



Cómo controlar el dolor después de la cirugía

Control del dolor

Su comodidad es importante. Recuperarse de una cirugía puede ser difícil, pero hay muchas formas de controlar el dolor. Esto se puede lograr mediante el uso de medicamentos y otros métodos que no los utilizan. A menudo, el uso de ambos enfoques proporciona el mayor alivio. Puede trabajar con su equipo de atención médica para encontrar lo que mejor se adapte a sus necesidades.

Los medicamentos que se utilizan para tratar el dolor incluyen los narcóticos (opioides), los antiinflamatorios o anestésicos locales. Los medicamentos pueden administrarse por vía oral (tomados), inyectados en la vena, el músculo o cerca de los nervios mediante un bloqueo de nervio.

Consulte con su médico y enfermeras antes de la cirugía para saber lo que puede esperar y de qué manera puede desempeñar un papel activo en el control de su dolor.

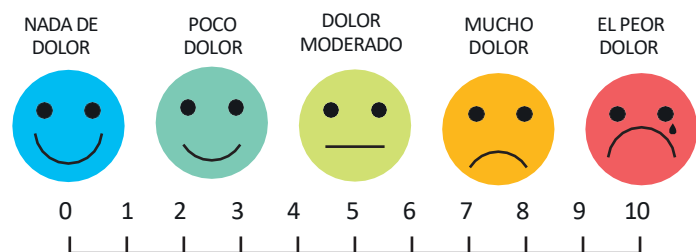
- Comparta sus experiencias anteriores en cuanto al dolor con el personal médico.
- Acuda con una lista de sus preguntas y preocupaciones.
- Tenga la confianza de tomar notas.

Usted desempeña un papel fundamental en el control de su dolor

Después de la cirugía, informe a sus médicos y enfermeras cómo se siente usando una escala del dolor del cero al diez. Junto con su cirujano, podrán crear un plan personalizado para el control del dolor de acuerdo con su tipo de cirugía y afección.

Hable con el personal médico antes y después de la cirugía sobre las formas de prevenir o aliviar el dolor.

Ellos le explicarán por qué el control del dolor es importante para su comodidad y recuperación. Cada persona siente el dolor de diferente manera: tal vez pueda sentirlo como ardor, molesto, agudo o sordo. También puede presentarse como una incomodidad constante que le dificulta llevar a cabo las actividades diarias.



¿De qué manera le puede ayudar el control del dolor en su recuperación?

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 realizar los ejercicios respiratorios con menor incomodidad.
- Mejorar sus resultados. Un buen control del dolor le puede ayudar a recuperarse mejor y reducir el riesgo de complicaciones como la pulmonía o la formación de coágulos sanguíneos.
- Moverse más pronto. Entre más rápido se mueva después de la cirugía, más rápido sanará y con menos complicaciones.

Control del dolor (continuación)

Medicamentos para aliviar el dolor

- **Medicamentos para aliviar el dolor de venta libre:** Algunos medicamentos para el dolor están disponibles sin receta médica y pueden ser efectivos por sí solos o combinados con medicamentos más fuertes. También pueden ser útiles cuando se está dejando de tomar medicamentos recetados para el dolor.

Algunos ejemplos incluyen:
 - Acetaminofeno (Tylenol®)
 - Aspirina y productos que la contienen (Excedrin®, Anacin®)
 - Ibuprofeno (Motrin®, Advil®)
 - Naproxeno (Aleve®)
- Estos medicamentos pueden reducir la hinchazón y el dolor. Consulte con su médico si es seguro el uso de estos medicamentos después de la cirugía. Hay ocasiones en que no son seguros, por ejemplo después de algunos procedimientos ortopédicos.

Aviso sobre el uso de acetaminofeno (Tylenol®):

Algunos medicamentos para el dolor contienen acetaminofeno. Tomar más del límite seguro diario (por lo general de 3 a 4 gramos) puede ser peligroso. Si su medicamento recetado ya contiene acetaminofeno, no tome ningún otro medicamento de venta libre adicional que lo contenga.

- **Medicamentos para aliviar el dolor con receta médica (narcóticos u opioides):** Los medicamentos como la morfina, la codeína y otros se utilizan con frecuencia para tratar el dolor a corto plazo tras la cirugía. Algunos de los medicamentos que se administran por vía oral y se utilizan con frecuencia son Percocet® (acetaminofeno con oxicodona) y Vicodin® o Norco® (acetaminofeno con hidrocodona). Éstos pueden ser muy eficaces para aliviar el dolor intenso, pero pueden causar somnolencia, náusea, estreñimiento o adicción, si se usan por un tiempo prolongado.
- **Medicamentos anestésicos (anestésicos locales):** Durante la cirugía, su médico puede inyectar medicamentos como bupivacaína para bloquear el dolor en ciertas áreas. Estos medicamentos no causan somnolencia ni estreñimiento y por consecuencia pueden reducir la necesidad de medicamentos para el dolor más fuertes.
- **Relajantes musculares:** Estos no se usan con frecuencia y solo se usan durante poco tiempo cuando se espera que tendrá espasmos musculares dolorosos después de la cirugía.

Contralar el dolor de manera eficaz puede facilitar y agilizar su recuperación.

Control del dolor (continuación)

Formas de administrar los medicamentos para el dolor

Medicamentos por vía oral (tabletas o líquidos):

Las pastillas o medicamentos líquidos son fáciles de tomar en casa y muy efectivos para muchos tipos de dolor. Sin embargo, no son opción si tiene mucha náusea o vómito. Hable con su equipo de atención médica si tiene dificultad para tragar pastillas. Nunca triture las pastillas ni abra las cápsulas ya que podría tomar una dosis demasiado alta del medicamento de una sola vez.

Inyecciones en la piel o el músculo:

Algunos medicamentos se pueden inyectar. Son efectivos incluso si tiene náusea o vómito. Tal vez sienta un poco de dolor en el sitio de la inyección, pero suele ser leve.

Medicamento por vía intravenosa (a través de la vena):

Algunos medicamentos para el dolor se administran directamente en una vena. Por lo general, estos medicamentos los administra una enfermera mediante un catéter intravenoso. Es posible que algunas veces reciba estos medicamentos mediante un sistema llamado analgesia controlada por el paciente (PCA, por sus siglas en inglés), que le permite pulsar un botón para administrarse el medicamento cuando lo necesite. El médico establecerá los límites para que sea seguro. Su enfermera le explicará cómo funciona y responderá cualquier pregunta que tenga.

Inyecciones en la columna vertebral o cerca de los nervios (bloqueos nerviosos):

Para ciertas cirugías, se puede inyectar el medicamento cerca de la columna vertebral o de nervios específicos. Esto le puede ayudar a no sentir dolor durante horas, especialmente después de una cirugía de la parte inferior del cuerpo, el pecho o en las articulaciones. Las enfermeras le vigilarán de cerca durante el primer día para asegurarse de que esté seguro.

¿Qué son los bloqueos nerviosos?:

Los bloqueos nerviosos se utilizan para adormecer el área donde intervino el cirujano y brindarle alivio temporal del dolor después de la cirugía.

El efecto puede durar desde una hora hasta dos días.

Mientras se encuentra bajo el efecto del bloqueo, es posible que tenga un poco o nada de sensibilidad en el área

A medida que el efecto del bloqueo nervioso desaparece, podría empezar a sentir dolor o molestias. Es importante empezar a tomar el medicamento para el dolor recetado antes de que el efecto del bloqueo desaparezca por completo. Tratar el dolor a tiempo ayuda a mantenerlo bajo control y que sea más fácil de manejar a medida que se recupera la sensibilidad normal.

Métodos alternativos de controlar el dolor

Los métodos alternativos para el alivio del dolor pueden ser efectivos para controlar dolores leves a moderados y podrían potenciar los efectos del medicamento para el dolor. Algunas opciones incluyen:

- **Conocimiento:** Informarse de antemano sobre su cirugía y saber lo que puede esperar antes de la fecha de la cirugía puede reducir la ansiedad, y con menos ansiedad, suele haber menos dolor.
- **Relajación:** Los ejercicios sencillos como la respiración lenta y rítmica pueden ayudarle a tranquilizarse. Realice sus actividades a un ritmo moderado y recuerde que la recuperación lleva tiempo.
- **Música:** Escuchar música puede proporcionar relajación y distracción. Lleve consigo su música favorita y auriculares para escucharla o utilice los canales de música disponibles en la mayoría de las televisiones de las habitaciones de los pacientes.
- **Tacto, temperatura y posición:** Colocar compresas frías o calientes, realizar masajes suaves o mantener el área afectada elevada pueden ayudar a aliviar las molestias. Pregunte a su médico si es seguro hacerlo para su cirugía específica.
- **Medicina alternativa y complementaria:** Se ha demostrado que la acupuntura ayuda con ciertos tipos de dolor.

Existen otros métodos que también pueden ayudar. Hable con su equipo de atención médica para ver cuál podría ser el más adecuado para usted.

Prepárese para tener éxito

Antes de la cirugía

Hable con su médico o enfermera sobre cómo será su recuperación. Algunas preguntas que debe considerar:

- ¿Cuánto dolor puedo esperar después de la cirugía?
- ¿Dónde tendré dolor y cuánto tiempo durará?

Es posible que su médico le recete medicamentos para tomar antes de la cirugía para ayudar a reducir el dolor. Asegúrese de seguir sus indicaciones.

Hable sobre sus opciones para controlar el dolor

Comparta con su médico o anestesiólogo lo que le ha funcionado en el pasado.

Asegúrese de:

- Informar al personal médico sobre cualquier alergia que tenga a algún medicamento.
- Compartir todos los antecedentes personales o familiares de problemas de adicción o conductas adictivas.
- Preguntar sobre los posibles efectos secundarios de los medicamentos.

Durante su hospitalización

Solicite el medicamento para el dolor cuando lo necesite:

Algunos pacientes solo reciben medicamento para el dolor cuando los solicitan. Si siente dolor en las primeras horas tras la operación, avise a su enfermera tan pronto como se le permita la siguiente dosis.

La hora de inicio de su cirugía puede cambiar:

Algunas veces, la hora de inicio de su cirugía puede cambiar debido a eventos inesperados como cirugías de emergencia u otras cirugías que se demoran más de lo esperado. El personal de cirugía le mantendrá informado a usted y a su familia sobre cualquier cambio.

Visitas en la sala de recuperación:

Una vez que se encuentre en el área de recuperación, su familia podría verle durante unos minutos, dependiendo de su estado de salud y de las necesidades de los demás pacientes.

Ayúdenos a entender su dolor:

Se le solicitará que evalúe su dolor usando la escala del dolor del cero al diez, donde cero es "nada de dolor" y 10 es "el dolor más intenso que pueda imaginar". Usted y su cirujano podrán fijar una meta razonable para controlar el dolor tras la cirugía, como por ejemplo mantener el dolor por debajo del dos en la escala del dolor.

Es normal sentir un poco de dolor después de la cirugía. Nuestro objetivo es mantenerle en un nivel tolerable y al mismo tiempo reducir los efectos secundarios de los medicamentos tanto como sea posible.

Prepárese para tener éxito (continuación)

Infórmenos sobre su dolor

Compartir con sus médicos y enfermeros cómo se siente les ayudará a entender qué tan bien está funcionando su tratamiento para el dolor. También les sirve de guía para recomendar algún tipo de terapia y decidir si es necesario realizar algún cambio.

- Informe a su médico o enfermera si el dolor no desaparece o está empeorando.
- No será una molestia — su equipo de atención médica desea saberlo.
- Algunas veces el dolor puede ser señal de una complicación con la cirugía.
- Los médicos y enfermeros necesitan su opinión para mantenerle cómodo y seguro.

Después de la cirugía

Cómo disminuir de manera gradual el medicamento para el dolor después de la cirugía

Siga las indicaciones de su médico sobre el uso del medicamento para el dolor después de la cirugía. Durante el primero o segundo día, puede tomar medicamentos para el dolor no narcóticos y antiinflamatorios "las 24 horas del día". Estos se pueden usar solos o con medicamentos recetados más fuertes para el dolor intercurrente.

A medida que pasen los días, tal vez note que no necesita el medicamento para el dolor con tanta frecuencia o que no se despierta durante la noche a causa del dolor. Es importante no tomar medicamentos narcóticos de forma innecesaria cuando el dolor esté controlado. Intente tomar una pastilla en lugar de dos o dejar pasar más tiempo entre cada dosis. Unos días después de su cirugía y dependiendo de su procedimiento, podrá reducir el uso de los medicamentos narcóticos a la mitad.

No deje de tomar los medicamentos narcóticos de forma repentina, ya que pueden causar síntomas de abstinencia. Los síntomas varían según el tiempo que haya estado tomando el medicamento.

Los síntomas comunes de abstinencia de opioides narcóticos incluyen:

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

Comuníquese de inmediato al consultorio de su médico si presenta síntomas de abstinencia al reducir el uso del medicamento para el dolor.

Prepárese para tener éxito (continuación)

Regreso a casa después de la cirugía

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

Es posible que su médico también le recete naloxona (Narcan®). La naloxona puede revertir una sobredosis potencialmente mortal de medicamentos narcóticos. En algunos casos, las farmacias están obligadas a suministrarla. Se le puede recetar si toma ciertos medicamentos, padece otras afecciones médicas o requiere dosis más altas del medicamento para el dolor.

Recuperación en casa y consejos útiles

Es normal sentir algo de dolor después de la cirugía. Tome los medicamentos recetados para el dolor y siga las indicaciones del alta. Si tiene alguna pregunta sobre la cirugía o el tratamiento, comuníquese con su cirujano o médico.

Consejos sobre el uso seguro de los medicamentos:

- Mantenga todos los medicamentos para el dolor en un lugar seguro y claramente marcados con la información que muestre para qué se recetó el medicamento.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre la dosificación segura y las posibles interacciones con otros medicamentos.
- Mantenga una lista actualizada de todos sus medicamentos, incluyendo las vitaminas. Una vez que se recupere por completo, deshágase de manera segura de cualquier medicamento sobrante para evitar un mal uso.

Efectos secundarios comunes de los medicamentos para el dolor

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

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

Medicamentos para tratar el estreñimiento en adultos

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

DÍA 1 a 2

Docusato (Colace®): Una cápsula de 100 mg dos o tres veces al día.

Senna: Dos tabletas a la hora de dormir. Aumente a dos tabletas con las comidas, hasta un máximo de ocho tabletas al día *si no ha evacuado al tercer día*.

- Una tableta de Docusate
- Dos tabletas de Senna

DOCUSATO Y SENNA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO	●	●	● ●
COMIDA	●	●	● ●
CENA	●	●	● ●
ANTES DE DORMIR	●	●	●

○ **Senna S:** (combinación de senna y docusato) dos tabletas antes de dormir.

Aumente a dos tabletas con las comidas hasta un máximo de ocho tabletas al día *si no ha evacuado al tercer día*.

- Dos tabletas de Senna S

SENNA S	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO			●
COMIDA			●
CENA			●
ANTES DE DORMIR	●	●	●

DÍA 3

Continúe según se indica anteriormente y agregue leche de magnesio: 30 mililitros, 2 cucharadas una o dos veces al día.

DÍA 4

Continúe como el tercer día y agregue el supositorio rectal de bisacodilo. También puede administrar un enema si se siente incómodo.

Efectos secundarios comunes de los medicamentos para el dolor (continuación)

Recuerde:

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

Otros métodos para tratar el estreñimiento

El estreñimiento es un efecto secundario común y molesto de los medicamentos narcóticos. A continuación, se indican algunos métodos alternativos no farmacológicos para tratar el 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 (como caminar, si su médico lo recomienda).

Si estos métodos no le funcionan, el régimen intestinal que se detalló anteriormente debe ayudarle a mantener la regularidad a medida que continúa tomando su medicamento para el dolor.

Reacciones alérgicas

- Las reacciones alérgicas son poco frecuentes.
- Si tiene dificultad para respirar, tragar o siente que se le cierra la garganta, comuníquese con su cirujano o internista, llame al 911 o acuda de inmediato a la sala de emergencias más cercana.
- La erupción cutánea no es un efecto secundario normal y puede ser una indicación que es alérgico al medicamento. Si presenta una erupción cutánea, comuníquese con su cirujano o médico cuanto antes.

Preguntas frecuentes

¿Durante cuánto debo tomar el medicamento para el dolor?

Cada persona se recupera a un ritmo diferente. La mayoría de los pacientes necesitan medicamentos para el dolor durante los primeros días después de la cirugía. Este periodo puede ser más largo después de procedimientos complejos. Las dosis regulares de medicamentos para el dolor suelen ser necesarias solo durante los primeros días o la primera semana tras el procedimiento. La frecuencia se reduce a medida que se recupera y comienza la fisioterapia.

¿Cómo debo dejar de tomar el medicamento para el dolor de manera segura?

La mayoría de los pacientes pueden dejar de tomar los medicamentos narcóticos para el dolor sin riesgos graves para la salud. Si lo ha estado tomando durante mucho tiempo, no lo suspenda de inmediato. Esto puede ser peligroso. Consulte con su proveedor de servicios médicos para desarrollar un plan para reducir la dosis gradualmente (consulte "Prepárese para tener éxito" en la página 4).

¿Puedo crear una adicción al medicamento para el dolor?

La adicción a los medicamentos para el dolor relacionados con la cirugía es poco común, pero el riesgo aumenta con el uso prolongado del medicamento. La mayoría de los medicamentos narcóticos para el dolor están indicados solo para uso a corto plazo (de tres a cinco días).

Informe a su médico si tiene antecedentes personales o familiares de adicción.

Exención de responsabilidad

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.

Información de contacto del Departamento de pruebas previas al ingreso hospitalario

Para más información sobre el control del dolor tras un procedimiento quirúrgico, llame al consultorio de su médico o al Departamento de pruebas previas al ingreso hospitalario de HonorHealth.

HonorHealth Deer Valley Medical Center

P 623-683-2700

HonorHealth John C. Lincoln Medical Center

P 602-786-1249

HonorHealth Four Peaks Medical Center

P 480-587-8050

HonorHealth Piper Surgery Center

P 480-323-3210

HonorHealth Scottsdale Osborn Medical Center

P 480-583-0280

HonorHealth Scottsdale Shea Medical Center

P 480-323-3210

**HonorHealth Scottsdale Thompson Peak
Medical Center**

P 480-324-7064

HonorHealth Sonoran Crossing Medical Center

P 623-683-6100

HonorHealth Tempe Medical Center

P 480-587-8075