



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Hable sobre su dolor con su equipo de atención médica.

- Hablar con su equipo de atención sobre su dolor le ayudará a encontrar formas de mejorar su control.
- Anote información sobre su dolor para que pueda compartirla con su equipo de atención médica. Lleve un registro de:
 - Dónde se localiza
 - Cómo se siente (agudo, sordo, pulsátil, constante, quemante (sensación de ardor), fulgurante, etc.)
 - Qué tan grave es en una escala del 1 al 10
 - Cuándo ocurre y cuánto dura
 - Qué cosas hacen que mejore o empeore
 - Con qué actividades interfiere (caminar, comer, dormir, etc.)
 - Qué medicamentos lo alivian y qué tan bien funcionan
 - Anote su nivel de dolor en una escala del 1 al 10 antes de tomar un medicamento. Tome el medicamento y espere una hora. Anote nuevamente su nivel de dolor en una escala del 1 al 10. Comparta esta información con su equipo de atención médica.

Pregunte a su equipo de atención médica si la fisioterapia podría ser de ayuda.

- A veces, las personas tienen miedo de moverse debido al dolor. Este miedo y la inactividad pueden empeorar el dolor. Un fisioterapeuta puede ayudarle a encontrar formas seguras de moverse y puede ayudarle a encontrar el plan de ejercicios adecuado para usted.

Considere terapias complementarias e integrativas.

- [Las terapias complementarias e integrativas](#) se utilizan junto con sus tratamientos médicos. Pueden ayudar a disminuir los efectos secundarios del cáncer o del tratamiento. Algunos ejemplos son la acupuntura, el tai chi, el yoga o la meditación.

También pueden resultar útiles otros remedios.

- Pruebe a colocar compresas frías o calientes en la zona donde siente dolor.
- Haga cosas para distraerse del dolor, como mirar televisión (evite programas o películas estresantes), leer, escuchar música o participar en un pasatiempo o actividad que disfrute. Es posible que deba modificar el pasatiempo para que se adapte a sus capacidades actuales.



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar analgésicos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés).

- Los analgésicos de venta libre (OTC) pueden ayudar con el **dolor leve a moderado**. Puede comprar estos medicamentos en su farmacia local. Algunos ejemplos son el acetaminofeno (Tylenol) y los antiinflamatorios no esteroides (NSAID, por sus siglas en inglés) como el ibuprofeno (Advil o Motrin) y la aspirina.
- Tómelos según las indicaciones del envase, a menos que le hayan dicho que no son seguros para usted o que su equipo de atención médica le indique que los tome de otra manera.
- Si tiene úlceras o problemas renales o de sangrado, su equipo de atención médica puede pedirle que limite el uso de ibuprofeno.
- Si tiene problemas hepáticos, su equipo de atención médica puede pedirle que limite el uso de acetaminofeno.
- Estos medicamentos no le producen sueño ni causan estreñimiento.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica si necesita analgésicos opioides.

- Los **opioides** pueden ser muy útiles para **el dolor moderado a intenso**.
- Pueden causar somnolencia; debe evitar conducir o realizar actividades que requieran estar alerta mientras los toma.
- También pueden causar estreñimiento; la mayoría de las personas necesitan tomar laxantes o ablandadores de heces junto con los opioides.
- Los opioides que brindan alivio en 30 minutos y duran unas pocas horas se denominan opioides de acción corta.
- Los opioides de acción prolongada pueden controlar el dolor durante 8 a 12 horas, pero es posible que no ayuden con el dolor agudo.
- Los opioides son muy eficaces para tratar el dolor; sin embargo, si se usan de manera incorrecta, pueden ser adictivos. Hable con su equipo de atención médica sobre cómo usar los opioides de manera segura.
- Siempre anote las dosis de opioides que toma y sus niveles de dolor. Lleve esta información a sus citas médicas.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si el dolor empeora
- Si el dolor es nuevo o repentino
- Si no está seguro de cómo tomar sus medicamentos



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/dolor o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.