

¿Cómo manejar su dolor?

Tratamientos no farmacológicos (continuación)

- *Otras terapias físicas:* Yoga, Tai Chi, acupuntura pueden ser útiles. Sin embargo, es importante que consulte antes de utilizarlas, ya que **algunas NO están avaladas por la evidencia científica y podrían ser peligrosas.**

Terapias psicológicas

- *Métodos de relajación:*
 - Relajación muscular progresiva: contraer los músculos al inhalar y relajarlos al exhalar combinándolo con la respiración, notando la diferencia entre tensión-relajación.
 - Visualización: cerrar los ojos y crear imágenes en la mente que ayuden a relajarse, a sentir menos ansiedad y a dormir. Es como soñar despierto, debes usar todos los sentidos.
 - Meditación
 - Musicoterapia
 - Aromaterapia
 - Distracción: Actividades que resulten entretenidas y agradables, como leer un libro, ver la televisión, utilizar el móvil con fines recreativos, escuchar música o la radio, pintar u otros pasatiempos similares.
- *Intervenciones psicosociales y psicoeducativas.* Para estas intervenciones se necesita el apoyo y ayuda psicológica de un profesional.



Evaluación y seguimiento

Tanto si tiene dolor en este momento, como si existe riesgo de que aparezca, decidiremos juntos qué intervenciones pueden ayudarle a manejarlo.

Le preguntaremos con frecuencia por su dolor. Es importante saber si ha aparecido recientemente o si lo lleva sintiendo desde hace tiempo, además de conocer cómo lo ha vivido y qué ha hecho para aliviarlo.

Con toda la información anterior diseñaremos unas actividades que evaluaremos constantemente y modificaremos si fuera necesario para conseguir nuestros objetivos:

- Controlar el dolor
- Mejorar el confort
- Mejorar la movilidad
- Aumentar el grado de satisfacción
- Disminuir el estrés
- Favorecer la relación y la confianza con el personal sanitario
- Evitar ingresos por mal control del dolor



Comprometidos con su bienestar: controlar el DOLOR es cuidar la salud

El dolor es una experiencia sensorial y emocionalmente desagradable que impide una buena calidad de vida. Es el principal motivo de consulta en el mundo.

Si no se trata puede dar lugar a:



Si tiene dolor, díganoslo.

- No nos molesta
- No tiene por qué soportarlo
- Puede ser la señal de un problema
- Se puede controlar



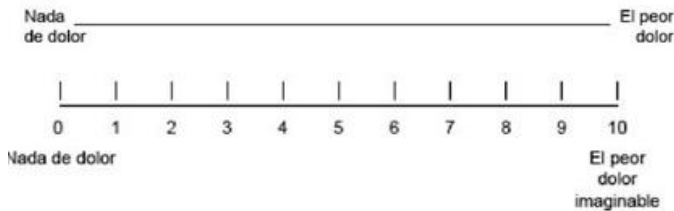
El dolor puede deberse a una enfermedad, ser consecuencia de los procedimientos que se realicen para establecer un diagnóstico o aplicar un tratamiento, o presentarse sin una causa orgánica identificable.

Le preguntaremos frecuentemente por el dolor. Su cuidador también nos puede ayudar a valorarlo si usted no lo puede comunicar de manera clara.

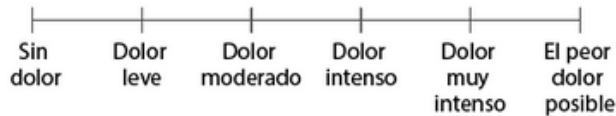
DÓNDE, CÓMO, CUÁNDO y CUÁNTO le duele.

Para saber cómo es de intenso su dolor podemos hacerlo de diferentes maneras:

- Preguntándole cuánto le duele utilizando una escala del 0 al 10, donde “0” será “no hay dolor” y “10” será “dolor insoportable”.
- Enseñándole una regla de medición del dolor. Sobre una línea recta de 10 cm marcará el punto que mejor refleje su dolor. Esta línea puede estar numerada del 0 a 10.



- También puede expresar su dolor de manera verbal.



- Enseñándole unas caras que expresan diferente grado de dolor para que nos indique cuál es la que más se parece a cómo se siente usted.



- Si no puede expresar su dolor, observaremos su comportamiento y expresión corporal. También le preguntaremos a su cuidador para poder detectarlo.

¿Cómo manejar su dolor?

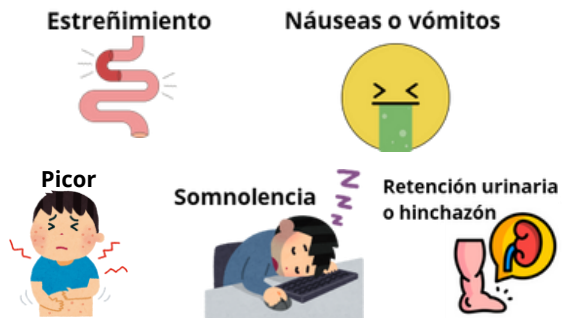
Tratamientos farmacológicos



Existen muchas opciones para controlar el dolor. Se le pautará la mejor opción según la intensidad, origen y tipo de dolor que tenga.

Puede que le preocupe desarrollar adicciones a los fármacos. Esa preocupación es válida, pero es poco frecuente que aparezca ese problema. **Pregunte todas sus dudas a un profesional sanitario.**

También es normal preocuparse por los efectos secundarios, pero sólo aquellos medicamentos para el dolor moderado o intenso pueden generar algún efecto secundario. **Avísenos si aparece alguno de los siguientes:**



Todos los efectos secundarios se pueden tratar de manera efectiva, no es necesario que sufra por ellos. **Infórmenos si un efecto secundario no desaparece**, ya que cambiar el momento de la toma, la dosis o el tipo de medicamento puede ayudar.

Tratamientos no farmacológicos

Son medidas físicas, psicológicas, sociales y terapias complementarias que se añaden a los tratamientos farmacológicos. Ayudarán a prevenir y aliviar el dolor, el estrés o conciliar el sueño, mejorando su calidad de vida. Se pueden utilizar una o varias a la vez, no son incompatibles entre sí.

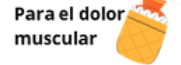
Terapias físicas

Estas terapias pueden tener efectos positivos para el dolor, aunque algunas de ellas están contraindicadas en función de la enfermedad o de la fase en la que se encuentre. Consulte a su médico antes de realizarlas.

- *Terapia de calor y frío:*



Para el dolor por inflamación



Para el dolor muscular

NO aplicar frío o calor más de 15-20 minutos cada 2 horas, ni en zonas donde haya heridas, problemas de circulación o presencia de trombos. Proteja la piel envolviendo el hielo o bolsa de calor en un paño.

- *Masajes*
- *Aparatos* como los de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS), magnetoterapia, ultrasonidos...
- *Medidas de confort ambiental:* Temperatura de la habitación agradable, luz tenue, evitar ruidos y excesivas visitas.
- *Actividad física:* Realice ejercicio suave cada día, o moderado 3 veces por semana. Los recomendados son: caminar, bici, nadar o entrenamiento funcional y de fuerza.

