



# CONTROL DEL DOLOR QUIRÚRGICO

HONORHEALTH®

# Control del dolor

Existen muchos métodos diferentes para ayudarle a controlar el dolor. Algunos incluyen medicamentos y otros no, pero podría encontrar el mayor alivio al utilizar dos o más de estos métodos al mismo tiempo.

Los medicamentos que se utilizan para tratar el dolor incluyen los narcóticos (opioides), los desinflamatorios y los anestésicos locales. Los medicamentos pueden ser tomados, o inyectados en su vena, músculo o cerca de sus nervios (bloqueos de nervio).

Hable con su médico y enfermeras antes de su cirugía para que sepa lo que puede esperar y de qué manera puede participar en el control de su dolor.

## Control del dolor después de la cirugía

Usted puede desempeñar un papel activo en la elección de opciones para tratar su dolor. Después de la cirugía, por favor ayude a sus médicos y enfermeras a medir su nivel de dolor usando una escala del 0 al 10. Usted y su cirujano deben establecer una meta razonable para el control del dolor de acuerdo a su tipo de cirugía y afección.

Puede cooperar con sus enfermeras y médicos antes y después de la cirugía para prevenir o aliviar el dolor. Ellos le ayudarán a entender por qué el control del dolor es importante para su comodidad y recuperación.

Recuerde que el dolor puede sentirse como ardor, o dolor agudo y sordo y que también puede ser una incomodidad que interfiere con sus actividades diarias.

## ¿Por qué controlar mi dolor después de la cirugía?

Controlar su dolor después de la cirugía le permitirá:

- Disfrutar de más comodidad mientras sana.
- Recuperarse más rápido. Con menos dolor recuperará sus fuerzas más rápido y podrá caminar y hacer sus ejercicios respiratorios con menos incomodidad.
- Mejorar sus resultados. Si su dolor está bien controlado, estará mejor después de la cirugía y podría evitar algunos problemas como la pulmonía y los coágulos de sangre, los cuales pueden afectar a otras personas.
- Entre más rápido se mueva después de la cirugía, más rápido sanará y con menos complicaciones.

## Medicamentos para aliviar el dolor

**Analgésicos y medicamentos desinflamatorios:** Estos fármacos se pueden comprar sin receta médica y pueden ser muy útiles por sí solos o en combinación con los medicamentos narcóticos que requieren receta médica. También son útiles si está dejando poco a poco un medicamento recetado más potente como un medicamento narcótico para el dolor.

Los medicamentos que se encuentran en este grupo incluyen acetaminofén (Tylenol®), aspirina y compuestos que contienen aspirina (Excedrin®, Anacin), ibuprofeno (Motrin®, Advil®), naproxeno (Aleve®) y otros. Estos medicamentos pueden ayudar a reducir la hinchazón y el dolor. Se pueden combinar con ciertos medicamentos para mejorar el control del dolor.

Pregunte a su médico sobre el uso de estos medicamentos después de su cirugía. Hay ocasiones en que no son seguros, por ejemplo después de algunos procedimientos de cirugía ortopédica.

**Narcóticos (opioides):** La morfina, la codeína y otros narcóticos se utilizan con más frecuencia para el dolor a corto plazo después de una cirugía. El Percocet, que es acetaminofén combinado con la oxicodona, y el Vicodin o Norco, que son el acetaminofén combinado con hidrocodona, son dos analgésicos narcóticos comunes que se toman por vía oral.

Los narcóticos son efectivos para el dolor intenso y pueden causar somnolencia, náusea, estreñimiento o incluso adicción cuando se usan durante un período prolongado.

**Anestésicos locales:** Estos medicamentos, como la bupivacaína, se inyectan durante algunas cirugías para ayudar a bloquear los nervios que le producen dolor. Hay poco riesgo de que se produzcan somnolencia o estreñimiento con un anestésico local, lo que puede ayudar a reducir la necesidad de los narcóticos.

**Relajantes del músculo esquelético:** Estos medicamentos rara vez se administran. Se usan por poco tiempo después de la cirugía si su médico considera que tendrá espasmos musculares dolorosos después de la cirugía.

El control del dolor le puede ayudar a recuperarse más rápido con menos efectos secundarios.

## Vías de administración para el alivio del dolor

Muchos medicamentos para el dolor que contienen acetaminofén (Tylenol®) exceden la cantidad máxima de acetaminofén recomendada permitida en un periodo de 24 horas (generalmente 3000mg) y esto podría resultar en una sobredosis que ponga su vida en peligro. Si está tomando algún medicamento recetado para el dolor que contenga acetaminofén, evite tomar medicamentos adicionales que no requieran receta médica y que contengan acetaminofén.

**Tabletas o líquidos:** Los medicamentos que se toman por vía oral son más cómodos que las inyecciones y funcionan igual de bien, son económicos y fáciles de usar en casa. Estos medicamentos no se pueden usar si usted tiene náuseas o vómito. Si tiene dificultad para tragar pastillas, hable sobre esto con su proveedor de atención médica. No abra las cápsulas o triture las tabletas; tomar el medicamento así puede hacerle sentirse aún peor y al mismo tiempo alterará la dosificación del medicamento. No tome sus tabletas ni medicamentos en presentación líquida si tiene náuseas o vómito.

**Inyecciones en la piel o músculo:** Los medicamentos inyectados son efectivos incluso si tiene náuseas o vómito. Puede sentir molestias en el sitio de la inyección por un corto tiempo.

**Vía intravenosa:** Los medicamentos para aliviar el dolor van directo a una vena mediante catéteres intravenosos. Uno de los métodos es la analgesia controlada por el paciente. La analgesia controlada por el paciente le permite administrarse por sí mismo el medicamento para el dolor. Una bomba intravenosa se configurará para administrar la dosis del medicamento y el paciente tendrá un control con botón que le permitirá recibir una dosis del analgésico cuando sea necesario. Para su seguridad, su médico establecerá límites sobre la cantidad de medicamentos que podrá recibir en cualquier momento. Su enfermera podrá darle más detalles.

### Inyecciones en la columna vertebral o cerca de los nervios

**(bloqueo neural):** Un anestesiólogo inyecta narcóticos o un anestésico local en la espalda o cerca de los nervios. Este método funciona bien si tiene cirugía en las partes inferiores de su cuerpo, cirugía en el pecho o en una articulación. Algunos pacientes permanecen sin dolor durante horas.

Cuente con que las enfermeras le vigilarán de cerca durante las primeras 24 horas para atender las complicaciones que pudieran presentarse después de aplicar las inyecciones en la columna.

**Recuerde:** Los bloqueos neurales se realizan para adormecer el área que el cirujano operó y para darle alivio temporal después de la cirugía. El alivio de dolor por el bloqueo dura de una hora, hasta dos días después de la cirugía. Mientras el bloqueo neural funcione, usted sentirá poca o nada de sensibilidad en el área que operó el cirujano, y a medida que pase su efecto, podría empezar a sentir dolor o molestias.

Es importante empezar a tomar el medicamento recetado para el dolor antes de que desaparezca el efecto del bloqueo neural. Cuando se trata el dolor a la primera señal de que el efecto del bloqueo está desapareciendo, su dolor estará mejor controlado y será más soportable cuando regrese la sensación por completo.

## Métodos alternativos para el alivio del dolor

Los métodos alternativos para el alivio del dolor pueden ser efectivos para dolores leves a moderados y podrían ayudar a acelerar los efectos de los medicamentos para el dolor. Los métodos alternativos para aliviar el dolor incluyen:

- **Conocimiento:** Aprenda sobre su cirugía y qué esperar. Esto puede reducir la ansiedad, y con menos ansiedad, hay menos dolor.
- **Relajación:** Los ejercicios como la respiración lenta y rítmica pueden ayudarle a relajarse. Controle sus actividades, recuerde que sanar lleva tiempo.
- **Música:** La música puede proporcionar relajación y distracción. Considere traer su propia música con auriculares al hospital o centro quirúrgico. La mayoría de las habitaciones de los pacientes cuentan con canales de música en la televisión.
- **Tacto, temperatura, posición:** La terapia con calor o frío, el masaje o la elevación del área afectada pueden ayudar a disminuir el dolor. Pregunte a su médico sobre estas opciones disponibles para su cirugía específica.
- **Medicina alternativa y complementaria:** La acupuntura ha demostrado beneficios al tratar varios trastornos relacionados con el dolor.
- Existen otros métodos que han sido benéficos para quienes sufren de dolor. Hable sobre esto con su equipo de tratamiento antes de su cirugía.



## Prepárese para tener éxito

### Antes de la cirugía

Pregunte a su médico o enfermera lo que puede esperar.

- ¿Habrá mucho dolor después de la cirugía?
- ¿Dónde ocurrirá y por cuánto tiempo?

Su médico podría recetarle medicamentos que debe tomar antes de la cirugía para reducir el dolor quirúrgico. Siga tales indicaciones.

### Hable sobre sus opciones para el control del dolor

Hable con sus médicos o proveedor de anestesia sobre las opciones para el control del dolor que le han funcionado anteriormente.

Asegúrese de:

- Informar a su médico y enfermeras sobre cualquier alergia a medicamentos que tenga.
- Informar a su médico si tiene antecedentes personales o familiares de problemas de adicción o conductas adictivas.
- Preguntar sobre los efectos secundarios de los medicamentos.

### Durante su estancia hospitalaria

Algunos pacientes reciben medicamentos para el dolor únicamente cuando los piden. Si siente dolor en las primeras horas después de la cirugía, por favor solicite medicamento para el dolor a su enfermera tan pronto como se le permita la siguiente dosis.

### La hora de inicio de su cirugía puede cambiar

Debido a eventos inesperados, a cirugías de emergencia u otras cirugías que demoran más de lo esperado, la hora de inicio de la cirugía puede cambiar. Tenga la seguridad de que el personal quirúrgico le mantendrá informado a usted y a su familia sobre los cambios en la hora de inicio de su cirugía.

Una vez que se encuentre en la sala de recuperación, según su estado de salud y el de otros pacientes, su familia podría verle durante unos minutos.

### Ayude a los médicos y enfermeras a medir su dolor

Se solicitará que califique la cantidad de dolor que siente en una escala del 0 al 10. Cero es “nada de dolor” y 10 es “el dolor más intenso que pueda imaginar”.

Usted y su cirujano podrán establecer una meta razonable para controlar el dolor de acuerdo con su tipo de cirugía y afección, como no dejar que el dolor llegue por arriba de 2 en la escala del 0 al 10.

Será razonable esperar tener algo de dolor después de la cirugía, pero nuestra meta es mantener el dolor a un nivel aceptable y evitar los efectos secundarios de los medicamentos tanto como sea posible.

## Infórmenos sobre su dolor

Describir su dolor con un número en las conversaciones con sus médicos y enfermeras les permitirá saber qué tan efectivamente está funcionando su tratamiento para el dolor, les guiará para recomendar terapias y podría afectar la forma en que se realicen cambios a su plan de tratamiento del dolor.

- Informe a su médico o enfermera si su dolor no desaparece o sigue empeorando.
- No considere que nos molestará.
- El dolor puede ser una señal de problemas con su operación.
- Las enfermeras y médicos desean y necesitan saber si tiene dolor.

## Disminución del medicamento para el dolor después de la cirugía

Siga las indicaciones de su médico referentes al uso de los medicamentos para el dolor después de la cirugía. Con frecuencia podría usar analgésicos que no son narcóticos y medicamentos antiinflamatorios “a un horario todo el día” durante el primero o segundo día después de la cirugía. Estos medicamentos frecuentemente se administran solos, o con un medicamento narcótico recetado más fuerte a intervalos específicos, con el fin de controlar el dolor que se presenta mientras se toman los medicamentos que no requieren receta médica.

En los días posteriores a su cirugía notará que no necesita medicamento para el dolor con tanta frecuencia, o que no se despierta en medio de la noche con dolor. En este punto, si no tiene dolor, es importante no tomar medicamentos narcóticos. Cuando regrese el dolor, intente tomar una tableta del narcótico en lugar de dos y/o aumente el intervalo de tiempo entre las dosis. Unos días después de su cirugía, según su procedimiento, podrá reducir el uso de los medicamentos narcóticos a la mitad.

Suspender de manera repentina el uso de los medicamentos narcóticos puede causarle síntomas de abstinencia. Los síntomas variarán según el tiempo que haya estado tomando el medicamento.

Los síntomas de abstinencia incluyen:

- Cólicos abdominales
- Dolor de cabeza
- Ansiedad
- Insomnio
- Diarrea
- Espasmos musculares
- Pupilas dilatadas
- Dificultad para respirar
- Aumento de la presión arterial
- Sudoración
- Aumento de la frecuencia cardíaca

## Regreso a casa después de la cirugía

Al momento del alta se le darán indicaciones escritas para su recuperación junto con las recetas de los medicamentos para el dolor.

En ocasiones se le dará una receta para Naloxona (Narcan®). La Naloxona se usa para tratar sobredosis potencialmente mortales de medicamentos narcóticos para el dolor. En algunos casos, las farmacias deben proporcionarle Narcan, el cual se receta si está tomando ciertos medicamentos, tiene otras condiciones médicas o requiere altas dosis de medicamentos para el dolor.

## Recuperación en casa y consejos útiles

Puede esperar sentir algo de dolor después de la cirugía. Tome medicamentos para el dolor y siga las indicaciones del alta de su médico. Si tiene preguntas sobre su cirugía o tratamiento, por favor comuníquese con su cirujano o médico.

Consejos para el uso seguro:

- Mantenga todos los medicamentos para el dolor en un lugar seguro y claramente marcados para mostrar para qué se recetó el medicamento.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre la dosificación segura e interacciones potenciales.
- Mantenga una lista de todos sus medicamentos actuales, incluyendo vitaminas.

Cuando complete la recuperación de su cirugía, deseche de manera adecuada las pastillas que le sobren para que no se las roben para usarlas de manera ilícita.

**Comuníquese al consultorio de su médico si experimenta síntomas de abstinencia al disminuir el uso del medicamento para el dolor.**

# Efectos secundarios comunes de los medicamentos para el dolor

Los efectos secundarios de los medicamentos para el dolor, en especial los que contienen narcóticos pueden incluir:

- Dolor abdominal
- Estreñimiento
- Mareos
- Somnolencia
- Comezón
- Náusea
- Retención urinaria (dificultad para orinar)
- Vómito

## Medicamentos para el estreñimiento en adultos

De los efectos secundarios indicados anteriormente, el estreñimiento es uno de los más comunes. Si experimenta estreñimiento leve debido al uso de los opioides, y si es mayor de 18 años, use el régimen intestinal a continuación:

### Día 1 a 2

- Docusate (Colace®)\* cápsula de 100mg dos a tres veces al día.
- Senna\* 2 tabletas al acostarse. Si para el tercer día no hay una evacuación intestinal, aumente a dos tabletas con las comidas hasta un máximo de ocho tabletas al día.

O

- Senna S\* (combinación de Senna y Docusate) dos tabletas al acostarse. Si para el tercer día no hay una evacuación intestinal, aumente a dos tabletas con las comidas hasta un máximo de ocho tabletas al día.

**Día 3:** Continúe como se indica anteriormente y agregue leche de magnesia \* 30ml, dos cucharadas una a dos veces al día.

**Día 4:** Continúe como el tercer día y agregue el supositorio rectal Biscodyl\*. También puede usar un enema si se siente incómodo.

### Recuerde:

- Evite los productos formadores de heces, como Metamucil, ya que éstos pueden empeorar el estreñimiento.
- Si desarrolla diarrea, suspenda inmediatamente sus medicamentos intestinales.
- A medida que disminuya su necesidad de medicamentos para el dolor, deberá necesitar menos los medicamentos para el intestino.

## Métodos alternativos para tratar el estreñimiento

El estreñimiento es un efecto secundario particularmente común y molesto de los analgésicos narcóticos. Estos son algunos métodos alternativos no farmacológicos para tratar su estreñimiento:

- Aumente su ingesta de líquidos (agua y jugos de manzana/ciruela pasa/chabacano).
- Coma frutas y verduras frescas para ayudar a aliviar el estreñimiento y promover la regularidad.
- La actividad física también puede ayudar a promover la regularidad.
- Si estos métodos no le funcionan, el régimen intestinal que se detalló anteriormente debe ayudarle a mantener la regularidad a medida que continúe tomando su medicamento para el dolor.

Comuníquese al consultorio de su médico si experimenta síntomas de abstinencia al disminuir el uso del medicamento para el dolor.

## Reacciones alérgicas

- Las reacciones alérgicas son raras.
- Si tiene dificultad para respirar, tragar o si siente que se le cierra la garganta, comuníquese con su cirujano o internista y/o acuda a la sala de emergencias para que se le atienda de inmediato.
- La erupción cutánea no es un efecto secundario esperado y puede ser una indicación de que es alérgico/a al medicamento.

Si presenta erupción cutánea, comuníquese con su cirujano o médico de inmediato.





## Preguntas frecuentes

### ¿Cuánto tiempo estaré tomando medicamentos para el dolor?

Todos progresamos a un ritmo diferente, pero la mayoría de los pacientes toma medicamentos para el dolor durante unos días después de la cirugía y algunas veces, en el caso de cirugías mayores más complejas, por más tiempo. La mayoría de los pacientes toma sus pastillas para el dolor a horas regulares durante los primeros días, hasta aproximadamente una semana. Posteriormente, debido al proceso de curación, una dosificación menos frecuente y la fisioterapia son suficientes.

### ¿Cómo dejo de tomar el medicamento para el dolor de manera segura?

Recuerde que la gran mayoría de los pacientes posquirúrgicos puede dejar de tomar los medicamentos narcóticos para el dolor sin riesgos peligrosos para la salud. Sin embargo, si ha estado tomando medicamentos narcóticos para el dolor durante mucho tiempo, no los suspenda de inmediato, esto le puede causar un grave riesgo de salud. Por favor hable con su proveedor de atención médica sobre cómo desarrollar un plan para dejar de tomar estos medicamentos (refiérase a “Prepárese para tener éxito” en la página 4).

### ¿Puedo crear adicción al medicamento para el dolor?

No es común que los pacientes se vuelvan adictos a los medicamentos para el dolor relacionados con una cirugía. La mayoría de los pacientes que se les realiza una cirugía recibirán una receta médica para tomar analgésicos durante un corto plazo de tiempo. El uso a largo plazo (más de tres a cinco días) aumenta el riesgo a la dependencia. Hable con su médico si tiene antecedentes personales o familiares de adicción.

Para más información sobre el control del dolor quirúrgico, comuníquese al consultorio de su médico o a alguno de los departamentos de pre-ingreso de pacientes de HonorHealth.

- **HonorHealth Deer Valley Medical Center** 623-879-5279
- **HonorHealth John C. Lincoln Medical Center** 602-870-6315
- **HonorHealth Scottsdale Osborn Medical Center** 480-882-6879
- **HonorHealth Scottsdale Shea Medical Center** 480-323-3024
- **HonorHealth Scottsdale Thompson Peak** 480-324-7064
- **Greenbaum Specialty Surgical Hospital** 480-882-6879
- **Piper Surgery Center** 480-323-3024

Juntos podemos hacer que la atención de calidad sea más personal y accesible.

Aprenda más en [HonorHealth.com](http://HonorHealth.com).



El contenido de este folleto, como texto, gráficas, imágenes y otro material contenido en este folleto ("Contenido") tiene únicamente fines informativos. El Contenido no pretende ser sustituto del consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado si presenta cualquier pregunta respecto a una afección médica. ¡Nunca ignore el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo debido a algo que leyó en este folleto!

Si cree que podría estar presentando una emergencia médica, llame a su doctor o al 911 de inmediato. HonorHealth no recomienda ni respalda ninguna prueba, médico, producto, procedimiento, opinión u otra información específica que pueda mencionarse en el presente folleto. La confianza en cualquier información proporcionada por HonorHealth corre bajo su propio riesgo.

HonorHealth se formó por una unión entre Scottsdale Healthcare y John C. Lincoln Health Network. La misión de HonorHealth es mejorar la salud y el bienestar de aquellos a quienes servimos. El sistema de atención médica abarca:

## Cinco hospitales de atención médica aguda:

- HonorHealth Deer Valley Medical Center
- HonorHealth John C. Lincoln Medical Center
- HonorHealth Scottsdale Osborn Medical Center
- HonorHealth Scottsdale Shea Medical Center
- HonorHealth Scottsdale Thompson Peak Medical Center

## Atención especializada para pacientes:

- Breast Health and Research Center – Centro para la investigación y la salud de los senos
- Greenbaum Specialty Surgical – Especialidades quirúrgicas
- Heart and Vascular Institute – Instituto para el corazón y el sistema vascular
- HonorHealth Virginia G. Piper Cancer Care Network – Red de atención oncológica
- Medical Group – Grupo médico
- Piper Surgery Center – Centro quirúrgico
- Rehabilitation Hospital – Hospital de rehabilitación
- Research Institute – Instituto de investigación
- Sonoran Health and Emergency Center – Centro de salud y emergencias
- Virginia G. Piper Cancer Center – Centro de Oncología
- Virginia G. Piper Pediatric Center of Excellence – Children's Emergency Center – Atención y emergencias pediátricas
- Extensa cantidad de centros de atención médica especializada, centros quirúrgicos y de tratamiento ambulatorio, imágenes médicas y mucho más

## Servicios comunitarios y de la Fundación:

- Desert Mission Adult Day Healthcare – Cuidado de personas adultas durante el día
- Desert Mission Community Supported Agriculture – Apoyo comunitario a la agricultura
- Desert Mission Food Bank – Banco de alimentos
- HonorHealth Foundation – Fundación de HonorHealth
- Desert Mission Living Well – Éxito financiero, profesional y en el hogar
- Neighborhood Outreach Access to Health – Salud para la comunidad