



cancer.org | 1.800.227.2345

## Cómo desarrollar un plan para controlar el dolor

El dolor causado por el cáncer es una experiencia personal y diferente para cada persona que tiene un diagnóstico de cáncer. Un plan para controlar el dolor debe tener en cuenta el diagnóstico, el tipo y la etapa del cáncer, otros problemas de salud, los medicamentos que se toman, la respuesta personal al dolor y otras opciones personales.

Recuerde que solo usted sabe cuánto dolor siente. Es muy importante que informe a su equipo de atención médica contra el cáncer cuando sienta dolor, y describirlo de la mejor manera posible, porque el dolor es más fácil de tratar cuando comienza por primera vez. Además, el dolor puede ser un signo de advertencia temprana de los efectos secundarios del tratamiento del cáncer o de algún otro problema. Usted y su equipo de atención médica contra el cáncer pueden hablar sobre la mejor manera de tratar su dolor. **Recibir tratamiento contra el dolor causado por el cáncer es un derecho que usted tiene y debe insistir en ello.**

### Infórmese sobre el dolor causado por el cáncer

Esta información puede ayudarle a abordar el tema del dolor con el equipo de atención médica contra el cáncer.

- Entienda [qué causa el dolor](#)<sup>1</sup>
- Aprenda sobre los [diferentes tipos de dolor](#)<sup>2</sup> y cómo tratar cada uno de ellos
- Aprenda acerca de los [medicamentos opioides](#)<sup>3</sup> y [otros medicamentos para controlar el dolor](#)<sup>4</sup>
- Aprenda [cómo se administran los medicamentos contra el dolor](#)<sup>5</sup>
- Infórmese sobre [otros tratamientos médicos](#)<sup>6</sup> y [maneras que no conllevan](#)

### [tratamiento médico para ayudar a controlar el dolor](#)<sup>7</sup>

- Conozca cómo tomar sus medicamentos con seguridad
- Colabore con sus médicos, enfermeras y farmacéuticos para desarrollar un plan dirigido a controlar el dolor
- Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre su dolor y sobre cuán bien su plan de tratamiento está funcionando

## **Qué puede esperar de su equipo de atención médica y del plan para controlar el dolor**

Para poder desarrollar un plan de control del dolor que funcione mejor para usted, su equipo de atención médica tiene que cumplir con ciertas responsabilidades y con una serie de procedimientos. Usted debe esperar que su médico y el equipo de atención médica contra el cáncer hagan lo siguiente para desarrollar un buen plan que controle su dolor.

- Creer las descripciones que usted hace sobre el dolor
- Completar un historial detallado acerca de su dolor (llamado **evaluación del dolor**) después de que usted lo notifique y en cada cita médica
- Hacer un examen físico u otras pruebas para entender la ubicación y la posible causa del dolor
- Establecer metas sobre su dolor basándose en cuán intenso es y qué medicamentos está dispuesto a intentar
- Tratar su dolor basándose en la investigación más reciente (llamado **control del dolor**)
- Hablar con usted acerca de cómo funciona el plan para controlar el dolor y realizar los cambios necesarios

## **Evaluación del dolor**

El equipo de atención médica contra el cáncer primero debe hablar con usted sobre cualquier dolor que pueda estar sintiendo. Esto se denomina hacer una evaluación del dolor. Durante las citas, el médico o el equipo de atención médica contra el cáncer debe hacerle preguntas sobre su dolor. Es necesario que usted describa su dolor al equipo de atención médica, y le proporcione un historial acerca del dolor. Los miembros del equipo de atención médica pueden hacerle preguntas y usar ciertos recursos que le ayudarán a usar las palabras adecuadas, de modo que ellos sepan el tipo y la

intensidad del dolor, y cómo el dolor puede estar afectando sus actividades cotidianas y su vida. Si se siente demasiado cansado o con mucho dolor como para hablar, familiares o amigos pueden ayudarle a informar detalles sobre su dolor.

### ***Cómo utilizar una escala de evaluación del dolor***

El uso de una escala de dolor u otro recurso ayuda a describir cuánto dolor está sintiendo. Por ejemplo, a continuación presentamos una escala de intensidad del dolor que se utiliza comúnmente. Para utilizar la escala, intente asignarle un número a su nivel de dolor de 0 a 10. Si no siente dolor, asigne 0. A medida que incrementan los números, esto representa un dolor que está empeorando. Un 10 significa que el dolor es el peor que pueda imaginar. Por ejemplo, usted podría decir: “En una escala de 0 a 10, mi dolor es un 7 en este momento”.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada de dolor										El peor dolor

Usted puede usar una escala de valor para describir:

- Cuán intenso es su dolor cuando está en su máximo
- Cómo es su dolor la mayor parte del tiempo
- Cuán intenso es su dolor cuando está en su máximo
- Cómo cambia su dolor con el tratamiento

Algunas escalas de evaluación del dolor usan caras en lugar de números, y estas pueden ayudarle a describir mejor cuán intenso es su dolor. Pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer si cuenta con otro recurso de evaluación del dolor si usted no cree que los números sean la mejor manera de describirlo.

### ***Ofrezca a su equipo de atención médica, a su familia y amigos detalles sobre su dolor***

- En dónde siente el dolor
- Cómo siente el dolor (por ejemplo: agudo, sordo, punzante, corrosivo, constante o con ardor)
- Cuán fuerte se siente el dolor (usando la escala de 0 a 10)
- Cuánto tiempo dura
- Qué alivia el dolor
- Qué empeora el dolor

- Cómo afecta el dolor a su vida diaria
- Las medicinas que está tomando contra el dolor y cuánto alivio recibe de ellas

Su equipo de atención médica contra el cáncer también puede necesitar conocer otros detalles, como los que se presentan a continuación.

- Todos los medicamentos que está tomando actualmente, incluyendo vitaminas, minerales, hierbas, suplementos y medicinas sin receta
- Cuáles medicamentos contra el dolor ha tomado en el pasado, incluyendo lo que fue eficaz y lo que no lo fue
- Cualquier medicina, alimento, tinte o aditivo que usted sabe le causa reacción alérgica

## **Control del dolor**

Después de una evaluación del dolor, el equipo de atención médica contra el cáncer colaborará con usted para identificar medicamentos y otras maneras de controlar o manejar su dolor. La decisión sobre la mejor manera de manejar el dolor se basa en cómo usted ha descrito su dolor y cómo ha respondido a otras preguntas. La elección del mejor medicamento contra el dolor debe tener en cuenta qué medicamentos son más eficaces para el tipo de dolor que tiene y cuán intenso es, qué efectos secundarios son posibles, su nivel de actividad, y qué otros medicamentos y tratamientos está recibiendo.

### ***Algunas preguntas que puede hacer sobre el medicamento contra el dolor son:***

- ¿Qué clase de medicamento contra el dolor es este?
- ¿Necesito una receta para esta medicina? ¿Hay un reabastecimiento (refill) del medicamento o necesito llamarle para solicitarlo?
- ¿Cuáles son los diferentes nombres para este medicamento?
- ¿Qué tanto debo tomar? (¿Cuál es la dosis?)
- ¿Debo tomarlo en un horario establecido o solo cuando lo necesito? Si sólo cuando lo necesito, ¿con qué frecuencia puedo tomarlo?
- ¿Cómo se toma?
- ¿Puedo tomar más si mi dolor no se alivia? De ser así, ¿cuánto?
- ¿Debo llamarle antes de aumentar la dosis?
- ¿Qué pasa si me olvido de tomar el medicamento o si lo tomo mucho después de la hora en que debí tomarlo?

- ¿Debo tomar el medicamento contra el dolor junto con la comida?
- ¿Cuánto líquido debo tomar con la medicina?
- ¿En cuánto tiempo empieza a surtir efecto el medicamento?
- ¿Es seguro tomar alcohol o manejar después de haber tomado esta medicina contra el dolor? ¿Cuáles deberían ser mis límites mientras la tomo?
- ¿Qué otros medicamentos puedo tomar mientras tomo el medicamento contra el dolor?
- ¿Qué medicinas debo suspender o no tomar mientras recibo el medicamento contra el dolor?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de la medicina? ¿Cómo puedo prevenirlos? ¿Qué debo hacer si surgen?
- ¿Hay otras inquietudes relacionadas con la seguridad de este medicamento?

## **Cuidado paliativo como opción**

Los servicios de un equipo especializado en cuidado paliativo pueden ser útiles para algunos pacientes. Un equipo especializado en cuidado paliativo cuenta con algunas de las mismas personas que pertenecen a un equipo de atención médica contra el cáncer, aunque por lo general cuenta con otras personas, incluyendo médicos, enfermeras, especialistas en salud mental, trabajadores sociales, capellanes, farmacéuticos y especialistas en dietética. Uno de los objetivos del cuidado paliativo es controlar el dolor y otros síntomas. Los especialistas que forman parte de un equipo de cuidados paliativos pueden ayudar a desarrollar un plan para controlar el dolor que sea eficaz para usted.

## **Aproveche al máximo su plan para controlar el dolor**

Para ayudar a asegurarse de que su plan para controlar el dolor funciona bien:

- Si usted está tomando un medicamento contra el dolor en un horario establecido (a toda hora) para ayudar a controlar el dolor crónico, tómelo cuando sea el momento de tomarlo, incluso si no siente dolor.
- No omita dosis de su medicina programada. Mientras más dolor tenga, más difícil es controlarlo.
- Utilice un medicamento de acción rápida contra el dolor intercurrente según las instrucciones. No espere a que el dolor empeore, si lo hace, puede ser más difícil controlarlo.

- Asegúrese de que solo un médico le recete medicina contra el dolor. Si otro médico le cambia la medicina, los dos médicos deben hablar entre sí sobre su tratamiento.
- No espere a que se agote el medicamento contra el dolor. Recuerde que se requieren recetas médicas presentadas por escrito para casi todos los medicamentos contra el dolor (el médico no puede llamar y ordenar la venta de estos medicamentos por teléfono, y las farmacias no siempre los tienen disponibles). Puede tomar algunos días obtener la medicina. Por lo tanto, planifique con tiempo en caso de que surjan retrasos. A veces es posible que necesite una receta del médico porque ciertas recetas de medicina contra el dolor tienen que llevarse en persona a la farmacia.
- Mantenga los medicamentos contra el dolor en un lugar seguro donde los niños, las mascotas y otras personas no tengan acceso a ellos.
- Nunca tome las medicinas de otra persona. Las medicinas que ayudaron a algún amigo o familiar puede que no sean las adecuadas para usted.
- No utilice medicamentos con fecha de caducidad vencida o medicamentos que sobraron y que fueron recetados para otros padecimientos. Puede que los medicamentos que funcionaron en el pasado, ya no sean los adecuados para usted.

## Mantenga un registro de su dolor

Podría serle útil mantener un registro o un diario para anotar los detalles del dolor y de lo que funciona para aliviarlo. Usted puede compartir este registro con quienes le están atendiendo. Esto les ayudará a determinar qué método de control del dolor funciona mejor para usted. Sus registros pueden incluir:

- Palabras que describan el dolor (por ejemplo: agudo, sordo, punzante, corrosivo, constante o con ardor)
- Cualquier cosa que parezca aliviar o empeorar el dolor
- Cualquier actividad que no pueda realizar por causa del dolor
- El nombre, la dosis y el horario en que toma el medicamento contra el dolor
- Las veces que usa [otros métodos para aliviar el dolor](#)<sup>8</sup> (por ejemplo, técnicas de relajación, distracción, o visualización)
- El valor que usted le asigna al dolor (escala para describir el dolor) en el momento en que usa algún método para aliviar el dolor (medicina o método para reducir el dolor)

- El número de su escala indicativa de 1 a 2 horas después de usar la medida para aliviar el dolor
- Cuánto tiempo funciona la medicina
- Sus índices de dolor a lo largo del día (para tener una idea de su comodidad general)
- Cómo interfiere el dolor con las actividades normales como dormir, comer, tener actividad sexual o trabajar
- Cualquier efecto secundario que podría ser causado por las medicinas

Usted puede imprimir un [Registro diario del dolor](#)<sup>9</sup> [PDF] desde nuestro sitio Web, o llamar para solicitar que le enviemos una copia.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/datos-sobre-el-dolor-causado-por-el-cancer.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/datos-sobre-el-dolor-causado-por-el-cancer.html)
2. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/datos-sobre-el-dolor-causado-por-el-cancer.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/datos-sobre-el-dolor-causado-por-el-cancer.html)
3. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/medicamentos-opioides-para-aliviar-el-dolor-causado-por-el-cancer.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/medicamentos-opioides-para-aliviar-el-dolor-causado-por-el-cancer.html)
4. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/medicamentos-no-opioides-y-otras-medicinas-para-aliviar-el-dolor-causado-por-el-cancer.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/medicamentos-no-opioides-y-otras-medicinas-para-aliviar-el-dolor-causado-por-el-cancer.html)
5. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/como-se-administran-los-medicamentos-contr-el-dolor.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/como-se-administran-los-medicamentos-contr-el-dolor.html)
6. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/otros-tratamientos-medicos-para-aliviar-el-dolor-causado-por-el-cancer.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/otros-tratamientos-medicos-para-aliviar-el-dolor-causado-por-el-cancer.html)
7. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/tratamientos-no-medicos-para-aliviar-el-dolor-causado-por-el-cancer.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/tratamientos-no-medicos-para-aliviar-el-dolor-causado-por-el-cancer.html)
8. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/tratamientos-no-medicos-para-aliviar-el-dolor-causado-por-el-cancer.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor/tratamientos-no-medicos-para-aliviar-el-dolor-causado-por-el-cancer.html)

9. </content/dam/cancer-org/cancer-control/es/booklets-flyers/pain-diary-spanish.pdf>
10. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

## Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer ([www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html](http://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html))

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Actualización más reciente: febrero 4, 2021

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a [permissionrequest@cancer.org](mailto:permissionrequest@cancer.org) (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)<sup>10</sup>.

**cancer.org | 1.800.227.2345**