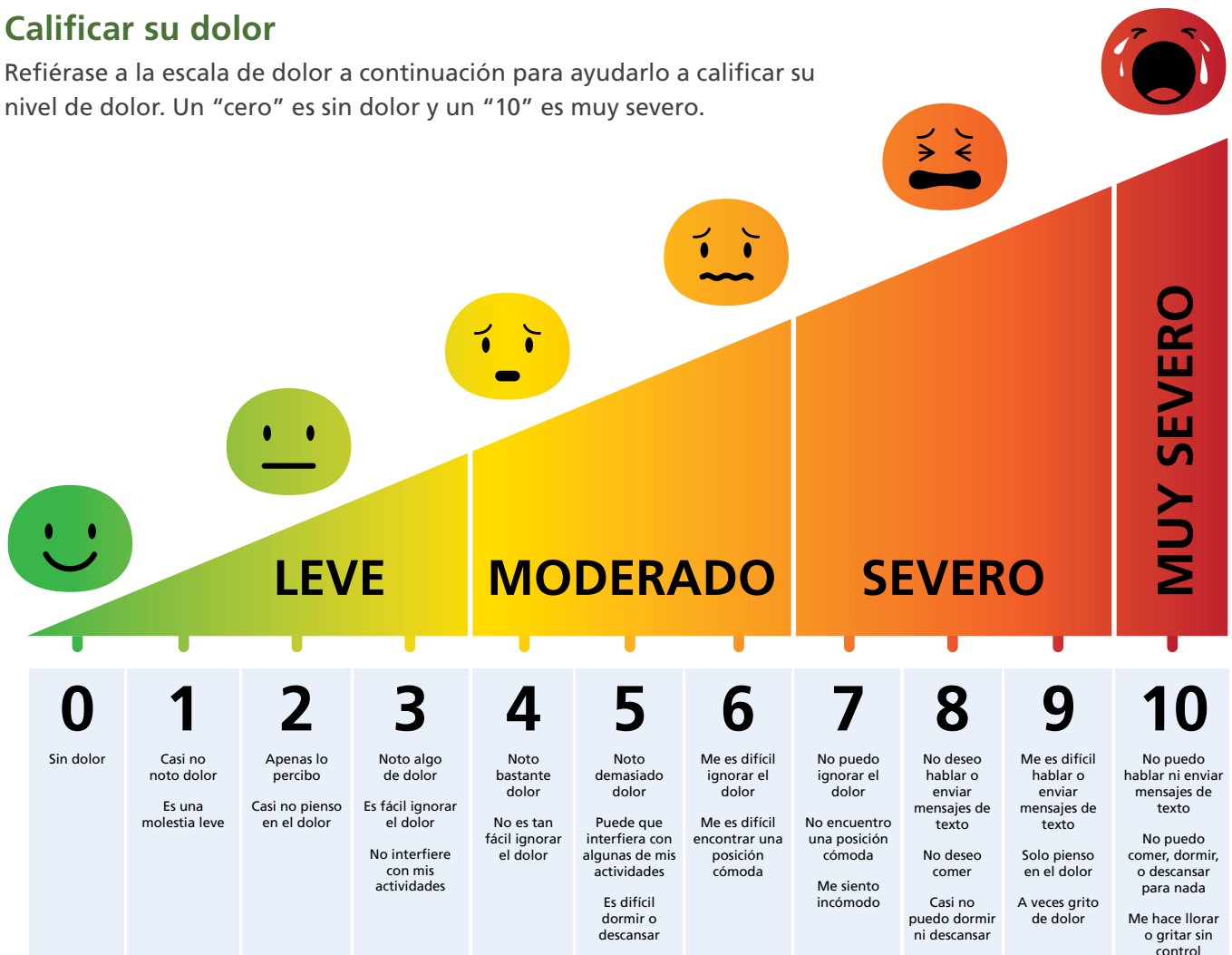


Control de su dolor en el hospital

Es normal tener dolor o malestar cuando está en el hospital. Su equipo de atención lo ayudará a controlar este dolor para que pueda participar en las terapias y actividades que lo ayudarán a sanar más rápidamente. Es importante decirle a su equipo de atención médica cuando tenga dolor para que pueda entender mejor cómo ayudarlo.

Calificar su dolor

Refiérase a la escala de dolor a continuación para ayudarlo a calificar su nivel de dolor. Un "cero" es sin dolor y un "10" es muy severo.



Tipos de medicamento para el dolor

Puede que le receten más de un tipo de medicamento según sus necesidades específicas. Estos medicamentos pueden incluir acetaminofeno (Tylenol), antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDS, por sus siglas en inglés) (tales como ibuprofeno o naproxeno), esteroides y cremas tópicas para el dolor. Los opioides solo se deben utilizar cuando sea necesario. Cada medicamento tiene un horario de dosificación diferente.



Otras formas para reducir el dolor

Pruebe estas otras formas para reducir el dolor y estar lo más cómodo posible mientras esté en el hospital.

Terapia fría

Los diferentes tipos de terapia fría, como compresas de hielo, compresas planas frías y Polar Care pueden ayudarlo a reducir la inflamación y el dolor.



Imaginación y meditación guiada

Ver y escuchar programas guiados de imágenes y meditación pueden ayudarlo a controlar el dolor. Revise los DVD disponibles en la biblioteca o escuche las imágenes y meditación guiadas en línea en:

docjer.wixsite.com/painmgt
[youtube.com](https://www.youtube.com)



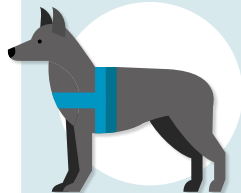
Cambiar de posición

Cambiar de posición puede ayudarlo a disminuir el dolor. Si es necesario, solicite ayuda a un auxiliar o enfermera para cambiar la posición de su cuerpo.



Terapia con mascotas

Programar tiempo con un perro terapéutico puede ayudarlo a distraerse de su dolor. Infórmele a un auxiliar o enfermera si quiere probar la terapia con una mascota.



Musicoterapia

Se ha demostrado que escuchar música disminuye los niveles de dolor. Escoja un canal de música en la televisión por cable, o escuche la música que disfruta en:

docjer.wixsite.com/painmgt
pandora.com
[spotify.com/us](https://www.spotify.com/us)



Aromaterapia

Algunos aceites esenciales como la menta y la lavanda tienen aromas que se sabe que ayudan a calmar y distraerlo del dolor. Háglele saber a un auxiliar o enfermera si está interesado en probar la aromaterapia.



¿Cómo puedo obtener más información? Consulte el folleto de Intermountain ***Managing Your Pain After a Medical Procedure (Controle su dolor después de un procedimiento médico)*** y verifique en línea en IntermountainHealthcare.org/services/pain-management/ para obtener más información.

Managing Your Pain in the Hospital

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS614S-10/18 (Last reviewed - 10/18) (Spanish translation 11/18 by inWhatLanguage)