

Tratamiento del dolor en casa

¿Qué debo saber sobre el tratamiento del dolor?

La meta del tratamiento del dolor es lograr que su hijo se sienta más a gusto, pero puede que no se libere del dolor por completo. Sin un dolor intenso, su hijo debería ser capaz de hacer cosas como respirar profundo, sentarse y caminar. Llame a su médico si su hijo no controla bien el dolor. Tras una cirugía o lesión, el dolor puede ser intenso por entre 1 y 3 días.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a sobrellevar el dolor?

Existen maneras para ayudar a su hijo con el dolor en el hogar. Pregunte a su médico si las siguientes recomendaciones serían de utilidad:

- Aplicar hielo o calor.
- Hacer masajes, ejercicios ligeros, relajación o técnicas de respiración profunda.
- Escuchar música o distraerse de otra forma, con mascotas, arte y libros.
- En ocasiones, el dolor puede aliviarse con diferentes tipos de medicamentos.
- Pregunte a su médico antes de comenzar a usar cualquier medicamento.

¿Qué debo saber sobre los analgésicos de venta libre (Over The Counter, OTC)?

1. El acetaminofén, al que en ocasiones se denomina Tylenol™, con frecuencia ayuda a aliviar la mayoría de los tipos de dolor.
 - Si su hijo tiene algún problema hepático, **no** le dé acetaminofén.
 - El exceso de acetaminofén puede ser nocivo para su hijo. Siga las instrucciones con detalle.
 - Es posible que a su hijo le hayan recetado medicamentos que contengan acetaminofén. Algunos ejemplos de analgésicos que contienen acetaminofén son Roxicet™, Percocet™, Lortab™, Vicodin™ o Norco™. Si su hijo toma un medicamento que contenga acetaminofén, pregúntele a su médico antes de darle más acetaminofén.
2. Algunos tipos de fármacos antiinflamatorios sin esteroides (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs, NSAID) son ibuprofeno, Advil®, Motrin™ o naproxeno. Estos medicamentos lo ayudarán con el dolor y la inflamación. Esto último quiere decir hinchazón.
 - Si su hijo tiene algún problema hemorrágico o renal, **no** le dé NSAID.
 - **No** lo administre a un bebé menor de 6 meses de edad.
 - En ocasiones, no hay problema al usar tanto ibuprofeno como acetaminofén. Ambos lo ayudan a tratar el dolor en diferentes modos. Primero debería consultar a su médico.
 - Siga siempre las instrucciones con cuidado. Trate de alternar estos medicamentos para usarlos cada 6 horas. A continuación, le mostramos un ejemplo:

Ibuprofeno	8:00 am		2:00 pm		8:00 pm		2:00 am	
Acetaminofén		11:00 am		5:00 pm		11:00 pm		5:00 am

¿Qué debo saber sobre los opioides (narcóticos)?

A los opioides también los llaman narcóticos. Los opioides son analgésicos muy potentes. En algunos casos, pueden aliviar el dolor. Su hijo no debería necesitarlos sino por algunos días.

¿Qué debo saber sobre los opioides? (continuación)

- Siga cuidadosamente las instrucciones del frasco.
- Dele opioides a su hijo solo si siente mucho dolor y este no mejora con acetaminofén, ibuprofeno ni otros medios.
- Déselos solo si está consciente y alerta.
- Nunca despierte a su hijo para darle un opioide.
- Los opioides pueden poner a su hijo somnoliento. Vigile a su hijo y adviértale que tenga cuidado cuando realice actividades.

Los opioides pueden tener algunos efectos secundarios.

- No defecar, ni orinar.
 - La mayor parte de la gente presenta heces que son blandas y se forman entre 1 y 3 días.
 - Cuando use opioides, el médico de su hijo debería trazarle un plan para las evacuaciones. Deberían cumplir el plan hasta que retomen su rutina, al comer y al usar el baño.
 - Llame al consultorio de su médico si su hijo:
 - tiene dolor de barriga.
 - no ha orinado ni defecado con la frecuencia de siempre.
 - tiene la barriga grande o distendida.
- Mal uso, exceso de uso y adicción. Es importante que un adulto administre el medicamento y lo almacene con seguridad. El almacenamiento seguro es importante para proteger a los niños.

¿Qué debo saber sobre los relajantes musculares?

Los relajantes musculares pueden ayudar a calmar los músculos tensos que causan dolor. Este tipo de dolor se llama espasmo muscular. Quizá su médico le recete un relajante muscular.

- Solo debería consumirse según las indicaciones de su médico.
- No debería tomarse al mismo tiempo que un opioide.
- Ponen a su hijo somnoliento. Vigile a su hijo y adviértale que tenga cuidado cuando realice actividades.
- Déselo solo si está consciente, alerta y tiene espasmos musculares.
- Nunca despierte a su hijo para darle este medicamento.

Información especial sobre los opioides y relajantes musculares

Los adolescentes no deberían tener acceso a estos medicamentos.

- Un adulto responsable debería darle su dosis del medicamento incluso si su hijo es adolescente.
- Si su hijo bebe alcohol, fuma cigarrillos, utiliza tabaco masticable o marihuana, dígaselo al médico.
 - Más adelante, estos adolescentes presentan niveles más elevados de mal uso de medicamentos.
 - El médico puede cambiar los analgésicos usados.
- Elimine de su casa los analgésicos sin usar.
 - El sitio web *Dose of Reality* (“Dosis de realidad”), <https://bit.ly/2Hqp0hz>, puede ayudarlo a encontrar un lugar donde pueda deshacerse de ellos.

Otras hojas informativas que pueden ser de utilidad

- Estreñimiento 1844

ALERTA: si tiene preguntas, llame al médico en caso de que su hijo no controle bien el dolor o si tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa se creó para ayudarlo a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o el seguimiento.