

¿PUEDO HACER ALGO PARA AYUDARME A MÍ MISMO?

¡¡ SÍ !!, por supuesto, ya que el control del dolor no depende solo de los medicamentos .

Siempre que su estado se lo permita

- ✓ Manténgase activo y distraído durante el día
- ✓ Cambie de postura con frecuencia
- ✓ Busque una posición cómoda
- ✓ Camine
- ✓ Realice ejercicios de relajación y control de la respiración
- ✓ Descanse por la noche
- ✓ Aliméntese adecuadamente



IMPORTANTE

- ✓ Informe a su médico si toma medicación para el dolor (analgésicos) de forma habitual para que, si es oportuno, se incluya en la medicación que recibirá durante su ingreso hospitalario.
- ✓ No tome durante el ingreso otros medicamentos "por su cuenta" ya que podrían interferir o duplicar dosis de los que se le administran.
- ✓ No omita ninguna dosis: aunque ahora no le duela, tome la analgesia que le dé la enfermera, para que el dolor no llegue a aparecer.

Recuerde:
Usted es el único que puede decirnos cómo es su dolor.

GRUPO DE MEJORA DEL DOLOR
Hospital Universitario "Marqués de Valdecilla"
Avda. de Valdecilla, s/n
Santander C.P. 39008

Junio 2019



INFORMACIÓN PARA PACIENTES Y ACOMPAÑANTES

HÁBLANOS DE TU DOLOR PARA PODER AYUDARTE



**POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN,
LE SERÁ ÚTIL**



¿POR QUÉ TENGO DOLOR?

El dolor es una experiencia sensorial desagradable. Es una sensación subjetiva y, por tanto, cada persona lo experimenta, vive y tolera de forma distinta.

El dolor suele ser una advertencia, una señal de alarma de nuestro cuerpo avisándonos de que algo no funciona correctamente, como una enfermedad o una lesión en los tejidos. Pero, en ocasiones, nuestro propio sistema de alarma falla y emite un aviso innecesario, pudiendo sentir dolor incluso cuando no existen enfermedades o lesiones.

Cada persona y experiencia es única, algunas pueden sufrir enormemente, mientras que otros ni siquiera sienten el dolor. Para que los profesionales podamos atenderle según sus necesidades necesitamos que nos hable de su dolor.

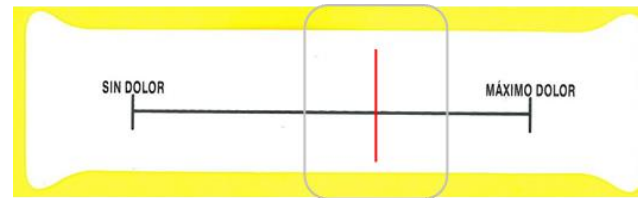
Durante su estancia en el hospital es posible que sufra dolor debido a pruebas, técnicas, tratamientos o debido a su enfermedad o patología.

Es muy importante que si tiene dolor nos lo comunique lo antes posible. No espere a que sea muy intenso, avise cuando el dolor sea leve, pues será más fácilmente tratable.

VALORACIÓN DEL DOLOR

Para tratar adecuadamente el dolor, los profesionales sanitarios necesitamos que usted nos describa las características (punzante, sensación de quemazón, continuo, intermitente...) e intensidad del mismo.

Para medir la intensidad del dolor usamos una escala numérica de 0 (ausencia de dolor) a 10 (el peor dolor imaginable). Le mostraremos también una línea recta sin numerar para que usted señale el lugar que le corresponda entre "sin dolor" y "máximo dolor".



Con estos datos de intensidad y características el médico podrá prescribirle el tratamiento adecuado a su caso.

TRATAMIENTO

Existe una amplia variedad de tratamientos disponibles para paliar el dolor, aunque no todos funcionan por igual con cada persona debido a que el dolor es una experiencia individual. La elección del tratamiento dependerá del lugar, el origen, las características y la intensidad del dolor.

Durante su ingreso en el hospital los más comunes son:

- Medicación vía oral: pastillas, jarabes...
- Medicación vía endovenosa: sueros, bombas de perfusión, inyecciones intravenosas...
- Otras vías: epidural, intramuscular, tópica (cremas)...
- Ejercicios de movilización

Los fármacos en ocasiones tienen unos efectos secundarios no deseados, motivo por el cual la medicación se administra siguiendo unas pautas establecidas para poder mantener una mejoría continua con los mínimos efectos secundarios. Por ello no debe tomar ningún otro medicamento que no sea el que le administran en el hospital.

Los efectos secundarios más comunes son estreñimiento y malestar gástrico. Informe a los profesionales que le atienden si le ocurre para tratarlo a tiempo.