Dirección general

¿Tiene dolor? ¡Actuemos juntos!

¿Tiene dolor?

¿Le asusta sufrir a causa de una intervención o de un examen médico?

¿Un familiar o allegado suyo se ve afectado por este problema?

Este folleto contiene información sobre el tratamiento del dolor en nuestro centro y le invita a expresarse.
No espere para hablar de su dolor.

El dolor, ¿útil o inútil?

Muy a menudo el dolor es una señal de advertencia que permite identificar una enfermedad o reaccionar si se produce una herida. Si persiste, se vuelve inútil, incluso perjudicial, retrasa la recuperación y repercute en todos los aspectos de la vida.

DOLOR AGUDO	DOLOR CRÓNICO
• Útil porque indica un peligro • Repercusiones físicas, psicológicas, sociales y profesionales temporales	• Inútil o incluso perjudicial • Repercusiones físicas, psicológicas, sociales y profesionales persistentes • Dura más de 3 a 6 meses

El tratamiento adecuado del dolor agudo reduce el riesgo de desarrollar dolor crónico.

Aliviar el dolor es cosa de todos

Frente a él, pacientes y cuidadores deben actuar juntos. Usted es el experto en sus síntomas y solo usted puede describir su dolor. Contamos con diferentes sistemas para tratarlo (ver página 4).

EXPRESE SU DOLOR, AUNQUE SEA LEVE, SIN DEMORA. ASÍ PODEMOS ANTICIPAR Y ADAPTAR SU TRATAMIENTO TANTO COMO SEA POSIBLE.

Háblenos de su dolor

Todos somos diferentes ante el dolor

La percepción del dolor y de su manifestación varía de un individuo a otro. También depende de los recuerdos de antiguos dolores y de emociones como el miedo, la ira o la tristeza.

Entre 0 y 10, ¿cuál es la intensidad de su dolor?

Para ajustar el tratamiento, a menudo se le hace esta pregunta. La evaluación de su dolor es sistemática y repetida, como lo es la toma de la temperatura y de la presión arterial.

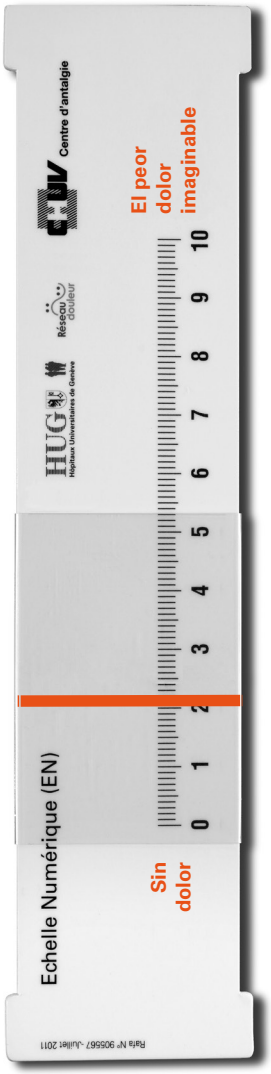
Con la ayuda de una regla, usted indica la intensidad de su dolor en una escala de 0 a 10.

¿Cómo ayudar al personal sanitario a que le alivie el dolor?

Al expresar cómo se siente, contribuye a personalizar su tratamiento. A continuación, se anotan estos datos en su historia clínica para facilitar la comunicación entre los diferentes profesionales.

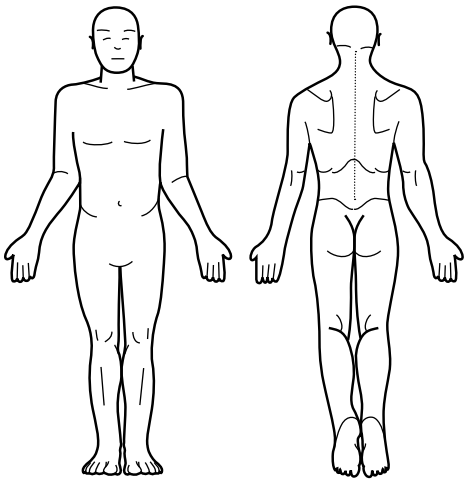
¿Qué hacer si la comunicación no es posible?

Existen otras herramientas, como las tablas de observación adaptadas, para evaluar el dolor en niños pequeños, personas en coma o personas con graves problemas de comunicación.



¿Cómo hablar de su dolor con el personal sanitario?

¿Dónde tengo dolor?
(indique las zonas dolorosas)



¿Desde cuándo tengo dolor?

Fecha: .....

¿A qué se parece mi dolor?

- ○ Latidos
- ○ Descarga eléctrica
- ○ Puñalada
- ○ Presiòn
- ○ Hormigueo
- ○ Preocupante
- ○ Molesto
- ○ Ardor
- ○ Otro: .....

¿Cuál es su intensidad?
(haga un círculo en el número correspondiente)

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

¿Qué situaciones influyen en su intensidad?

Situaciones que **aumentan**
- ○ Posición
- ○ Movimiento
- ○ Estrés
- ○ Frío
- ○ Calor
- ○ Descanso
- ○ Otra: .....

Situaciones que **disminuyen**
- ○ Posición
- ○ Movimiento
- ○ Estrés
- ○ Frío
- ○ Calor
- ○ Descanso
- ○ Otra: .....

¿Qué aspectos de mi vida se ven afectados por el dolor?

- ○ El sueño
- ○ La relación con ma familia
- ○ El estado de ánimo
- ○ El trabajo
- ○ Otro: .....

¿Qué tratamientos he probado ya?

Con medicamentos .....

.....

Sin medicamentos (fisioterapia, relajación, hipnosis, etc.) .....

.....

«Trucos» personales .....

.....

Otro: .....

Prevenir el dolor

¿Cómo limitar el dolor en un examen médico o en una cura?

Un examen (extracción de sangre, biopsia, posicionamiento determinado, etc.) o una cura programada (aplicación de un apósito, colocación de un catéter venoso o urinario, etc.) pueden provocar dolor. En este caso se le pueden proponer medidas preventivas.

Consúltenos cualquier duda sobre el desarrollo y la duración de los exámenes o las curas que recibirá y sobre las posibilidades de un tratamiento preventivo.

No dude en comunicarnos sus experiencias previas, sus preocupaciones o sugerencias con el fin de mejorar su confort.

¿Cómo se aborda el dolor postoperatorio?

Hoy en día existen muchas maneras de tratar el dolor postoperatorio. Los equipos de anestesia y cirugía inician el tratamiento contra el dolor al poner la anestesia. Posteriormente la adaptan durante toda su estancia.

¿Y el dolor asociado a una enfermedad?

¿Padece de dolor de espalda, de una fractura, de una infección o de cáncer? La mayoría de las enfermedades pueden causar dolor. Siempre que sea posible, se trata la causa. Sin embargo, aunque el origen de su dolor no esté todavía identificado, el dolor se trata igualmente.

¿VERDADERO O FALSO?

La morfina se utiliza únicamente en una fase muy avanzada de la enfermedad.

FALSO

Este medicamento es muy útil para tratar múltiples dolores, sobre todo después de una operación.

¿SABÍA QUE…?

Los estudios demuestran que una buena gestión del dolor reduce las complicaciones de la operación y facilita la recuperación. Un tratamiento efectivo debe permitirle levantarse, moverse y respirar lo más cómodamente posible.

Tratar el dolor

Un enfoque personalizado

La gran mayoría de los dolores se tratan satisfactoriamente combinando:

- medicamentos
- fisioterapia, masajes, aplicación de calor/frío
- técnicas de bloqueo o estimulación de los nervios
- relajación, hipnosis
- psicoterapia

Existen muchos medicamentos que pueden aliviar eficazmente el dolor (paracetamol, antiinflamatorios, opiáceos…). La elección del tratamiento depende de las causas del dolor, de su intensidad y de sus características, así como de sus experiencias anteriores.

¿Qué puede hacer usted?

Al participar activamente en su tratamiento, puede contribuir a aliviar su dolor:

- indicando cualquier cambio del dolor
- tomando la medicación en el horario previsto
- evaluando la eficacia de los tratamientos y sus efectos secundarios
- si es necesario, solicitando dosis adicionales
- realizando ejercicios de relajación
- probando métodos de distracción, como la música, la televisión, la lectura, juegos, etc.

¿VERDADERO O FALSO?

Hay que esperar el mayor tiempo posible antes de tomar un analgésico.

FALSO

A partir del momento en que aparece el dolor, es inútil esperar. La medicación es más eficaz si se toma antes de que se instalen los síntomas dolorosos.

NO DEJE QUE EL DOLOR SE INSTALE: HABLE DE ÉL CON EL EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA TAN PRONTO COMO EMPIECE A SENTIR DOLOR.

Cuando el dolor persiste

La repercusión en el estado de ánimo

El dolor persistente es muy diferente del dolor agudo derivado de una enfermedad, un accidente, un examen médico o una operación. Este dolor suele alterar profundamente la vida diaria y provoca cambios de humor.

Sugerencias para sentirse mejor

¿Cómo abordar el problema del dolor resistente a la medicación propuesta? Existen soluciones:

- mantener el contacto con el personal sanitario para que le examinen regularmente, adaptar los tratamientos, obtener explicaciones, planificar exámenes médicos, identificar los recursos personales disponibles, hablar de sus preocupaciones sobre el futuro, etc.
- identificar las causas que pueden mantener o agravar el dolor, como el estado emocional, preocupaciones sociales y/o económicas, dudas sobre su futuro, etc.
- aspirar, por ejemplo, a una disminución gradual del dolor en vez de a una desaparición completa del mismo.

La consulta sobre el dolor

Cuando los tratamientos habituales no alivian suficientemente el dolor, un equipo especializado multidisciplinar está a su disposición para estudiar con usted la mejor solución terapéutica. Este equipo interviene a petición de su médico. No dude en hablar con él.

¿VERDADERO O FALSO?

Si se me propone apoyo psicológico es que creen que mi dolor está solo en mi mente.

FALSO

El dolor afecta al conjunto de la persona. La ansiedad puede aumentar el dolor. A la inversa, el dolor puede afectar al estado de ánimo.

CUANDO DETERMINADOS DOLORES NO RESPONDEN A LA MEDICACIÓN, UN TRATAMIENTO ADAPTADO TAMBIÉN INTENTA REDUCIR LA REPERCUSIÓN EN SU VIDA DIARIA.

Sus notas y preguntas

Para más información

- www.chuv.ch
- www.chuv.ch/centre-antalgie
- www.pain.ch/info-patients
- www.hug-ge.ch

IMPRESSUM
Este folleto ha sido elaborado por un grupo de trabajo integrado por expertos en dolor del CHUV y de los HUG. Se ha probado con los pacientes. (mayo 2016)

canton de vaud
LIBERTÉ ET PATRIE
SAM I CHUV I 18998 / Graphisme Camille Sautihier / Photo Eric Deroze