerpo se ajusta. En algunos casos, los opioides pueden ayudar a los pacientes a respirar más fácilmente.

Al final de la vida, es importante recordar que la *enfermedad* está causando la muerte, no el medicamento para el dolor. La respiración se ralentiza como una parte normal del proceso de muerte.

Se recomienda el cuidado de hospicio para todos los pacientes que se espera que vivan 6 meses o menos. El equipo de cuidado de hospicio trabaja con los equipos de cuidado existentes del paciente, hace planes de cuidado, trata el dolor, ordena medicamentos y brinda apoyo espiritual y emocional importante al paciente y a la familia. Por favor, póngase en contacto con nosotros si tiene preguntas sobre el cuidado de hospicio.

“Algunas personas piensan que ser fuerte es nunca sentir dolor. En realidad, las personas más fuertes son las que lo sienten, lo entienden y lo aceptan”.

— Autor desconocido

PROPORCIONADO POR

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip