



making the right choice

Cómo tomar la decisión correcta

¿Qué es el dolor?

Medidas para controlar el dolor en el hospital: lo que debe saber

El dolor no es “algo psicológico”; se trata de un fenómeno fisiológico demasiado real, aunque sus detalles particulares varían según el motivo que lo causa: daño en los nervios, como es el caso del herpes y la diabetes; una inflamación, como sucede con la artritis; una infección; o daño a los tejidos, como en el caso de un cáncer, una cirugía o una fractura ósea.

Mayormente, el dolor causado por una enfermedad, lesión o cirugía puede aliviarse o mitigarse de un modo significativo si se lo controla como corresponde. Cuando existe un buen manejo del dolor, los pacientes pueden reasumir con mayor rapidez aquellas actividades de las que tanto disfrutaban antes de enfermarse o someterse a la cirugía. Si el dolor agudo y precoz se controla debidamente, es posible reducir el riesgo de que el dolor se establezca como crónico y debilitante.

Desafortunadamente, muchos pacientes suponen que no les queda otra alternativa más que tolerar el dolor ocasionado por sus problemas de salud. Incluso, es probable el que eviten recurrir a métodos eficaces para aliviarlo debido a creencias erróneas acerca de cómo controlar el dolor y por miedo a la adicción.

Mitos comunes acerca del dolor

Mito No. 1: el dolor es normal. Muchos pacientes muestran cierto rechazo a admitir que sienten dolor ante sus médicos y enfermeras porque creen que es algo normal y que simplemente tienen que tolerarlo. Otros consideran que admitir que sienten dolor es un signo de debilidad personal.

La verdad de los hechos: El dolor extremo no es normal y puede aliviarse significativa o completamente mediante el uso de medicamentos. El dolor es un problema médico común que requiere atención urgente, de modo que no sienta vergüenza ni miedo de conversar al respecto.

Mito No. 2: Tomar medicamentos para el tratamiento del dolor conduce a la adicción. Algunos pacientes no quieren tomar medicina para el dolor por temor a la adicción.

La verdad de los hechos: Cuando están recetados correctamente y se los toma como es debido, es muy raro que surja una adicción a las medicinas.

Mito No. 3: Los analgésicos causan efectos secundarios que no pueden manejarse. A menudo, la preocupación sobre los efectos secundarios tales como somnolencia, embotamiento, mareos, estreñimiento y náuseas es la causante de que los pacientes eviten tomar analgésicos.

La verdad de los hechos: Muchos efectos secundarios de los analgésicos mejoran con el tiempo y otros efectos secundarios son manejables.

Mito No. 4: Los analgésicos siempre son inyectables. Si los pacientes creen en este mito y tienen miedo a las inyecciones, es probable que no pidan medicamento para aliviarse el dolor.

Mitos comunes (continuación)

Consejo de los médicos y enfermeras del Hospital Yale-New Haven

La verdad de los hechos: Rara vez se usan inyecciones en los pacientes pediátricos y cada vez menos en adultos. La mayoría de los analgésicos se administran por vía oral. En algunos casos, como por ejemplo después de una cirugía, los analgésicos se administran a través de un catéter intravenoso (IV). Normalmente se los administra a través de una bomba que el mismo paciente controla (llamada anestesia controlada por el paciente o PCA, Patient Controlled Anesthesia).

Trabaje en estrecha colaboración con sus médicos y enfermeras para diseñar juntos el mejor plan de tratamiento del dolor:

- Si fuera posible, asegúrese de informar a las enfermeras y a los médicos con anticipación cuáles son sus preocupaciones, sus necesidades y deseos sobre el manejo del dolor.
- La ansiedad aumenta las percepciones de dolor, empeorándolo. Tratar la ansiedad a menudo es tan importante como tratar el dolor. Plantee su ansiedad a quienes lo atienden.
- Si va a someterse a una cirugía, pregunte a su cirujano sobre los planes para controlar el dolor después de la cirugía. Pregunte qué medicamentos recibirá antes de la operación para minimizar el dolor después y qué medicamento tendrá a su disposición tras la cirugía.
- Siempre informe a su enfermera si es alérgico algún medicamento o si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el mismo.
- Describa cómo es el dolor que siente. Use palabras específicas como agudo, punzante, monótono, constante, ardor, tipo hormigueo, latente, profundo, opresivo, etc.
- Describa de qué manera mejora o empeora el dolor. ¿Es constante o a veces desaparece? ¿El dolor empeora cuando usted se mueve de algún modo determinado?
- Informe a su enfermera o médico si los analgésicos no le dan resultado. Se ha demostrado que hay otras técnicas no médicas útiles para algunos pacientes, incluso la respiración profunda, ejercicios de estiramiento, de relajación y masaje con hielo.

Ser enérgico es válido

Los pacientes deben hablar con sus médicos y enfermeras sobre los temores y expectativas que despierta en ellos el manejo del dolor, tanto antes como durante y después de su tratamiento médico. Si usted es paciente de un hospital o de cualquier otro establecimiento y siente dolor, dígalos. Pida ayuda a un médico o enfermera. Si no consigue ayuda de inmediato, vuelva a pedirla. Si sigue sin obtener esa ayuda, solicite hablar con un defensor o representante de los pacientes. Tiene derecho a que le alivien el dolor en forma eficaz y sin demoras.

Si el manejo del dolor despierta en usted una especial preocupación, es muy importante el hospital que elija. Asegúrese de optar por uno que brinde servicio de control del dolor o de pedirle al médico que lo refiera a uno con estas características.

Servicios para el manejo del dolor del Hospital Yale-New Haven

- El Hospital Yale-New Haven cuenta con un servicio dedicado para el dolor post-quirúrgico que puede responder a los pacientes adultos con necesidades especiales sobre el control del dolor.
- El Servicio de manejo del dolor para pacientes pediátricos en el Hospital de Niños Yale-New Haven puede atender los temas relacionados con el dolor, tanto de pacientes internados como ambulatorios.