

Managing Pain Manejando El Dolor

What is pain?

¿Qué es el dolor?

- Es lo que el individuo dice
- Lamento o malestar
- Una condición que puede causar sufrimiento físico, emocional, espiritual, y financiero
- Una experiencia que sólo puede sentir y describir la persona que está pasando por ello
- El dolor afecta todos que estan involucrados
- Los adultos de edad puedan describir el dolor como pesado, ardiente, martirizador, agarrado, incomodo o penoso.
- Los niños puedan describer el dolor en otras maneras, como ellos puedan dormir mas, estar irritable, o puedan tener otros cambios de comportamiento. Ellos puedan usar palabras como “owie” o “boo-boo” para describer su dolor.
- Pacientes confundidos, ellos que tienen una discapacidad mental, or ellos que no pueden hablar por si mismo, puedan tener unos cambios de conducta como el caminar, gemir, la inquietude, hacer muecas y con ceño fruncido. Todos puedan indicar el dolor en un paciente

What to report to the hospice/palliative care team?

¿Qué informar al equipo del Hospicio/Cuidado paliativo?

- Qué tan severo o intenso es el dolor en números - usando 0 como ningún dolor y 10 como el peor dolor imaginable (otras maneras de reportar dolor están también disponibles por ejemplo en caras, escala del termómetro – pregunte a su enfermera sobre las diferentes opciones para reportar el dolor.)
- Dónde se encuentra el dolor
- Si el dolor no permite al paciente hacer sus actividades diarias
- Qué hace que el dolor empeore
- Qué hace que el dolor mejore
- Como puede describir la sensacion del dolor (ardiente, afilado, punzante)
- Es el dolor constante o venga y vaya.
- Qué tan bien esta funcionando la medicación

- Cualquier efecto secundario de la medicación (los efectos secundarios comunes incluyen: estreñimiento, náusea, vómito, somnolencia, mareos, picazón)
- Somnolencia
- Palabras que describen el dolor tal como dolor, quemazón, agonía, sufrimiento
- El efecto del dolor en el paciente y la familia (por ejemplo, está la familia ansiosa o insegura sobre cómo dar las medicinas; está el paciente volviéndose irritable por la falta de sueño debido a el dolor)

What can be done?

¿Qué puede hacerse?

Las buenas noticias son que hay mucho que usted, su cuidador y el equipo del hospicio/cuidado paliativo pueden hacer para el manejo del dolor. El equipo intentará encontrar la razón del dolor y discutir tratamientos con usted. Las medicaciones son generalmente necesarias para aliviar el dolor - la enfermera/o le dará la información sobre las medicinas, cuándo tomarlas, y qué saber sobre ellas.

- Es importante tomar o administrar las medicinas recetadas
- Reporte cualquier efecto secundario de las medicaciones, tales como náusea o picazón, a las enfermeras/os del hospicio. Tales efectos secundarios a menudo pueden ser tratados y pueden parar después de tomar la medicación por algunos días
- Otras cosas que pueden mejorar el dolor son:
 - Actividades relajantes como actividades que pueden distraerlo, tales como ver la TV, escuchar música o jugar algún juego o relajarse en una tina de agua caliente
 - Calor (tal como una manta o cojín eléctrico o una compresa tibia) o frío (tal como un paquete del hielo)
 - Los olores de ciertas plantas (llamado Aromaterapia)
 - Un masaje suave
 - Distraerse o pensar en otras cosas
 - Imágenes dirigidas (es decir, representando escenas que relajan para sacar el dolor de su mente)
- Pregunte al equipo del hospicio que le enseñe cómo utilizar cualquiera de estas formas antes mencionadas para aliviar el dolor