

# Cómo Manejar Tu Dolor

Estamos aquí para hablarles sobre cómo manejar el dolor y qué hacer si sientes dolor.

Así como no siempre podemos quitar todo el dolor, hay muchas cosas que podemos hacer para disminuirlo y hacer que se sienta más cómodo. ¡También hay muchas maneras en que usted puede ayudar!

Lo más importante que usted puede hacer es hablar con sus doctores y enfermeras, si tiene dolor hágales saber cuánto dolor siente.

Para que describa su dolor claramente, nosotros usamos estas dos "escalas de dolor."

Para niños menores usamos imágenes de caras.

La primera cara es la más feliz porque no hay dolor. La última cara es la más triste porque hay mucho dolor.

Puedes señalar a la cara que más describe cómo te sientes.

Para niños mayores, usamos La Escala Numérica.

Tu enfermera podría preguntarte "en una escala de 0 al 10, ¿cuánto dolor estas sintiendo?"

Si te sientes muy bien, sin dolor, puedes decir "cero."

Si te sientes realmente muy mal y el dolor es el peor que hayas sentido, puedes decir "diez."

Para ayudar a aliviar el dolor, a menudo usamos medidas de confort o distracciones primero.

Aquí hay algunas medidas para que te sientas mejor: bolsas de hielo, compresas calientes, una cobija, cambio de posición en la cama, irse a una silla, caminar un poco, o masajes.

Distracciones, son cosas para distraer tu mente de algo, esto también puede ser efectivo.

Cantar o que alguien te cante, escuchar tu música favorita, dibujar y colorear, leer, soplar un molinillo, o hacer arte y artesanías son algunas cosas que pueden distraer tu mente del dolor.

Pregunta a tu enfermera o a Vida Infantil para más ayuda o información.

Hay veces que las medidas de alivio y distracciones nos son suficientes, y necesitas medicamento. A menudo usamos medicamentos para el dolor como acetaminofeno, ibuprofeno, o naproxen. Pero otras veces podríamos necesitar medicamentos más fuertes - como opioides - para controlar el dolor.

Es muy importante que sigas las instrucciones de tu equipo de cuidados. Toma medicamentos sólo si los necesitas, y si los necesitas, por tu seguridad úsalos como es dirigido.

Usa los medicamentos para aliviar el dolor sólo si los necesitas.

Nunca tomes medicamentos de otros, o dejes que otros tomen el tuyo.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



# Cómo Manejar Tu Dolor

Nunca des o tomes una dosis más alta de la que está prescrita.

No tomes los medicamentos antes de lo indicado por tu doctor.

Si tienes medicamentos sobrantes, deshazte de ellos. Los medicamentos caducados en la gaveta o en los cabinets son de las cosas más peligrosas en los hogares.

Siempre desecha la medicina caducada con cuidado.

Espero que esto ayude a manejar tu dolor.

Pero como siempre, si tienes alguna pregunta, ¡sólo pregunta!