

# Cómo medir el dolor

La siguiente escala de medida del dolor le ayudará a registrar su intensidad. En esta escala, 0 significa ausencia total de dolor y 10 significa el peor dolor posible. Esta escala no se usa para comparar su dolor con el de otra persona. Se usa solo para medir cómo va cambiando el dolor que usted siente. Cada pocas horas asigne un número al dolor que siente. Es posible que sienta un poco de dolor aun cuando tome medicamentos. Es importante que informe a su proveedor de atención médica si los medicamentos no le reducen el dolor. Mencíónele también si hay cambios bruscos en la intensidad del dolor; es decir, si aumenta o se reduce en forma repentina.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SIN DOLOR	LEVE			MODERADO			INTENSO			

Todos los días tome nota de su dolor. Puede copiar el diario de dolor que hay en esta página o usar un pequeño anotador. Muéstrole el diario a su proveedor de atención médica.

## Cómo hacer un seguimiento de su dolor

Fecha	Hora	Lugar donde usted se encuentra	Desen-cadenante (si lo conoce)	Descripción del dolor	Calificación del dolor	Medida que tomó
	<input type="checkbox"/> a.m. <input type="checkbox"/> p.m.					
	<input type="checkbox"/> a.m. <input type="checkbox"/> p.m.					
	<input type="checkbox"/> a.m. <input type="checkbox"/> p.m.					
	<input type="checkbox"/> a.m. <input type="checkbox"/> p.m.					
	<input type="checkbox"/> a.m. <input type="checkbox"/> p.m.					
	<input type="checkbox"/> a.m. <input type="checkbox"/> p.m.					
	<input type="checkbox"/> a.m. <input type="checkbox"/> p.m.					
	<input type="checkbox"/> a.m. <input type="checkbox"/> p.m.					