

Control del dolor (Pain management)

Un componente importante en el tratamiento de su hijo es controlar el dolor. Aquí en Children's Healthcare of Atlanta, trabajaremos con usted y su hijo para ayudar prevenir el dolor o disminuirlo, cuando sea posible.

Su hijo tiene el derecho a:

- Recibir cuidados que ayudarán a prevenir o disminuir el dolor.
- Que le digan la verdad acerca del dolor que tiene.
- Decir a los demás si le duele y qué es lo que él cree que le ayudará a sentirse mejor.
- Llorar o protestar cuando algo le duele o algo le molesta.
- Que le contesten las preguntas con palabras que pueda entender.
- Que su cama sea un lugar seguro, en la medida de lo posible.
- Observar durante los procedimientos, si así lo desea.
- Estar con uno de sus padres u otro cuidador cuando tiene dolor, cuando sea posible.

Lo que usted puede hacer para ayudarnos a ayudar a su hijo:

- Informarnos en cuanto su hijo tenga dolor
- Preguntar al médico o enfermera acerca de lo que se puede esperar del dolor.
- Preguntar sobre el plan de tratamiento del dolor de su hijo.
- Informarnos sobre lo que le ha ayudado a su hijo en el pasado cuando ha tenido dolores.
- Informarnos sobre lo que usted piensa que nosotros podemos hacer para ayudarle a su hijo.
- Informarnos si no funciona lo que estamos haciendo.
- Colaborar con el equipo de atención para probar métodos nuevos para ayudar a aliviar el dolor de su hijo.
- Hacernos saber si usted tiene alguna pregunta.

Nos enteramos del dolor de su hijo cuando:

- Escuchamos lo que dice su hijo.
- Observamos lo que hace su hijo.
- Observamos los cambios en el cuerpo de su hijo.
- Hablamos con usted acerca de lo que observamos.

Usamos diferentes “herramientas” (maneras para medir el dolor) para ayudar a su hijo a explicarnos cómo es su dolor,

- Para los bebés y los niños menores, usamos herramientas que nos ayuden a reconocer las señales de dolor. Pídale, por favor, a la enfermera que le muestre la herramienta que se usa para su hijo.
- Para los niños mayores, usamos herramientas que le piden que califique su dolor de 0 a 10 (0 es sin dolor; 10 es el peor dolor posible).

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Control del dolor, continuación

Ayúdenos a detectar cambios en el comportamiento de su hijo, tales como:

- Llorar o lloriquear
- Si se sostiene el lugar que le duele o lo toca, protege o frota
- Habla menos o se está callado
- Duerme más o menos de lo habitual
- Come menos
- No quiere moverse
- Hace gestos de dolor (muecas)
- Transpira
- Respira superficialmente o sostiene la respiración

Lo qué hacemos para ayudar:

- **Preparar a su hijo antes de un procedimiento doloroso**

El equipo de atención médica puede dar a su hijo una explicación cuidadosa sobre lo que esperar. Esto genera confianza, y puede disminuir el dolor. Usted también puede:

- Fomentar las preguntas.
- Dar a su hijo control cuando sea posible. Podría decirle algo como "¿Quieres sentarte en el regazo de mamá o en la cama?"
- Pida a la enfermera que llame a un especialista en vida infantil (*Child life*) que pueda ayudar hablando con su hijo.

- **Utilice el juego y la relajación**

El juego y la relajación ayudan a su hijo no pensar en el dolor. El equipo de atención médica puede usar el juego, la distracción y la relajación con los niños. A continuación, hay unas ideas que podrá probar:

Para los bebés

- Mecerle o tenerle en brazos
- Darle pecho o utilizar sacarosa durante los procedimientos dolorosos
- Envolver al bebé
- Practicar el contacto piel a piel o el método de madre canguro
- Cantar o escuchar música
- Usar palabras o sonidos suaves
- Dar un masaje suave
- Darle un chupete
- Mostrarle un juguete favorito
- Disminuir la luz, el ruido y otras estimulaciones externas

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Control del dolor, continuación

Para los niños que recién empiezan a caminar y niños preescolares

- Mecerle o tenerle en brazos
- Cantar o escuchar música
- Contarle cuentos
- Ver videos o la televisión
- Hacer burbujas
- Libros con dibujos que salen de las páginas
- Jugar con juguetes

Para los niños en edad escolar y adolescentes

- Hablar sobre qué cosas le ayudaron en el pasado
- Respirar a fondo y despacio
- Ver videos o la televisión
- Jugar con juegos electrónicos
- Escuchar música
- Imaginarse que está en su lugar favorito

- **Utilizar medicamentos para el dolor**

Existen muchas medicinas que ayudan a aliviar el dolor. El equipo de atención médica puede dárselos de diferentes maneras. Hable con su médico sobre el medicamento que sea mejor para su hijo. Hágale saber a la enfermera o el médico si tiene preguntas o preocupaciones sobre el medicamento de su hijo.

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Infórmenos si hay algo más que podemos hacer para ayudar a su hijo a tener menos dolor.

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.