


DOLOR: LO QUE DEBE SABER



¿QUÉ ES EL DOLOR?

El dolor es una señal de su sistema nervioso que algo podría estar mal.

DOLOR AGUDO	DOLOR CRONICO
<ul style="list-style-type: none"> • Normalmente tiene una causa evidente. • Comienza de repente. • No dura mucho tiempo y mejora. • Ejemplos: tocar una superficie caliente, golpearse el dedo del pie o romperse un hueso.  <p style="text-align: center; font-size: small;">© Can Stock Photo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Normalmente dura 3 meses o más. • Puede aparecer y desaparecer varias veces o permanecer igual. • Puede alterar los patrones de sueño, reducir el apetito, y ocasionar enojo o depresión. • Podría no tener una causa evidente. • Ejemplos: artritis, lesiones en la espalda y daño a los nervios causado por la diabetes.

¿QUÉ PUEDE EMPEORAR SU DOLOR?	¿QUÉ PUEDE AYUDARLE A SENTIR MENOS DOLOR?
-------------------------------	---

<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para dormir • Náuseas • Depresión • Cualquier otro malestar • Enojo • Tristeza • Miedo • Preocupación • El recuerdo de un dolor anterior y la anticipación de que el dolor reaparecerá 	<ul style="list-style-type: none"> • Dormir y descansar lo suficiente • Recibir tratamiento para la depresión si existe • Mantener su mente ocupada en otras cosas • Reducir sus niveles de estrés • Entrenar su mente para no pensar en el dolor • El ejercicio ligero • Intentar hacer actividades que disfrute • Elegir alimentos sanos • Limitar el consumo de cafeína y alcohol
---	---

¿CÓMO SE EVALÚA EL DOLOR CRÓNICO?

Su equipo de atención médica hará lo siguiente:

1. Le preguntará sobre los antecedentes del dolor y detalles, por ejemplo:
 - ¿Cómo se siente el dolor (molido, quemante, sordo)?
 - ¿Dónde siente el dolor, qué tan grave es, qué lo alivia y qué lo empeora?
 2. Le preguntará sobre las inquietudes de salud mental, como:
 - ¿Siente preocupación o desesperanza?
 - ¿Tiene problemas para dormir?
 3. Le pedirá que describa su dolor a partir de una escala, como de 0 (sin dolor) a 10 (máximo dolor).

Sin dolor 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Máximo dolor*
 4. Le preguntará sobre su consumo de drogas y alcohol.
 5. El proveedor médico lo examinará y, en ocasiones, le realizará pruebas para tratar de encontrar las causas del dolor.
- Desafortunadamente con el dolor crónico a menudo no hay una causa específica (diagnóstico).

LO QUE PUEDE HACER PARA AYUDARSE A SI MISMO:

Prepárese para cada consulta al llevar un registro de la forma en la que su nivel de estrés, sueño, estado de ánimo, ejercicio y otros factores afectan su nivel de dolor. Esto puede servirle a su equipo de atención médica para ayudarlo a determinar qué mejora o empeora su dolor, y a encontrar formas de afrontarlo.

DOLOR CRÓNICO: CÓMO PREPARARSE PARA SU CONSULTA DE ATENCIÓN MÉDICA, 1° PARTE

Muchas cosas pueden afectar su dolor, por ejemplo:

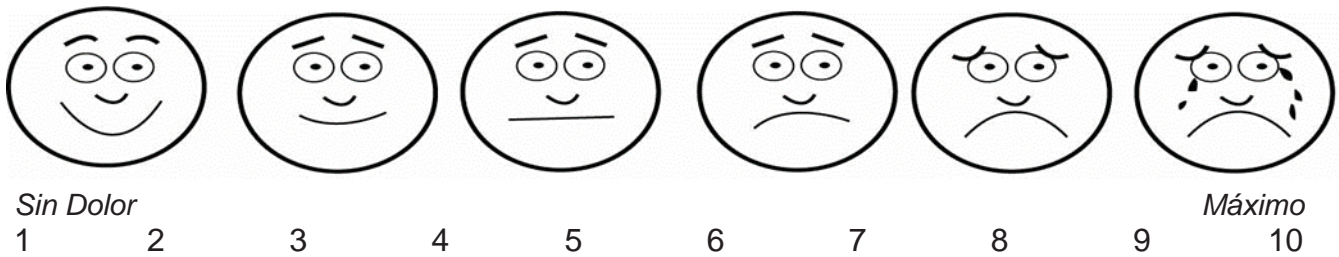
- Estrés
- Falta de sueño
- Depresión
- Enojo
- Sentirse solo
- Tristeza
- Miedo
- Preocupación o ansiedad

Cuando visite a su equipo de atención médica, esté preparado para hablar sobre:

1. ¿Qué considera que está mal?
2. ¿Si tiene algún síntoma nuevo o mejoría desde su última consulta?
3. ¿Cómo afecta su vida diaria el dolor?
4. ¿Otras preguntas que tenga?

Antes de su consulta, revise cada una de las siguientes secciones y marque con un círculo el número que más se acerque a cómo se ha sentido sobre ese tema en las últimas 2 o 3 semanas.

Nivel de dolor



Estrés



Sueño



RESUMEN

APOYO PARA TOMAR DECISIONES

EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE/CONTROL PERSONAL DEL CASO

DOLOR CRÓNICO: CÓMO PREPARARSE PARA SU CONSULTA DE ATENCIÓN MÉDICA, 2° PARTE

Revise cada una de las siguientes secciones y marque con un círculo el número que más se acerque a cómo se ha sentido sobre ese tema en las últimas 2 o 3 semanas.

Miedo de sentir dolor



Sin miedo

1 2



3 4



5 6



7 8



Mucho miedo

9 10

Hambre



Come alimentos normales

1 2



3 4



5 6



7 8



Sin hambre

9 10

Estado de ánimo



Contento y tranquilo

1 2



3 4



5 6



7 8



Triste, deprimido, o ansioso

9 10

Actividad



Actividad normal

1 2



3 4



5 6



7 8



Sin actividad

9 10

Uso de los medicamentos según lo prescrito



Siempre los toma según lo indicado

1 2



3 4



5 6

7 8



No los toma según lo indicado

9 10