

Comuníquese con nosotros

Preguntas o molestias urgentes

Telehealth Nursing
651-229-3890

Otras preguntas acerca de su cuidado

Comunicarse con un miembro de su equipo de atención médica de Gillette.

Citas

651-290-8707

Libros, DVD, etc.

Encuentre materiales acerca de las discapacidades, las afecciones médicas y de apoyo para los encargados del cuidado.

Recursos de salud y educación

Campus de St. Paul, cerca de skyway en el cuarto piso
651-229-3938
hre@gillettechildrens.com

El control del dolor en la casa, después de la cirugía

Pain Management at Home Following Surgery (Adult) | Spanish

Educación del paciente
DIS050-SP

Los pacientes generalmente necesitan medicamentos para aliviar el dolor durante los primeros días o semanas después de la cirugía. El tiempo que necesitará los medicamentos y el tipo de medicamentos dependerá del tipo de cirugía que haya tenido y de su tolerancia al dolor. Por ejemplo, si tiene dolor leve necesitará un medicamento suave para el dolor como acetaminofeno (Tylenol®) o, si lo receta su médico, ibuprofeno (Motrin® u otra marca). Otros pacientes necesitan medicamentos más fuertes que son recetados por un médico.

Piense en la prevención del dolor

Los medicamentos para el dolor dan mejor resultado si se toman de la manera programada, generalmente cada cuatro o cinco horas. Si su dolor es intenso y necesita tomar el medicamento más de cinco veces al día, por favor llame a su enfermero clínico. El dolor puede aumentar durante el sueño, por eso, en lugar de esperar a despertarse, le aconsejamos que se ponga el despertador y tome el medicamento a la hora programada. La mejor manera de controlar el dolor es mantener un nivel constante de medicamento. Una vez que el dolor se vuelve más intenso puede ser difícil volver a controlarlo.

El viaje a casa

Aproximadamente una hora antes de salir del hospital, tome una dosis completa del medicamento para el dolor. Si el viaje a su casa es largo y necesita aliviar su dolor, tome el medicamento durante el viaje como fue recetado. También es conveniente que se detenga a menudo para cambiar de posición. Esto promueve la buena circulación y asegura el bienestar. ¡Asegúrese de usar el cinturón de seguridad! Los pacientes pueden ser más propensos a sufrir lesiones en los accidentes de automóvil después de haber tenido cirugía.

Cómo saber si necesita medicamentos para el dolor

Estas son sólo algunas de las cosas que indican que una persona tiene dolor.

- Llora, grita y/o gime
- Se queja del dolor
- Está irritable, quejoso, rezongón o negativo
- Está inconsolable (no se le puede calmar)
- Tiene un gran cambio en el comportamiento habitual (por ejemplo, una persona activa se vuelve callada o retraída)
- No puede dormir o duerme en forma inquieta e irregular
- Gran cambio en el apetito, come o bebe poco
- No se le puede distraer del dolor
- Cambio en el tono muscular, generalmente con una mayor tensión muscular o espasmos
- No puede encontrar una posición cómoda
- Se mantiene muy quieto, parece evitar tocar o mover áreas del cuerpo en donde ha sido operado
- No quiere participar en actividades rutinarias o favoritas

Algunas cosas que aumentan el dolor:

- Hinchazón
- Actividad que ha causado dolor o rigidez
- Angustia, miedo o ansiedad
- Infección
- Dormir mal, agotamiento

Qué hacer si tiene dolor

- Tome otra dosis del medicamento para el dolor si ha pasado suficiente tiempo desde la última dosis.
- Si el dolor es más fuerte que lo habitual, use la lista anterior para comprobar si algo está mal.
- Si todavía no está usando un medicamento más fuerte para el dolor, como fue recetado por su médico, tome ese medicamento en la dosis siguiente. (Tome el medicamento más fuerte en lugar y NO además del otro medicamento para el dolor).

Continúa en la siguiente página.

- Tome la cantidad completa de medicamento, pero no más de la dosis recetada.

Use otros métodos para ayudar a aliviar el dolor

- Distráigase con música, libros, televisión, juegos de video, etc.
- De masaje o acaricie las áreas del cuerpo en donde no tiene dolor.
- Si es posible, eleve la parte del cuerpo operada unas pocas pulgadas por arriba del nivel del corazón. Esto ayudará a reducir la hinchazón y a mejorar la circulación sanguínea.
- Aplique compresas con hielo durante 15 minutos por vez y espere 30 minutos entre una aplicación y otra. Coloque un paño entre el hielo y la piel para que la piel no se enfríe demasiado. Asegúrese de mantener seco el yeso.
- Trate de relajarse con una respiración profunda y lenta o con imágenes de un momento tranquilo. La relajación puede ayudar a reducir el tono muscular y promover el bienestar.

Cambio y remoción del yeso

- Tome una dosis completa del medicamento para el dolor aproximadamente una hora antes de que le vayan a quitar el yeso. Cuando le quiten el yeso tendrá algunas molestias. El día que le van a quitar el yeso, traiga el medicamento para el dolor así podrá tomar otra dosis si la necesita.
- La hinchazón puede continuar por algún tiempo después de que le quiten el yeso. Continúe elevando el brazo o la pierna una vez que le hayan quitado el yeso.

Cómo dejar de tomar el medicamento para el dolor

Una vez que se sienta más cómodo, generalmente unos pocos días después de volver a su casa, puede pasar gradualmente del medicamento fuerte para el dolor a uno más suave. Una buena manera de hacer esto es sustituir el medicamento más fuerte con Tylenol común. Esto da mejor resultado cuando se hace durante el día.

Si tolera el dolor, puede continuar tomando Tylenol. Si está más incómodo por la noche, use el medicamento más fuerte. El dolor deberá disminuir cada día y finalmente podrá dejar de tomar los medicamentos para el dolor, incluso Tylenol.

Mejorando más cada día

- Prevea cualquier cambio de actividad importante que podría resultar en dolor por exceso de uso. Tome el medicamento para el dolor aproximadamente una hora antes de hacer ejercicio, pararse o caminar. Es mejor que tome el medicamento para el dolor y se anime a hacer actividad a que limite sus actividades.
- Aumente las actividades gradualmente cada día. Si comienza a sentir menos dolor y se vuelve muy activo demasiado pronto, el dolor podría aumentar.
- Continúe elevando las piernas o los brazos operados, dado que la circulación normal estará debilitada por algún tiempo.

Llame a la línea telefónica de enfermeras de Gillette si:

- Sin una razón aparente, el dolor se vuelve intenso después de un periodo razonablemente largo de bienestar.
- El dolor empeora y aparece enrojecimiento, hinchazón o drenado espeso nuevos en el área de la cirugía.
- El dolor cambia de lugar sin razón alguna (por ejemplo, no debidos a actividades o golpes o moretones normales).
- Tiene dolor en un área cubierta por el yeso, pero no en el área operada. Algunas veces los yesos pueden ejercer presión sobre áreas de huesos, como en los tobillos, los talones o el cóccix.
- El dolor se vuelve intenso y no se alivia con los métodos explicados aquí. Es posible que para controlar el dolor deba tomar dos o tres dosis de medicamento cada cuatro horas aproximadamente. Cuando el dolor se vuelve intenso, es mejor combinar otros métodos para aliviarlo, como los que se enumeraron anteriormente. Pero no tome más de una dosis por vez del mismo medicamento para el dolor.

Una advertencia sobre los medicamentos para el dolor

Muchos medicamentos de venta libre contienen acetaminofén. Siempre lea las etiquetas para no tomar un exceso del medicamento. Limite el acetaminofén a cinco dosis en 24 horas. No tome ibuprofeno a menos que su médico apruebe su uso después de la cirugía. El alcohol y los medicamentos para el dolor no son una buena combinación. Beber alcohol mientras se toman medicamentos para el dolor puede causar efectos secundarios graves. Evite beber alcohol hasta que ya no necesite los medicamentos para el dolor.