

MEDICACIÓN

Tome su medicación para el dolor exactamente como indica el envase. Si no entiende o si no está seguro de las indicaciones para tomar la medicación, pida a su médico o farmacéutico que se las explique. Compruebe con su proveedor de atención médica que el analgésico que va a tomar no interactúa con cualquier otra receta médica o con cualquier otro producto que usted haya comprado por su cuenta para otros problemas físicos. Nunca tome una cantidad diaria mayor de medicamento al menos que se lo haya indicado su proveedor de atención médica. Mantenga una lista de todos los medicamentos que está tomando. Es importante conocer los nombres y las dosis de todas las recetas médicas y fármacos comprados directamente por usted que está tomando y las razones por las que lo está haciendo. Para ayudarle a recordarlos, mantenga una lista escrita de sus medicamentos y las dosis que toma.

PREVENCIÓN

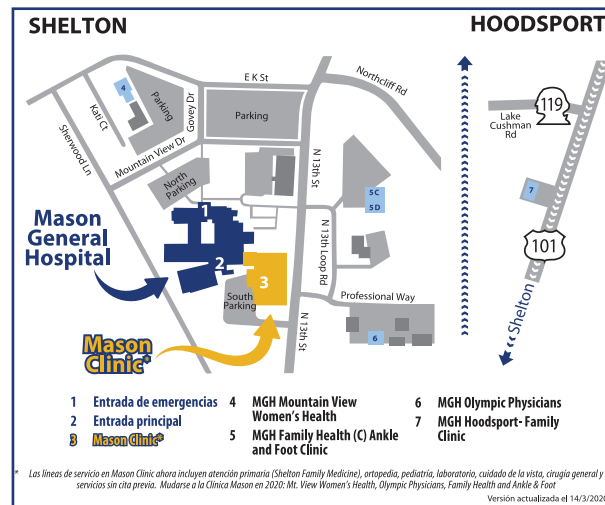
Una de las cosas más importantes que usted puede hacer es intentar mantenerse sano y esforzarse para evitar situaciones que puedan causar o provocar dolor. Algunos de las alternativas de estilo de vida saludable que pueden ayudarle a controlar el dolor pueden ser:

- Hacer ejercicio regularmente para mantener su vigor, coordinación, balance y flexibilidad.
- Comer siguiendo una dieta equilibrada con bastante fibra.
- Mantener un peso saludable para reducir la carga en caderas y rodillas.
- Beber suficiente agua.
- Dormir lo necesario para ayudar a la reparación de sus tejidos.
- Guardar buena postura cuando esté sentado o cuando camine.
- Mantener una actitud positiva.

Misión
Comunidad Unida
Personal Empoderado
Sanidad Excepcional

Visión
Suministrar el Mejor Cuidado
a Pacientes en el Pacific
Northwest

Valores
Servicio y Relación Mutua



Síganos en Redes Sociales



DOLOR



**Declaración de
Propósito**
Pare Todos Nuestros Pacientes

901 Mountain View Drive – Código postal 1668
Shelton, WA98584
360.426.1611
www.masongeneral.com

¿QUÉ ES DOLOR?

El dolor es la manera en la que su cuerpo responde a una lesión o enfermedad. Cada persona reacciona al dolor de manera diferente. Lo que usted piensa que duele puede ser o no doloroso para otra persona.

¿QUÉ CAUSA DOLOR?

Las causas del dolor pueden ser diferentes, tales como sobreesfuerzo, lesión, operación quirúrgica o enfermedad. Algunos dolores son causados por presión en un nervio, como en el caso de un tumor. Después de una lesión u operación quirúrgica es mejor no intentar mover la parte dolorosa o la parte de su cuerpo que le duela. En algunos casos, puede que no haya una razón clara para su dolor.

¿CUÁLES SON LOS DIFERENTES TIPOS DE DOLOR?

El dolor puede ser agudo o crónico. EL DOLOR AGUDO es de corta duración y dura menos de 3 a 6 meses. Los profesionales médicos se centran en eliminar las causas del dolor, tal como arreglando un brazo roto. Cuando existe una lesión severa con hinchazón, usualmente el descanso y la elevación de la parte lesionada ayudan a que disminuya el dolor. EL DOLOR CRÓNICO dura más de 6 meses. Para el dolor crónico, como por la artritis, la extensión de la parte dolorosa puede ser de ayuda.

¿QUÉ TIPO DE DOLOR ES EL SUYO?

Los profesionales sanitarios (doctores, enfermeros, terapeutas, practicantes) le preguntarán que describa cómo es su dolor. Esto les ayuda a conocer la causa del dolor y cómo tratarlo mejor. Es necesario que usted conteste a las preguntas de los profesionales médicos:

- ¿Dónde le duele?
- ¿Se pasa su dolor de un lugar a otro?
- ¿Cuándo comenzó su dolor?
- ¿Comenzó su dolor de repente o fue incrementándose poco a poco?
- ¿Es su dolor continuo (constante) o viene y va (intermitente)?
- ¿Cuánto tiempo dura?
- ¿Qué valor daría usted a su dolor en una escala de 0 a 10, diez siendo lo más fuerte que puede imaginar?
- ¿Cómo siente el dolor? ¿Es el dolor agudo, como un calambre, como retortijones, opresivo o abrumador?
- ¿Es el dolor punzante, ardiente, pesado, entumecido o como un hormigueo?
- ¿Hay algo que le causa el comienzo del dolor o

que lo hace peor (por ejemplo, cuando tose o cuando se toca el área dolorida)?

- ¿Hay algo que le alivia el dolor o que le hace sentirse mejor (por ejemplo, cambiando de posición, descansando, tomando medicamentos o cambiando lo que come)?
- ¿Afecta su dolor a su vida cotidiana?
- ¿Puede usted seguir trabajando a pesar de su dolor?
- ¿Le llega el dolor antes, durante o después de las comidas?
- ¿Tiene usted dolor crónico? Si es así, ¿cómo controla su dolor?



EL DOLOR EN LOS NIÑOS

Debido a que los niños no pueden comunicarse como adultos, debemos aprender a leer su lenguaje corporal. Puede que usted note que hacen muecas, que tengan una expresión triste o de miedo o que observe que están agitados con gemidos o lloros. Es necesario comprobar cuidadosamente como se comportan los niños y ofrecerles consuelo siguiendo los consejos de su médico. Si el dolor continúa y la causa no está clara, lo primero es notificar a su doctor o profesional médico primario ya que ellos le conocen bien a usted y a su niño. Si no puede ponerse en contacto con ellos, llame o vaya al Departamento de Emergencias más cercano para buscar ayuda y/o información.

OPCIONES PARA CUIDADO/TRATAMIENTO

La mayoría de los dolores normales solo necesitan tratamientos simples. Su doctor o profesional médico puede recomendarle periodos cortos de descanso y una actividad limitada para empezar y después puede que le recete medicamentos. Dependiendo de la naturaleza de su dolor, su profesional médico puede enviarlo a un especialista, como terapeutas físicos u ocupacionales. Los terapeutas físicos generalmente usan masajes, ejercicios o aplicación de frío y calor para aliviar el

dolor. Puede que usted sea enviado a un especialista de dolor o que continúe con su doctor de cabecera o profesional médico de manera que la misma persona(s) pueda seguir la progresión del tratamiento y hacer cambios en el plan de recuperación si fuera necesario.

TRATAMIENTO DEL DOLOR SIN MEDICAMENTOS

Hay varias formas seguras y efectivas para aliviar el dolor sin usar medicamentos. Muchos de estos métodos de alivio pueden hacerse en casa. Otros requieren la ayuda de profesionales médicos. Recuerde que debe hablar con su doctor de cabecera sobre el plan que está usando o piensa seguir para aliviar su dolor. Algunas veces el método puede usarse solo y otras en combinación con medicamentos.

- **Compresas frías:** las compresas frías pueden aplicarse al área dolorida durante 15-20 minutos a la vez. Hay que envolver las compresas en una toalla para proteger el área donde se van a aplicar. Rebaje el tiempo de aplicación de la compresa si siente malestar o nota cambios en su piel.
- **Calor:** La aplicación de calor es a veces efectiva para aliviar dolores que duran más de uno o dos días. Las compresas calientes y húmedas son buenas para el dolor de músculos, articulaciones y espalda. Tenga cuidado que el calor no sea muy fuerte para que no queme la piel. El calor es el medio más efectivo para aumentar la movilidad y aliviar la rigidez en articulaciones artríticas pero puede incrementar la hinchazón y crear líquido en la articulación. Alternando calor y frío es finalmente más efectivo que usando solo hielo o calor. (No debe nunca aplicar calor en sus pies si sufre de diabetes o tiene problemas de circulación.)
- **Ejercicio para Movimiento:** Si se hace correctamente, el ejercicio o movimiento es un modo excelente de aliviar el dolor. La actividad física puede aliviar dolores de cabeza, prevenir dolor en la espalda e incrementar el ámbito de movilidad en articulaciones artríticas. La actividad debe ser suave para evitar el desgaste de las articulaciones. El ejercicio no tiene que ser de larga duración o intensidad para aliviar el dolor. El mayor beneficio se obtiene estando activo regularmente. Lo más importante es ser consciente de que la actividad física regular es buena para mantener su corazón y sistema circulatorio sanos. Debe comprobar con su profesional médico primario que puede iniciar un programa de ejercicio regular. Hay varias opciones que su profesional médico primario puede crear o recomendar para usted después de que le examine físicamente.