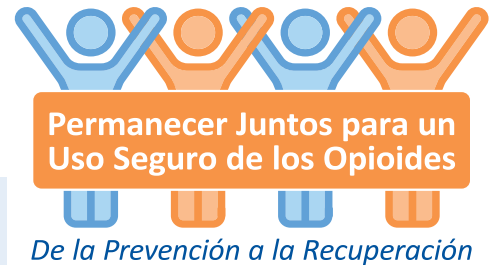


Dolor: qué esperar y cómo controlarlo en su hogar



De acuerdo con su lesión o enfermedad, ciertos dolores no desaparecerán por completo. Consulte la siguiente información para entender mejor qué esperar al afrontar el dolor.

- Debido a una lesión o enfermedad, podría seguir sintiendo un nivel variable de dolor.
- Esfuércese por desarrollar métodos sin opioides y sin medicamentos para el automanejo del dolor.
- Si tiene una lesión activa, el dolor no desaparecerá de inmediato.
- La cirugía no garantiza un resultado sin dolor. A veces, puede aumentar temporalmente el dolor a corto plazo.
- Existe el riesgo de sufrir complicaciones con la cirugía y los medicamentos durante el proceso.
- Trabaje junto a su proveedor para elaborar un plan contra el dolor para su período posoperatorio.
- Asegúrese de contar con el apoyo de sus familiares y amigos durante la recuperación. De ser posible, inclúyalos en las conversaciones con su equipo médico.

Menú de bienestar

Para respaldar la curación y el control, use este Menú de bienestar para explorar diversas maneras de controlar su dolor en su casa.



Use una bolsa de gel frío³



Aplique una almohadilla térmica³



Use una manta o almohadas adicionales³



Aplique una toallita caliente o fría³



Escuche música relajante o ponga sonidos de fondo suaves³



Distráigase del dolor mediante diversas actividades⁴



Camine o estírese con suavidad³



Mueva el cuerpo⁵



Imagine cosas positivas y relajantes (visualización)³



Respire lentamente⁶



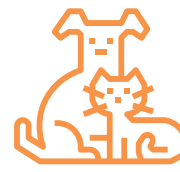
Rece o medite⁷



Cambie el entorno: almohadas, iluminación, cama, etc.³



Use aromaterapia⁶



Comparta su tiempo con mascotas³



Reduzca el estrés⁹

References

1. Gomes T, Tadrous M, et al. The Burden of Opioid-Related Mortality in the United States/. *JAMA Netw Open*. 2018. 1(2): e180217. Available at: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2682878>. Accessed on: June 21, 2019.
2. Bhana N, Thompson L, et al. Patient Expectations for Chronic Pain Management. June 2015. *J Prim Health Care*. 7(2):130-6. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26125059>. Accessed on: June 21, 2019.
3. Pain Control and Comfort Menu. The Johns Hopkins Hospital. Available at: https://www.hopkinsmedicine.org/the_johns_hopkins_hospital/services_amenities/services/pain-control-comfort-menu.html. Accessed on May 16, 2019.
4. Pain Control & Comfort Menu. Sparrow. Available at: http://mshrm.org/images/meeting/100416/pain_control___comfort_menu.pdf. Accessed on May 16, 2019.
5. 11 Tips for Living With Chronic Pain. WebMD. Available at: <https://www.webmd.com/pain-management/guide/11-tips-for-living-with-chronic-pain#1>. Accessed on May 16, 2019.
6. Comfort Menu. University of Colorado Hospital-University of Colorado Health. Available at: <https://www.americannursetoday.com/wp-content/uploads/2017/08/Figure1Comfort-Menu-final-product.pdf>. Accessed on May 16, 2019.
7. 8 Surprising (And Natural) Ways to Beat Pain. Available at: <https://www.prevention.com/life/a20439251/pain-management-natural-remedies-to-ease-aches/>. Accessed on May 16, 2019.
8. Lifestyle Strategies for Pain Management. Mayo Clinic. 1998–2019. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). Available at: <https://www.mayoclinic.org/lifestyle-strategies-for-pain-management/art-20208639>. Accessed on May 16, 2019.