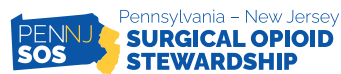


Recordatorio

- Es normal sentir dolor después de una cirugía. Suele ser más intenso al terminar la cirugía y se alivia con el paso del tiempo.
- Su equipo médico lo ayudará a controlar el dolor y a recuperar un estilo de vida saludable. Hable con su médico sobre el control del dolor.
- Hay varias opciones para controlar el dolor: medicamentos, descanso o actividades que usted y su médico podrían considerar útiles.
- Los opioides sirven para controlar el dolor. Conllevan riesgos y posibles efectos secundarios. Es importante tomarlos de manera segura.

Vea un video sobre el control del dolor posquirúrgico en PENNJ-SOS.com/managepain.



Material elaborado por el programa de Uso racional de opioides por cirugía de Pensilvania y Nueva Jersey (Pennsylvania/New Jersey – Surgical Opioid Stewardship, PENNJ-SOS), que recibe financiamiento de la Fundación AmersourceBergen.

Busque ayuda

Para encontrar un proveedor que le brinde tratamiento o el financiamiento para el tratamiento de adicciones, llame al

1-800-662-HELP (4357)

Si cree que alguien pudo haber sufrido una sobredosis, llame al 911 inmediatamente.

MI MÉDICO



Nombre:

Teléfono:

MI FARMACIA



Nombre:

Teléfono:

Notas:

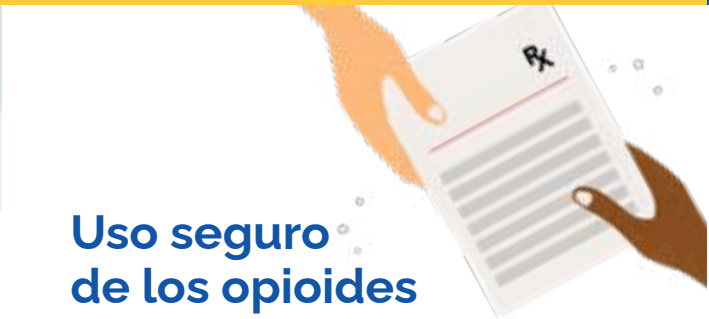


Control del dolor posquirúrgico

Aprenda a controlar el dolor posquirúrgico de manera segura, con medicamentos y otros tratamientos que causen la menor cantidad de efectos secundarios posible.

El objetivo es minimizar el dolor posquirúrgico de manera segura y que usted se mantenga en movimiento y se recupere.

Última actualización: julio de 2021



Dolor posquirúrgico

Es normal sentir dolor después de una cirugía. La intensidad varía según el tipo de cirugía que le hayan hecho. En general, el dolor es más intenso inmediatamente después de la cirugía. Con el tiempo, debería aliviarse y controlarse con mayor facilidad. Si el dolor no cede, consulte con el cirujano.

Control del dolor

Hable con el cirujano sobre las mejores formas de controlar el dolor. Juntos, pueden diseñar un plan para el control, que podría incluir lo siguiente:

- Tomar medicamentos que puede comprar sin receta ("de venta libre").
- Tomar medicamentos que le recete el médico.
- Descansar bien.
- Hacer actividades de poco esfuerzo: caminatas o estiramientos.
- Hacer actividades de atención plena: respirar profundamente, meditar o escuchar música.
- Hacer otras actividades acordadas con el médico.

Uso seguro de los opioides

El cirujano podría recetarle un opioide (también llamado "narcótico") después de la cirugía. Estos medicamentos, si se toman durante un período breve, pueden ser muy eficaces para aliviar el dolor intenso. Sin embargo, pueden provocar efectos secundarios y riesgos graves, incluida la adicción.

Para tomar opioides de manera segura, siga estas recomendaciones:

- Tómelos exactamente como le indicaron.
- Guárdelos en el envase original y en un lugar seguro.
- Deje de tomarlos cuando ya no los necesite.
- Deseche de manera segura las pastillas que no haya utilizado.

Puede rechazar los opioides si cree que no son su mejor opción. Hable con el cirujano si prefiere no tomarlos. Juntos, pueden diseñar otro plan de control del dolor.

Su equipo médico lo ayudará a controlar el dolor y a recuperar un estilo de vida saludable. Pregunte lo que necesite y consulte lo que le preocupe.

Mi plan para controlar el dolor

El médico y su equipo lo ayudarán a definir cuál es la mejor forma de controlar el dolor. Con la recuperación, el dolor cambiará y, posiblemente, también el plan para controlarlo.

En la lista que está debajo, marque qué acciones llevará a cabo.

Para controlar el dolor después de la cirugía:

- Tomaré los medicamentos según la indicación médica.
- Descansaré si me siento cansado.
- Escucharé mis canciones favoritas.
- Meditaré y haré respiraciones profundas.
- _____

Llamaré al médico:

- Si el dolor es muy fuerte o no puedo controlarlo.
- Si tengo dudas sobre el plan.
- Si aparecen otros síntomas: náuseas, vómitos o fiebre alta.

