

# Manejo del dolor después de una cirugía



Una vez en casa después de la cirugía, es posible que sienta algo de dolor. Hasta las cirugías menores pueden causar hinchazón y rotura de los tejidos. Para un control eficaz del dolor, los consejos que probablemente ha aprendido en el hospital también sirven en casa. Para aliviar el dolor lo máximo posible, recuerde estos puntos:

Nota especial: Siga todas las instrucciones específicas para después de la cirugía que le haya dado el cirujano o el enfermero.

## Tome los medicamentos solo como se le indique

- Si el dolor no se alivia o empeora, llame al proveedor de atención médica.
- Si se alivia, intente administrarse el medicamento con menos frecuencia o en dosis más pequeñas.
- Los métodos de alivio del dolor sin medicamentos también son útiles y pueden ayudar a que los analgésicos actúen mejor. Pídale ayuda al proveedor de atención médica.

## Recuerde que los medicamentos necesitan tiempo para actuar

- La mayoría de los analgésicos que se toman por la boca necesitan por lo menos de 20 a 30 minutos para surtir efecto. Es posible que no alcancen su efecto máximo hasta cerca de una hora después de haberlos tomado.

- Tome los analgésicos en los horarios establecidos tal como le hayan indicado. No espere a que el dolor sea fuerte para tomarlos.

## **Elija el momento de tomar los medicamentos**

- Intente unir el momento de tomar su medicamento a otra actividad, como vestirse o sentarse a la mesa para cenar.
- Tomar su medicamento por la noche puede ayudarlo a descansar bien.

## **Consuma abundantes frutas y verduras**

- El estreñimiento es un efecto secundario común de algunos analgésicos. Comer frutas, verduras y otros alimentos ricos en fibra puede ayudar a combatirlo.
- Beba abundante cantidad de líquidos.
- Hable con el proveedor de atención médica sobre la posibilidad de seguir un régimen intestinal preventivo.

## **No beba alcohol mientras toma analgésicos**

- Mezclar bebidas alcohólicas y analgésicos puede causar mareos y hacer que su sistema respiratorio funcione lentamente. Incluso puede llegar a ser mortal.
- No conduzca ni opere maquinaria mientras esté tomando analgésicos que puedan causarle somnolencia.

## **Tenga en cuenta estas otras precauciones**

- Pregúntele al proveedor de atención médica o farmacéutico cómo puede desechar los analgésicos de forma segura cuando deje de tomarlos.
- Nunca comparta analgésicos con otras personas.
- Guarde los medicamentos en un lugar seguro para que no los puedan robar. Si cree que ha perdido los medicamentos o que se los han robado, avísele al proveedor de atención médica de inmediato.