

Describiendo y Clasificando su Dolor

Toda persona que ha tenido una cirugía o sufrido algún trauma que los haya llevado al departamento de emergencia, sabe lo que es el dolor. Y la necesidad de manejar el dolor, para controlarlo, es una parte crítica del proceso de sanación.

En el hospital motivan a que los pacientes se levanten de la cama, a caminar antes de que puedan irse a casa. Caminar también ayuda a prevenir coágulos de sangre y neumonía.

Una vez en casa, la curación continúa con posible terapia física u ocupacional, descanso y tiempo, pero no van a ser muy efectivos si tiene dolor extremo.

"Trabajar con el doctor en el manejo del dolor fue algo clave."-David, Paciente

Recientemente le reemplazaron una rodilla a David Toy y poco después le hicieron una cirugía del codo. Las dos veces su equipo médico tenía un plan para que volviera a ser activo... aún regresar al campo de golf... con medicina para el dolor, hielo y terapia.

"Creo que eso es parte del programa del control del dolor, es ese seguimiento. El personal que se asegura que no estás pasando por algún episodio de dolor fuerte durante tu recuperación."-David, Paciente

Su equipo médico debe seguir en contacto también. Pidiéndole regularmente que les describa el tipo de dolor que tiene, pueden hacer ajustes para que vuelva a estar de pie más rápido.

"La escala para el dolor más popular es la que llega al 10, el 10 es el tipo de dolor que no se puede aguantar, el dolor más intenso que haya tenido, y el 1 es un dolor soso y mínimo."-Dr. Julie Freed, MD, Anestesióloga

También debe describir en dónde le está doliendo. ¿Es el dolor soso, agudo, o profundo? ¿Ha interferido con el sueño, ejercicios, trabajo o actividades sociales?

"Algunas personas pueden tener una cirugía y no sentir mucho dolor. Tal vez sea porque su temperamento sea estoico y endurecido, y que otros sean más emotivos, como "Dios mío esta es una catástrofe."-Dr. Michael Miller, Doctor de Adicciones a Fármacos

"Con tiempo, podía ver el progreso, de que el dolor empezaba a ser menos."-David, Paciente

Su equipo médico también va a observarlo para asegurarse que su dolor mejora conforme sana... que no se convierte en una condición crónica, de largo plazo.

También, si está tomando opioides para controlar el dolor, van a observarlo con cuidado para asegurarse que no se

Describiendo y Clasificando su Dolor

vuelve dependiente de éstos. Es importante que sea honesto sobre cómo se siente.

"Si su dolor es un tres y nos dice que es un ocho y califica muy alto, esto también podría resultar en sobre medicarse y otros posibles problemas, como la adicción."- Dr. Julie Freed, MD, Anestesióloga

El riesgo de adicción es muy bajo cuando se recetan los opioides por tiempo limitado para mejorar el dolor agudo. Sin embargo, otros efectos secundarios que debemos considerar incluyen cansancio extremo o presión baja, dificultad para respirar, náusea, confusión, comezón o ronchas o estreñimiento.

No existe una prueba para el dolor, así que sus enfermeras y doctores dependen de usted para calificar su dolor. Es la única manera de tratarlo adecuadamente.

"Aprecié mucho que me checaban constantemente para asegurarse que me recuperaba de la manera que debía."-David, Paciente