

Diario sobre el dolor

Cuando se tiene cáncer es frecuente sentir dolor, y esto puede afectar muchos aspectos de su vida. Algunas veces el dolor es causado por el tratamiento del cáncer, por el cáncer mismo o por alguna otra causa. Es importante saber que no siempre se puede aliviar completamente el dolor provocado por el cáncer, pero siempre se puede tratar de alguna manera.

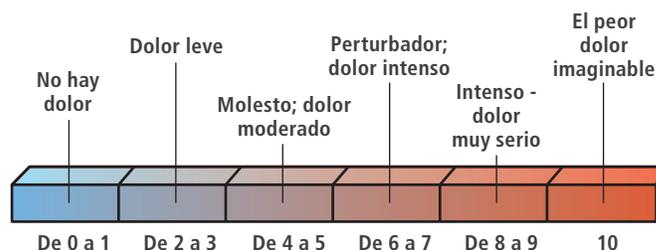
Solo usted sabe cuánto dolor siente. No hay manera de que su equipo de atención y sus seres queridos sepan que usted siente dolor, a menos que se los diga. Es útil usar palabras que describan claramente su dolor. Diga a su equipo:

- **Dónde siente dolor:** Sea específico; por ejemplo, “En el lado inferior izquierdo de mi espalda.”
- **Cómo es su dolor:** Algunas palabras que puede usar son:
 - » Agudo: como una cortadura seria
 - » Sordo: como un músculo dolorido o dolor muscular
 - » Pulsante: como un dolor de cabeza
 - » Constante: como un dolor de dientes o dolor de garganta
 - » Ardor: como una quemadura seria por el sol
- **Qué tan intenso es el dolor:** Use la escala de dolor de 0 a 10 que se describe a la derecha.
- **Cuánto tiempo dura el dolor:** por ejemplo, minutos, horas, días
- **Qué mitiga el dolor:** por ejemplo, compresas frías, calor, cambiar de posición, medicamentos
- **Qué empeora el dolor:** por ejemplo, moverse, cambiar de posición, empeora en la tarde, etc.
- **Qué medicamentos está tomando,** cuándo los toma, y cuánto alivio obtiene de ellos

Hable con su equipo de profesionales que atiende el cáncer sobre la preparación de un plan de control del dolor que sea el mejor para usted.

Recursos para calificar su cáncer

El uso de una escala de dolor ayuda a describir cuánto dolor siente. Por ejemplo, trate de calificar su dolor con un número, del 0 al 10. Si no siente dolor, use un 0. Los números más altos significan un peor dolor. Un 10 significa el peor dolor que jamás haya tenido. Podría



decir “Mi dolor es un 7 en una escala de 0 a 10” o “un 2 en una escala de 0 a 10”.

Puede usar esta escala de calificación de 0 a 10 para describir:

- Qué tan intenso es su dolor cuando es el peor
- Qué tan intenso es su dolor la mayor parte del tiempo
- Qué tan intenso es su dolor cuando es lo más leve

Pregunte a su equipo de profesionales que atiende el cáncer si tienen otra escala de calificación del dolor, como la escala del dolor con CARAS, que pueda usar si cree que los números no son la mejor manera de describir su dolor.

Puede ser difícil recordar los detalles cada vez que tiene dolor. Use el diario que aparece al dorso de esta hoja para anotar su dolor y lo que hizo para mitigarlo cada día, y llévelo consigo a su próxima cita. En la columna de notas puede describir cómo se sintió después de tomar cualquier medicamento, así como cualquier efecto secundario que le cause problemas (tales como estreñimiento, somnolencia, confusión). Esto ayudará a su equipo de profesionales que atiende el cáncer a entender mejor su dolor.

Si su dolor no se alivia, hable con el médico o la enfermera. Existen muchas maneras de tratar el dolor causado por el cáncer. Colabore con su equipo para encontrar tratamientos que funcionen mejor para usted.

