

ONCOLOGÍA

Manejo del dolor

Cuidados después de la quimioterapia

¿Qué es el manejo del dolor?

Algunas enfermedades y lesiones pueden causar dolor a largo plazo. Usted no tiene que vivir con dolor que no esté controlado. Un plan de manejo del dolor le ayudará a encontrar maneras de controlar el dolor a través de alternativas con efectos secundarios tolerables.

Encontrar maneras de disminuir el dolor es importante para su salud. Solamente usted sabe cuánto dolor siente. El dolor constante puede deprimirlo, estresarlo, interferir con su alimentación y evitar que duerma bien. Controlar el dolor puede ayudarle a mantenerse activo, mejorar su estado de ánimo y sanar más rápidamente.

¿Qué es un plan de manejo del dolor?

Un plan de manejo del dolor puede comprender varios métodos para controlar el dolor. Una opción es que usted tome medicamentos de venta con o sin receta. Además puede incluir tratamientos físicos, terapia del comportamiento y otras técnicas. Algunos tratamientos médicos también pueden ayudarle a manejar el dolor. Por ejemplo, puede aplicarse radioterapia para reducir el dolor del cáncer de huesos.

Usted y su médico hablarán juntos para elaborar un plan de manejo del dolor que sea personalizado según sus necesidades. Así pueden evaluarlo y cambiarlo cuando sea necesario.

¿Qué puedo hacer en casa para cuidarme?

- Tome los medicamentos para el dolor tal como se los han recetado.
 - Si se olvida o retrasa una dosis, tómela tan pronto se acuerde y ajuste los horarios. No debe tomar dos dosis a la vez.
 - Si su médico le dio un medicamento para el dolor de venta con receta, asegúrese de tomar la cantidad exacta en el momento justo.
 - Si su medicamento le provoca efectos secundarios, tales como estreñimiento o náuseas, es posible que necesite tomar otros medicamentos para combatir esos problemas. Informe a su médico sobre cualquier efecto secundario que tenga.

(continúa)

continuación

- La **hidroterapia** utiliza el movimiento del agua para relajar los músculos. Darse un baño de tina o en la regadera o un baño de asiento con agua tibia puede aliviar el dolor.
- El tratamiento con **masajes suaves** (frotar los tejidos blandos del cuerpo) reduce la tensión y el dolor, mejora la irrigación sanguínea y le ayudará a relajarse.
- Si recibe **fisioterapia**, asegúrese de hacer los ejercicios y/o ejercicios de estiramiento que su fisioterapeuta le haya indicado que debe hacer en casa.
- Manténgase lo más activo que pueda. Intente hacer alguna actividad física todos los días.
- Considere la **terapia del comportamiento** para ayudarle a manejar su dolor.
 - Pruebe alguna **técnica de relajación** (hay tratamientos alternativos para el manejo del dolor).
 - Pruebe con la **visualización guiada** (una técnica que guía su mente hacia un estado de relajación).

¿Cuándo debo llamar al médico?

- Cuando su plan de manejo del dolor no alivia el dolor que siente.
- Si tiene náuseas o vómitos debido al dolor o al medicamento para el dolor.
- Si su enfermedad o lesión sanó, pero todavía siente dolor.
- Si tiene efectos secundarios debido al medicamento para el dolor.

Si no puede comunicarse con su equipo de cuidados de la salud o si sus síntomas empeoran, vaya a la clínica de atención inmediata (Urgent Care) o al Departamento de Emergencias.