

Cómo controlar el dolor en el hospital

¿Qué es el dolor?

El dolor es la forma natural en que su cuerpo le dice que algo podría andar mal. Puede sentir dolor como resultado de una enfermedad, una lesión o de un procedimiento quirúrgico.

El dolor puede ser ardiente, punzante, palpitante, sordo o como un pellizco. Puede ser constante u ocasional. Puede ser emocional, generado por la ansiedad o ffsic.

Temor al dolor

Si está enfermo, le acaban de realizar una cirugía o está lesionado, quizás tenga temor de sentir molestias o dolor. El temor y la ansiedad pueden empeorar su dolor. Es importante recordar que su equipo de atención médica le suministrará medicamentos y otros métodos para controlar el dolor.

Expectativas realistas en el control del dolor

Mientras esté enfermo en el hospital o después de una cirugía, puede prever que tendrá cierto nivel de dolor. No tener dolor mientras está en el hospital o inmediatamente después de una cirugía no es realista.

Un objetivo realista es identificar la cantidad de dolor aceptable que puede tolerar, que aún le permita descansar cómodamente.

Su equipo de atención médica le preguntará con frecuencia acerca de su nivel de dolor para ayudarle a controlarlo. Le pedirán que le asigne un número a su dolor en función de lo bien que se encuentre y de las actividades que pueda realizar utilizando una Escala de bienestar como la que se incluye a continuación.

Escala de bienestar

(herramienta de evaluación del dolor)

0 Sin dolor	1 Muy leve	2 Incómodo	3 Tolerable	4 Preocupante	5 Muy preocupante	6 Intenso	7 Muy intenso	8 Completamente espantoso	9 Insoportable	10 Inimaginable
Sin dolor	Dolor sin importancia			Dolor moderado			Dolor intenso			
Me siento perfectamente normal.	Molesto, irritante, pero no interfiere con la mayoría de las actividades de la vida diaria. El paciente puede adaptarse al dolor con ayuda psicológica y con medicamentos u otros recursos, como almohadones.			Interfiere en gran medida con las actividades de la vida diaria. Requiere cambios en el estilo de vida, pero el paciente sigue siendo independiente. El paciente no puede adaptarse al dolor.			Incapacitante; no puede realizar las actividades de la vida diaria. No puede participar en actividades normales. El paciente está incapacitado y no puede funcionar de manera independiente.			

Mi objetivo de dolor es:

(Nivel de dolor aceptable)



Alternativas a los analgésicos

Podría recibir medicamentos para ayudarle a controlar el dolor.

Pero existen otras maneras de controlar su dolor.

Bolsas de gel frío

Almohadillas térmicas

Masajes

Cambio de posición con mantas y almohadas adicionales

Relajación

Música

Fisioterapia

Respiración profunda

Meditación