

Manejo del dolor en adultos en el hogar después de una cirugía

Adult Pain Management at Home Following Surgery - Spanish

Guía para el Manejo del Dolor

¿Cuándo debo llamar a Nurse Help Line? (651-229-3890)

- El dolor empeora y hay enrojecimiento, hinchazón o drenaje espeso en el área de la cirugía.
- El lugar del dolor cambia sin razón aparente (no debido a actividad física o golpes normales).
- Hay dolor en un área cubierta por el yeso, pero no en el área de la cirugía.
- El dolor se vuelve intenso y no se alivia con los métodos indicados. Puede necesitar dos o tres dosis de medicamento para el dolor, con cuatro horas de diferencia, para controlarlo. No tome más de una dosis del mismo medicamento a la vez, a menos que su proveedor lo indique.

¿Cómo me preparo para el viaje a casa?

No puede conducir usted mismo después de un procedimiento. Organice un transporte seguro. No es seguro conducir mientras toma medicamentos para el dolor.

Una hora antes de salir del hospital, tome una dosis completa de medicamento para el dolor. Si el viaje es largo, tome el medicamento según lo prescrito durante el trayecto. Deténgase con frecuencia para cambiar de posición, lo que mejora la circulación y la comodidad. Use siempre el cinturón de seguridad.

¿Cómo puedo prevenir el dolor?

El medicamento para el dolor funciona mejor cuando se toma según lo programado, generalmente cada cuatro o cinco horas. Si necesita más de cinco dosis al día, llame a su equipo de atención.

Otros métodos para aliviar el dolor

- Distráigase con música, historias, TV, videojuegos, etc.
- Masajee o toque suavemente áreas sin dolor.
- Eleve la parte del cuerpo operada por encima del corazón para reducir la hinchazón.
- Use compresas frías por 15 minutos, con 30 minutos entre aplicaciones. Coloque un paño entre el hielo y la piel.
- Fomente la relajación con respiración profunda o imágenes guiadas.

¿Qué hacer si siente dolor?

- Tome otra dosis de medicamento si ha pasado el tiempo suficiente desde la última.
- Si el dolor es peor de lo normal, revise si algo está mal.
- Si no lo está usando, tome el medicamento más fuerte indicado por su médico en la próxima dosis (en lugar del otro, no además).
- Tome la dosis completa, pero no más de lo recetado.

¿Qué cosas causan dolor?

- Hinchazón
- Actividad que causa dolor o rigidez
- Estrés, miedo, tristeza o ansiedad
- Infección
- Falta de sueño, agotamiento
- Estreñimiento (sin evacuación en 24 horas)
- Retención urinaria (sin orinar en 8-10 horas)

¿Cómo saber si se necesita medicamento para el dolor?

- Llanto, gritos o gemidos
- Quejas de dolor
- Comportamiento irritable o negativo
- No se calma
- Cambio importante en el comportamiento habitual

- Incapacidad para dormir o sueño inquieto
- Disminución del apetito
- No se distrae del dolor
- Aumento del tono muscular o espasmos
- Incapacidad para encontrar posición cómoda
- Se mantiene inmóvil y protege el área operada
- No quiere jugar ni participar en actividades habituales

¿Cómo aumentar la actividad?

- Anticipe cambios grandes en la actividad que puedan causar dolor. Tome medicamento una hora antes de ejercicios o caminatas.
- Aumente la actividad gradualmente cada día.
- Continúe elevando las piernas o brazos operados para mejorar la circulación.

¿Cómo dejar de tomar el medicamento para el dolor de forma segura?

Cuando esté más cómodo, generalmente unos días después de llegar a casa, cambie gradualmente de medicamentos fuertes a uno más suave, como acetaminofén. Si el dolor está controlado, continúe con acetaminofén. Si está más incómodo por la noche, use el medicamento más fuerte indicado por su médico.

¿Cómo prevenir el dolor al cambiar o quitar un yeso?

Tome una dosis completa de medicamento una hora antes de quitar el yeso. Lleve el medicamento el día de la retirada para tomar otra dosis si es necesario. Continúe elevando la extremidad después de quitar el yeso.

Advertencias sobre los medicamentos para el dolor

El acetaminofén está contenido en muchos medicamentos de venta libre. Lea las etiquetas para evitar tomar demasiado. Limite el acetaminofén a cinco dosis en 24 horas. No tome ibuprofeno a menos que su médico lo apruebe.

Esta información es solo con fines educativos. No pretende reemplazar el consejo de sus proveedores de atención médica. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico u otros miembros de su equipo de atención médica.

Si usted es paciente de Gillette y tiene preguntas o inquietudes urgentes, comuníquese con Nurse Help Line al 651-229-3890.