

Puede contactarnos en:

Esta información también está  
disponible en: [www.BristolHospice.com](http://www.BristolHospice.com)

## Manejo del Dolor

Si estas técnicas a continuación no tienen efecto llame a Bristol. **Queremos ayudarlo!**

El objetivo es lograr el nivel aceptable de dolor de su ser querido o menos.

Esto significa:

1. Escala de dolor verbal igual o inferior al nivel aceptable de dolor de su ser querido.
2. Los seres queridos que no pueden hablar parecen cómodos y tranquilos. Pueden dormir e interactuar de forma normal.

### Cómo identificar que su ser querido tiene dolor si no puede informarle sobre su dolor:

- Hacer muecas o fruncir el ceño o rechinar los dientes o apretar los dientes
- Retorcerse o inquietarse o moverse constantemente en la cama o patear o mecerse
- Lamentarse, quejarse, lloriquear o gritar
- Inquietud, agitación, ansiedad o irritabilidad
- Parecer inquieto y tenso, tal vez levantando las piernas o pateando
- Proteger el área del dolor o alejarse del contacto con esa área
- Agarrar o aferrarse a mantas o cojines de asiento
- Cuerpo rígido
- Patrones de respiración inusuales
- No responder a la voz, volverse retraído y menos social o con baja tolerancia para relacionarse con los demás
- Parpadear cuando es tocado

### Cómo ayudar a su ser querido si siente dolor:

#### 1. No relacionado con la medicación:

- a. Masaje suave
- b. Técnicas de respiración
  - i. Respiración de labios fruncidos (respiración a través de labios fruncidos como un silbido)
- c. Terapia con mascotas (si el paciente tiene una mascota en casa) - Técnica de relajación
- d. Compresas calientes o frías (asegurándose de que no estén demasiado calientes o demasiado frías)



- e. Meditación - Técnica de relajación
- f. Técnicas de distracción
  - i. Televisión
  - ii. Música
  - iii. Cambio de escenario
  - iv. Conversación
  - v. Meriendas
- g. Reposicionamiento
  - i. Cambiar de posición en la cama
  - ii. Cambiar de cama a silla o de silla a cama
- h. Yendo afuera
  - i. Si su ser querido está en silla de ruedas, considere llevarlo afuera para que tome aire fresco.
  - ii. Si son ambulatorios, pueden caminar hacia un patio o hacia cualquier lugar donde su ser querido y su cuidador se sientan cómodos y puedan caminar con seguridad.

## 2. Relacionado con la medicación:

- a. Analgésicos según lo indique el médico
- b. Los efectos secundarios de los analgésicos incluyen, entre otros:
  - i. Somnolencia
  - ii. Estreñimiento
  - iii. Confusión
  - iv. Náusea
  - v. Respiración lenta
  - vi. Mareo
- c. Si el paciente experimenta efectos secundarios, comuníquese con Bristol **para que podamos ayudarlo.**

Comentarios: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_