Clínica FOSCAL
50 años
Inspirados por la vida

Recomendaciones para el manejo del dolor

Apreciado (a) Usuario (a), a continuación encontrará recomendaciones dadas por el Servicio de Hospitalización de la Clínica FOSCAL. Luego de leerlas, le solicitamos responder las preguntas para evaluar su entendimiento.

¿Qué es el dolor?

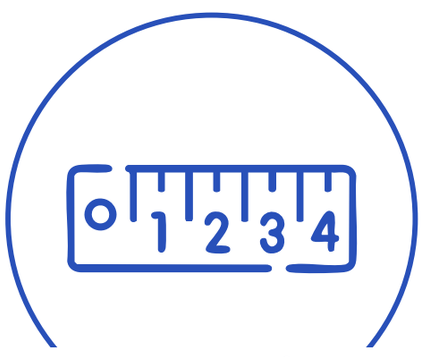
Percepción que puede ser intensa, molesta o desagradable en alguna parte del cuerpo, normalmente cede con el tiempo o el uso de medicamentos.

Es normal presentar dolor luego de un procedimiento quirúrgico.

Valoración del dolor

¿Cómo se valora el dolor?

Existen escalas que el personal de salud emplea para valorar el dolor en los pacientes y brindar los cuidados de forma personalizada, algunas de estas son:



Escala **numérica.**

Escala **facial.**

Escala **pediátrica.**

Escala para **pacientes que no se pueden comunicar verbalmente.**

1

Manejo del dolor

durante su hospitalización

después de su cirugia

Si presenta dolor informe al personal de salud.

Si es alérgico a algún medicamento informe al personal del turno.

No manipule equipos y dispositivos que le hayan sido instalados a menos que el personal de enfermería se lo haya indicado (bomba de analgesia PCA).

En caso de presentar náuseas, vómito, pérdida del apetito, boca seca, estreñimiento, somnolencia, confusión, mareo, dificultad para respirar, por favor avisar al personal de salud de inmediato.

De ser requerido puede acceder a atención psicológica, terapia ocupacional, sesiones educativas lúdicas, etc.

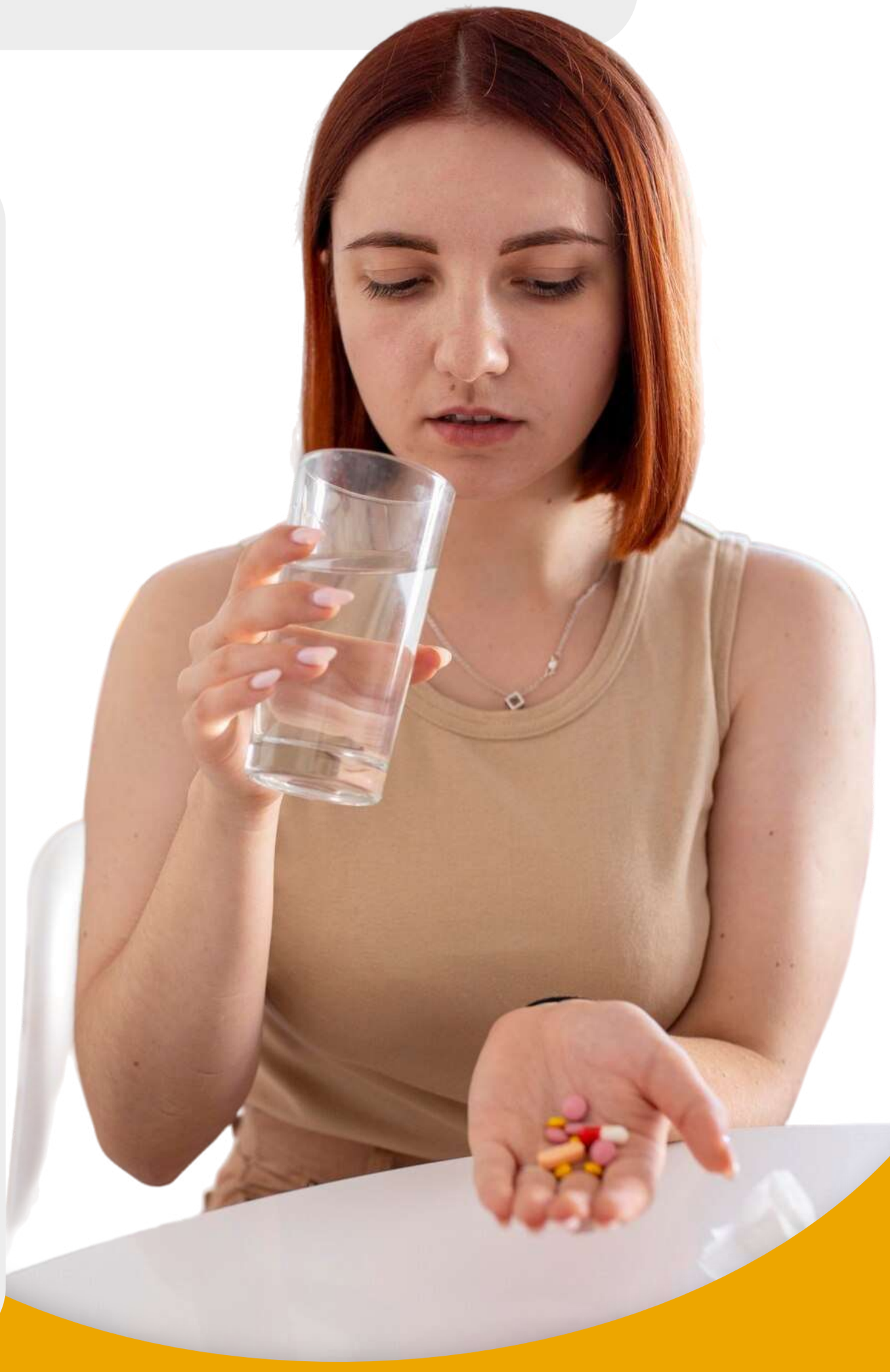
Manejo del dolor en casa

2

Tómese los medicamentos en los horarios que le indicó el médico, no omita ningún medicamento.

No se automedique. Si no puede controlar el dolor, acuda a su IPS.

Utilice medidas que le ayuden a controlar el dolor como el frío, calor, música, aromas, cambios de posición, etc.



3 Manejo no farmacológico

- Recomendaciones generales

Aplicación de frío

Se utiliza en las partes del cuerpo inflamadas.

Recomendaciones:

- Use una bolsa con hielo envuelta en una toalla.
- Evite el contacto directo del hielo en la piel
- Coloque de 15 a 20 minutos cada 2 horas.
- Al terminar seque la piel con golpecitos suaves. Nunca frotar.

Cambios postulares

Los cambios de posición mejoran el dolor:
flexionar las piernas, acostarse de lado, colocar cojines en las piernas, elevar los pies, etc.

Aplicación de calor

Use este método para aliviar dolores por inflamación que no son causados por golpes o lesiones, como la artritis.

Coloque una bolsa de agua caliente sobre la zona afectada durante 15 a 20 minutos, cada 2 horas.

No aplique calor en los siguientes casos:

- En zonas donde tenga disminuida la sensibilidad (puede no sentir si está muy caliente).
- Durante las primeras 24 horas después de una herida o lesión.
- Si está utilizando alguna crema o producto con mentol.
- Evite aplicar calor en zonas donde se noten los huesos (rodillas, codos, cadera, talones, hombros, en la parte baja de la

Medidas ambientales

- Crear un entorno tranquilo y reducir la intensidad de la luz.

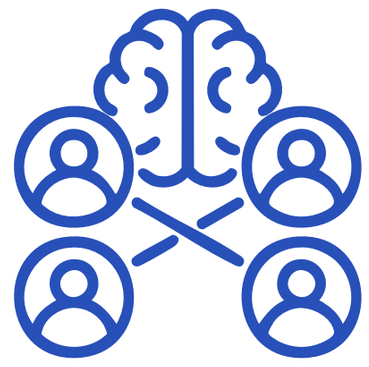
- Mantener una posición cómoda y temperatura agradable.

- Utilizar musicoterapia y/o aromaterapia: ayudan a la relajación y disminución del dolor, música al gusto de la persona. (instrumentos de aire, de cuerda etc) aromas que sean agradables y confortables al paciente (canela, aromas tropicales etc).

- Reducir el volúmen de los sonidos.

- Respirar conscientemente: aplique el método 4/7/8: (tome aire durante 4 segundos, sosténgalo durante 7 seg y exhale el aire en 8 seg.)

Intervención psicosocial



1. Intervenciones psicoeducativas para aliviar el stress y el dolor: consiste en brindar información acerca de los procedimientos y/o cirugías que le van a realizar al paciente y proporcionar educación sobre los cuidados que deben tener según el caso.

2. Respiración y relajación: formas sencillas de respirar de manera lenta y controlar el cuerpo para sentirse más tranquilo, reducir el estrés y aliviar la tensión.

Algunos piensan que **el dolor solo se combate** con la medicina. Sin embargo, hay dolores **que se curan con el amor.**

Clínica FOSCAL
Inspirados por la vida

¿Por qué es importante controlar el dolor?

Porque podría evitar complicaciones respiratorias, facilita la movilización temprana, mejora el descanso, el sueño y recuperación.

Si su dolor no mejora o empeora, por favor informe al personal de salud. Si se encuentra en casa, consulte al servicio de Urgencias.

Por favor, haga

clic aquí

para evaluar su entendimiento

Subdirección de Apoyo Asistencial
División de Enfermería

https://edufoscal.com/pacientesycomunidad/hospitalizacion.html

BPSO CENTROS COMPROMETIDOS CON LA EXCELENCIA EN CUIDADOS ®
ESPAÑA / ANDALUCIA