

# Dolor: qué esperar y cómo controlarlo en su hogar



De acuerdo con su lesión o enfermedad, ciertos dolores no desaparecerán por completo. Consulte la siguiente información para entender mejor qué esperar al afrontar el dolor.

- Debido a una lesión o enfermedad, podría seguir sintiendo un nivel variable de dolor.
- Esfuércese por desarrollar métodos sin opioides y sin medicamentos para el automanejo del dolor.
- Si tiene una lesión activa, el dolor no desaparecerá de inmediato.
- La cirugía no garantiza un resultado sin dolor. A veces, puede aumentar temporalmente el dolor a corto plazo.
- Existe el riesgo de sufrir complicaciones con la cirugía y los medicamentos durante el proceso.
- Trabaje junto a su proveedor para elaborar un plan contra el dolor para su período posoperatorio.
- Asegúrese de contar con el apoyo de sus familiares y amigos durante la recuperación. De ser posible, inclúyalos en las conversaciones con su equipo médico.

## Menú de bienestar

Para respaldar la curación y el control, use este Menú de bienestar para explorar diversas maneras de controlar su dolor en su casa.



Use una bolsa de gel frío<sup>3</sup>



Aplique una almohadilla térmica<sup>3</sup>



Use una manta o almohadas adicionales<sup>3</sup>



Aplique una toallita caliente o fría<sup>3</sup>



Escuche música relajante o ponga sonidos de fondo suaves<sup>3</sup>



Distráigase del dolor mediante diversas actividades<sup>4</sup>



Camine o estírese con suavidad<sup>3</sup>



Mueva el cuerpo<sup>5</sup>



Imagine cosas positivas y relajantes (visualización)<sup>3</sup>



Respire lentamente<sup>6</sup>



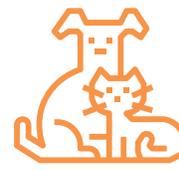
Rece o medite<sup>7</sup>



Cambie el entorno: almohadas, iluminación, cama, etc.<sup>3</sup>



Use aromaterapia<sup>6</sup>



Comparta su tiempo con mascotas<sup>3</sup>



Reduzca el estrés<sup>9</sup>

## References

1. Gomes T, Tadrous M, et al. The Burden of Opioid-Related Mortality in the United States/. *JAMA Netw Open*. 2018. 1(2): e180217. Available at: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2682878>. Accessed on: June 21, 2019.
2. Bhana N, Thompson L, et al. Patient Expectations for Chronic Pain Management. June 2015. *J Prim Health Care*. 7(2):130-6. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26125059>. Accessed on: June 21, 2019.
3. Pain Control and Comfort Menu. The Johns Hopkins Hospital. Available at: [https://www.hopkinsmedicine.org/the\\_johns\\_hopkins\\_hospital/services\\_amenities/services/pain-control-comfort-menu.html](https://www.hopkinsmedicine.org/the_johns_hopkins_hospital/services_amenities/services/pain-control-comfort-menu.html). Accessed on May 16, 2019.
4. Pain Control & Comfort Menu. Sparrow. Available at: [http://mshrm.org/images/meeting/100416/pain\\_control\\_\\_\\_comfort\\_menu.pdf](http://mshrm.org/images/meeting/100416/pain_control___comfort_menu.pdf). Accessed on May 16, 2019.
5. 11 Tips for Living With Chronic Pain. WebMD. Available at: <https://www.webmd.com/pain-management/guide/11-tips-for-living-with-chronic-pain#1>. Accessed on May 16, 2019.
6. Comfort Menu. University of Colorado Hospital-University of Colorado Health. Available at: <https://www.americannursetoday.com/wp-content/uploads/2017/08/Figure1Comfort-Menu-final-product.pdf>. Accessed on May 16, 2019.
7. 8 Surprising (And Natural) Ways to Beat Pain. Available at: <https://www.prevention.com/life/a20439251/pain-management-natural-remedies-to-ease-aches/>. Accessed on May 16, 2019.
8. Lifestyle Strategies for Pain Management. Mayo Clinic. 1998–2019. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). Available at: <https://www.mayoclinic.org/lifestyle-strategies-for-pain-management/art-20208639>. Accessed on May 16, 2019.