



¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor o proveedor de atención a la salud si tiene preguntas o inquietudes. El personal de UWMC se encuentra también disponible para ayudar.

206-598-_____

206-598-_____

O llame a la operadora principal de UWMC al 206-598-3300.

Cómo comunicarse con su equipo de atención a la salud

1. Pregúntele a su proveedor de atención a la salud qué puede esperar:
 - ¿Tendré mucho dolor después de la operación o por mi afección?
 - ¿Cuánto será probable que dure?
2. Hable acerca de sus opciones de control del dolor:
 - Díganos qué métodos para el control del dolor han funcionado bien en el pasado.
 - Díganos cómo utiliza drogas o alcohol. Es posible que se tenga que modificar su dosis.
 - Hable acerca de cualquier preocupación que tenga acerca de los medicamentos para el dolor, tal como el temor a la adicción.
 - Pregunte si hay efectos secundarios posibles por el tratamiento.
3. Averigüe acerca de los instrumentos de evaluación que puede utilizar para medir su dolor. (Vea el folleto, “Háblenos sobre su dolor”.)
4. Pida medicamentos para el dolor cuando empiece a sentir dolor por primera vez. Infórmele a su proveedor de atención a la salud si tiene un dolor que no desaparece o que es nuevo.
5. Incluya a sus familiares y personas de apoyo para hacer un plan de control del dolor.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Patient Care Services

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center
Pain Management
Spanish
09/2001 Rev. 09/2010

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

Educación del paciente

Servicios de atención a pacientes



Manejo del dolor

Guía para pacientes

La mayoría de los dolores se pueden manejar por medio de medicamentos y otros tratamientos. Esta guía proporciona información sobre cómo controlar el dolor y hablar con sus proveedores de atención a la salud, de modo que podamos encontrar los métodos que funcionen mejor para usted.

Derechos y responsabilidades del paciente:

Tengo derecho a que mi dolor:

- Lo crean todos los que me atiendan
- Lo verifiquen de modo regular
- Lo controlen con rapidez

Tengo la responsabilidad de:

- Preguntar sobre mis opciones de alivio del dolor
- Describir y clasificar mi dolor
- Pedir medicamentos cuando comience mi dolor
- Decir si funciona el medicamento o el tratamiento

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Algunos medicamentos para el dolor se deben tomar regularmente mientras que otros se toman “según sea necesario”. Esto quiere decir que usted debe tomar el medicamento al comenzar su dolor para “mantenerlo bajo control.”

Terapias para el dolor

Métodos sin medicamentos para ayudar a que se calme el dolor:

Hable con su proveedor de atención a la salud para obtener más datos sobre:

- Compresas calientes y frías
- Posicionamiento
- Terapia con música
- Relajación e imágenes
- Toques terapéuticos
- Hipnosis

El dolor se puede controlar con estos medicamentos:

- No opioides (tales como Tylenol, aspirina e ibuprofeno)
- Opioides (tales como la morfina)
- Anestésicos locales (medicamentos que bloquean las señales de dolor en los nervios)

Los analgésicos se pueden administrar por:

- Vía oral (píldoras, cápsulas o líquidos)
- Un parche como venda sobre la piel
- Una aguja que se coloca en su vena (línea IV)
- Una máquina que le permite controlar su medicamento IV (analgesia controlada por el paciente – PCA)
- Un tubo insertado en la espalda, cerca del espacio en torno a la médula espinal (*catéter epidural*)

Mitos sobre los analgésicos:

1. “Podría volverme drogadicto.”

Algunas personas no quieren tomar medicamentos para el dolor porque tienen temor de volverse adictos. La investigación demuestra que esto no es un problema. Cuando los medicamentos para el dolor se utilizan como se los receta, los pacientes rara vez, si acaso, se vuelven adictos a ellos.

2. “Tendré efectos secundarios muy fuertes.”

Los efectos colaterales como náuseas, escozor, somnolencia o estreñimiento se pueden resolver cambiando el medicamento, cambiando la dosis o agregando tratamientos sencillos.

3. “No quiero que parezca que me quejo mucho.”

Usted tiene derecho a pedir que se alivie el dolor. Asimismo, sus proveedores de atención a la salud tienen que saber acerca de todos sus síntomas, incluyendo el dolor, para proporcionarle una buena atención.

El alivio del dolor es importante. Ayudará a que se sienta más fuerte y mejor para afrontar su enfermedad o recuperarse de una operación quirúrgica.

Es importante controlar su dolor

El dolor sin alivio puede retrasar la curación:

- Haciendo que sea difícil dormir o descansar
- Haciendo difícil el respirar hondo, toser o caminar
- Haciendo que pierda el apetito
- Haciendo que se sienta triste o ansioso al tener que soportar su dolor solo

Por estas razones, por favor informe a su proveedor de atención a la salud cuando su dolor no esté bien controlado.

Háblenos sobre su dolor

Dígalas a su doctor, enfermera, farmacéutico y familiares o amigos:

- Dónde le duele.
- Cómo lo siente (agudo, adormecido, punzadas, etc.).
- Lo fuerte que es su dolor.
- Si el dolor está siempre presente o si viene y va.
- Qué hace que el dolor empeore.
- Qué hace que el dolor mejore.

Escalas de dolor

Utilizar una de estas escalas de dolor le ayudará a decirnos cuánto dolor siente. Utilice la que mejor funcione para usted.

Elija un número de 0 a 10 que mejor describa su dolor:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sin Dolor										El peor dolor

0: Elija una palabra que mejor describa su dolor:

Sin dolor	Ligero	Moderado	Fuerte
-----------	--------	----------	--------

O bien: Elija el gesto que mejor describa su dolor:

					
0 No duele	1 Duele un poco	2 Duele un poco más	3 Duele todavía más	4 Duele mucho	5 Es el peor dolor

Escala de gestos de Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P: Fundamentos de Enfermería Pediátrica de Wong (Wong's Essentials of Pediatric Nursing), 6/e, St. Louis, 2001, P. 1301. Copyright de Mosby, Inc. Reimpreso con autorización.

Datos acerca de los medicamentos opioides para el dolor

P. ¿Qué cantidad de medicamento debería tomar?

R. Siga las instrucciones en el frasco de la receta. Si su dolor no mejora, llame a su proveedor de atención a la salud para conversar acerca de cambios en sus medicamentos para el dolor.

P. ¿Cuánto tiempo toma para que el medicamento comience a actuar y cuánto durará?

R. Los medicamentos de acción inmediata comienzan a actuar en 30 minutos aproximadamente y duran cerca de 4 horas. Algunos ejemplos son la *oxicodona* y la *morfina*.

Los medicamentos de liberación lenta comienzan a tener efectos al cabo de unos 60 minutos y durante de 8 a 12 horas. Algunos ejemplos son la *morfina SR* y la *oxicotina*. No triture ni mastique esos medicamentos. Trágueselos enteros.

P. ¿Cuáles son los efectos colaterales comunes causados por los medicamentos para el dolor? ¿Cómo puedo evitarlos?

R. Estreñimiento: Para evitar el estreñimiento, beba mucha agua y tome un ablandador de evacuaciones, como el *docusato* (Colace). Si se estreñe, use un laxante como “*sena*” o *leche de magnesia*. Si sigue el problema, póngase en contacto con su proveedor médico.

Somnolencia: Evite el alcohol y otros medicamentos que le produzcan sueño, debido a que se sumarán a la somnolencia causada por los medicamentos para el dolor. No conduzca ni utilice maquinaria mientras esté tomando medicamentos para el dolor.

Náuseas: Si está teniendo malestar estomacal, tome el medicamento para el dolor con la comida.

P. ¿Cómo obtengo un reabastecimiento de mi medicamento para el dolor?

R. Muchos analgésicos opioides requieren una receta nueva cada vez que necesita un abastecimiento. Su farmacéutico podrá decirle si puede obtener reabastecimientos de su medicamento para el dolor o si tiene que llamar a su proveedor de atención a la salud para obtener una nueva receta.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC staff are also available to help.

206-598-_____

206-598-_____

Or, call the main
UWMC operator at
206-598-3300.

How to Communicate with Your Health Care Team

1. Ask your health care provider what to expect:
 - Will there be much pain after surgery or with my illness?
 - How long is it likely to last?
2. Discuss your pain control options:
 - Tell us what pain control methods have worked well in the past.
 - Tell us how you use drugs or alcohol. You may need your medicine dose adjusted.
 - Talk about any concerns you have about pain medicines, such as fear of addiction.
 - Ask about side effects that may occur with treatment.
3. Learn about the assessment tools you can use to measure your pain. (See insert, "Tell Us About Your Pain.")
4. Ask for pain medicines when you first begin to feel pain. Tell your health care provider if you have pain that won't go away or that is new.
5. Include your family or support persons in making a pain control plan.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Patient Care Services

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center
09/2001 Rev. 09/2010

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



Pain Management

A guide for patients

Most pain can be managed with medicine and other treatments. This guide gives information about controlling pain and talking with your health care providers so we can find the methods that work best for you.

Patient Rights and Responsibilities***I have the right to have my pain:***

- Believed by all involved in my care
- Checked on a regular basis
- Dealt with quickly

I am responsible for:

- Asking about my pain relief options
- Describing and rating my pain
- Asking for medicine when my pain first begins
- Telling if the medicine or treatment worked

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Some pain medicines should be taken on a regular basis while others are taken “as needed.” This means you need to take the pain medicine when you first begin to feel pain so that you can “stay on top” of the pain.

Therapies for Pain

Non-drug methods to help ease your pain:

Talk with your health care provider to learn more about:

- Hot/cold packs
- Positioning
- Music therapy
- Relaxation and imagery
- Therapeutic touch
- Hypnosis

Pain may be managed with these medicines:

- Nonopioids such as Tylenol, aspirin, ibuprofen
- Opioids (such as Morphine)
- Local anesthetics (medicines that block pain signals at nerves)

Pain medicines may be given by:

- Mouth (pills, capsules, liquid)
- A bandage-like patch placed on your skin
- A needle placed in your vein (IV line)
- A machine that allows you to control your IV medicine (PCA)
- A small tube inserted in your back in the area around your spinal cord (*epidural catheter*)

Myths about Pain Medicines

1. *“I might get addicted.”*

Some people don’t want to take pain medicine because they are afraid they will become addicted. Research shows that this is not a problem. When pain medicines are used as prescribed, patients rarely, if ever, become addicted to them.

2. *“I’ll have terrible side-effects.”*

Side-effects like nausea, itching, sleepiness, or constipation can be resolved by changing the medicine, changing the dose, or adding simple treatments.

3. *“I don’t want to seem like a ‘complainer.’”*

You have a right to ask for pain relief. Also, your health care providers need to know about all of your symptoms, including pain, to give you good care.

Taking care of your pain is important. It helps you feel stronger and better able to cope with your illness or get better from surgery.

It Is Important to Manage Your Pain

Pain that is not relieved can delay your healing by:

- Making it hard for you to rest or sleep
- Making it hard for you to breathe deeply, cough, or walk
- Causing you to lose your appetite
- Making you sad or anxious by trying to deal with your pain alone

For these reasons, please tell your health care provider when your pain is not well controlled.

Tell Us About Your Pain

Tell your doctor, nurse, pharmacist, and family or friends:

- Where you feel pain.
- What it feels like (sharp, dull, throbbing, etc.).
- How strong the pain feels.
- If the pain is always there or if it comes and goes.
- What makes the pain worse.
- What makes the pain better.

Pain Scales

Using one of these pain scales will help you tell us how much pain you feel. Use the one that works best for you.

Choose a number from 0 to 10 that best describes your pain:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No Pain										Worst Pain

OR: Choose a word that best describes your pain:

No Pain	Mild	Moderate	Severe
---------	------	----------	--------

OR: Choose the face that best describes your pain:

					
0 No Hurt	1 Hurts Little Bit	2 Hurts Little More	3 Hurts Even More	4 Hurts Whole Lot	5 Hurts Worst

Face scale from Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P: Wong's Essentials of Pediatric Nursing, 6/e, St. Louis, 2001, P. 1301. Copyright by Mosby, Inc. Reprinted with permission.

Facts About Opioid Pain Medicines

Q. How much medicine should I take?

- A. Follow the instructions on the prescription bottle. If your pain does not get better, call your health care provider to talk about changes in your pain medicines.

Q. How long does it take the medicine to start working and how long will it last?

- A. **Immediate-acting medicines** start working in about 30 minutes and last about 4 hours. Examples are *oxycodone* and *morphine*.

Slow-release medicines start working in about 60 minutes and last 8 to 12 hours. Examples are *Morphine SR* and *Oxycontin*. Do **not** crush or chew these medicines. Swallow them whole.

Q. What are the common side effects caused by pain medicines? How can I avoid them?

- A. **Constipation:** To prevent constipation, drink plenty of water and take a stool softener such as *docusate* (Colace). If you become constipated, use a laxative such as *senna* or *milk of magnesia*. If the problem continues, call your health care provider.

Drowsiness: Avoid alcohol and other medicines that make you sleepy because they will add to the drowsiness caused by the pain medicines. Do not drive or use machinery while taking pain medicines.

Nausea: Take the pain medicine with food if you are having an upset stomach.

Q. How do I get a refill of my pain medicine?

- A. Many opioid pain medicines require a new prescription each time you need a new supply. Your pharmacist will be able to tell you if you can get refills of your pain medicine or if you need to call your health care provider for a new prescription.