

Plan de autocontrol sobre dolor crónico

- Tome los medicamentos cómo se le indique.
- Compre opioides con un solo proveedor y surta su receta en la misma farmacia.
- Si toma medicamentos, verifique con su farmacéutico o médico antes de consumir bebidas alcohólicas.
- No omita ni duplique sus dosis.
- Antes de volver a tomar sus medicamentos, consulte a su médico o farmacéutico.
- Informe a su médico TODOS los medicamentos que esté tomando, incluso vitaminas y suplementos de venta libre.

Señales de control (banderas verdes): Todo bien



Si usted:

- No presenta dolor.
- Tiene dolor, pero no limita sus capacidades.
- En caso de tomar algún medicamento, especialmente un analgésico fuerte como un opioide, defeca de manera frecuente (p. ej., todos los días, cada dos días).

¿Qué significa?

- Puede controlar sus síntomas o dolor o éstos no afectan sus actividades cotidianas.
- Su grado de dolor podría considerarse como bajo control o "malestar leve".
- Continúe tomando sus medicamentos según indicación médica.

¡Siga así!

Señales de advertencia (banderas amarillas): Precaución



Si usted:

- Presenta dolor que limita sus capacidades o interfiere con lo que desea o necesita hacer, como atender sus necesidades básicas, o que le impide concentrarse.
- Tiene dolor que afecta su estado de ánimo o le hace perder interés en actividades sociales.
- No defeca durante 3 días o más.

¿Qué significa?

- Podría ser necesario modificar la dosis.
- Consulte a su médico si tiene problemas para defecar.
- Su grado de dolor podría considerarse como moderadamente bajo control o "malestar moderado".

Llame a su médico, enfermero(a) consultor(a) o profesional de la salud si los síntomas no desaparecen.

Nombre:

Teléfono:

Instrucciones:

Si detecta alguna señal de advertencia, no dude en consultar a su equipo de atención médica.

Señales de alerta (banderas rojas): Haga un alto y reflexione



Si usted:

- Tiene dolor intenso.
- No puede atender sus necesidades básicas.
- Presenta dolor que no disminuye con medicamento.
- Tiene dolor constante que no se alivia.
- Tiene respiración entrecortada o le cuesta permanecer despierto.
- No puede defecar.

¿Qué significa?

- Su grado de dolor podría considerarse como no controlado o "malestar intenso".
- Es posible que esté presentando efectos secundarios de algún analgésico.
- **No tome la siguiente dosis de opioides.**
- Debe acudir de inmediato con un profesional de la salud para una evaluación.

De ser posible, informe al consultorio médico.

Nombre:

Teléfono:

Siga estas instrucciones: **LLAME AL 9-1-1**

Si detecta alguna señal de alerta, LLAME al 911. ¡Es una emergencia!

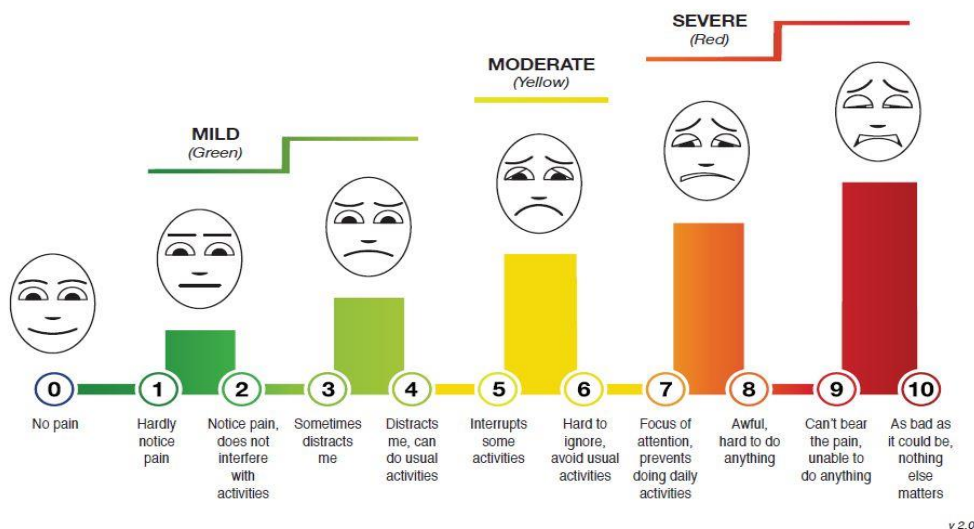
Datos rápidos sobre el dolor

- El dolor se percibe de distintas maneras en cada persona. Lo que es leve para una puede ser intenso para otra.
- Un dolor **agudo** es aquel con una causa conocida, que dura menos de 6 meses y desaparece una vez que la lesión sana.
- El dolor **crónico** se define como sensaciones y emociones desagradables. Es constante o recurrente, dura más que la típica enfermedad o lesión aguda o se prolonga por más de 3 a 6 meses, y tiene efectos negativos en el bienestar.
- Existen diversos tipos de dolor, como aquel en la zona de una lesión, muscular, causado por daño en nervios, entre otros.
- Es importante tener en cuenta que el dolor probablemente no pueda evitarse siempre; sin embargo, existen tratamientos que pueden ayudar a controlarlo.

¿Qué puede hacer?

- Tome los medicamentos cómo se le indique.
- Si tiene dolor crónico, debe someterse a una evaluación integral (completa).
- Consulte a su profesional de la salud para saber los medicamentos que debe tomar según el tipo de dolor.
- Considere informarse sobre diversas estrategias que puedan ayudarle a sobrellevar el dolor crónico, así como a darle más confianza para controlarlo.
- Disminuya los factores que causan estrés.
- Consulte a su profesional de la salud para saber los tipos de ejercicio y actividades cotidianas que podrían ayudarle.
- Lleve una dieta saludable y balanceada.
- Infórmese acerca de opciones de estilo de vida que le ayuden a tener un sueño reparador.
- Considere tomar una clase sobre cómo vivir bien con padecimientos o dolores crónicos.

Defense and Veterans Pain Rating Scale



Aging and Disability Services

Aging and Disability Services (ADS)—la dependencia de servicios para adultos mayores del condado de King— planea, coordina y promueve servicios integrales para adultos mayores, cuidadores y personas con discapacidades en Seattle y el condado de King.

Para obtener más información, llame al 1-844-348-5464 o envíe un correo electrónico a info@communitylivingconnections.org.



Aging and Disability Services
700 Fifth Avenue, 51st Floor • PO Box 34215
Seattle, WA 98124-4215
Tel: 206-684-0660 • TTY: 206-684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org