

## ¿Y si me duele? ¿Qué hago?

Estimado Sr. / Sra.

Queremos acercarle información para que usted sea nuestro principal “socio” en el manejo del dolor.

Nosotros podemos ayudarlo a aliviar su dolor considerablemente y para esto necesitamos de su colaboración.

Cuando usted nos avisa sobre su dolor, se protege y evita una lesión mayor.

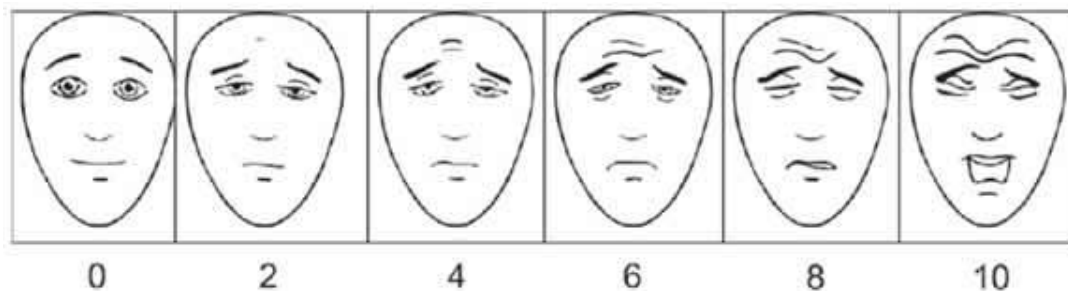
El alivio del dolor lo ayudará a sentirse bien, a retornar a sus actividades rápidamente y a prevenir complicaciones debido a la inmovilidad.

Es necesario que usted **exprese** a la enfermera acerca de tratamientos para el dolor en los que no se utiliza ningún tipo de fármaco, por ejemplo: relajación, yoga o aplicación de frío / calor, que acostumbre utilizar.

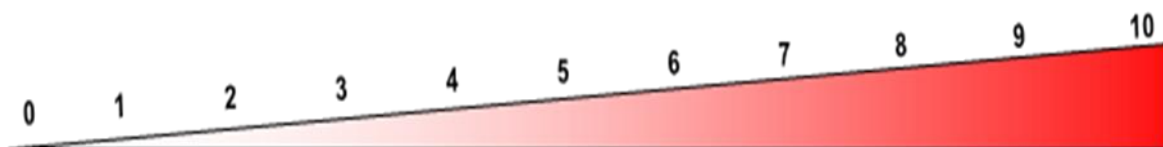
Las enfermeras chequearán su nivel de dolor, para luego administrarle el tratamiento. Le preguntarán cuál es su rango de dolor en una escala de 0 a 10, en la cual 0 significa ausencia de dolor y 10 el peor dolor que usted pueda imaginar.

### Escalas para evaluar el dolor

*Faces Pain Scale (Escala de caras)*



*Escala numérica*



Además del nivel de dolor, es útil que especifique dónde le duele, qué cosas hacen que su dolor empeore o mejore y cómo siente el dolor (agudo, doloroso, ardiente, como un hormigueo, presionante).

La medicación para el dolor tiene bajo riesgo de adicción cuando es administrada de la manera en que está prescrita y siguiendo las indicaciones médicas.

**Usted es nuestro mejor aliado para poder controlar el dolor.** Es su responsabilidad avisarnos y hablarnos sobre lo que siente para que trabajemos de la mejor manera para usted.

Si usted tiene dudas, siempre consúltenos.

Muchas Gracias.