

Registro diario del dolor

Muchas personas con cáncer tienen dolor causado por el cáncer, por el tratamiento del cáncer o por alguna otra causa. Tener dolor no es una parte normal del cáncer ni del tratamiento del cáncer. Prácticamente todo dolor causado por el cáncer se puede controlar o aliviar. El buen manejo del dolor forma parte de un buen cuidado del cáncer.

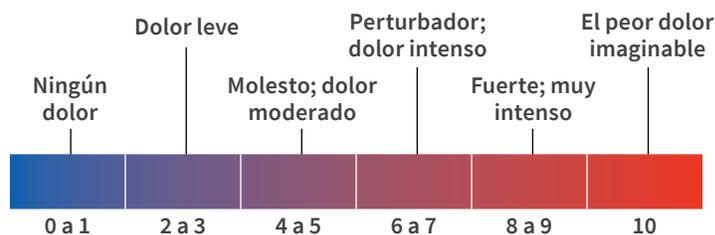
Solo usted sabe cuánto dolor siente. Su equipo de atención del cáncer y sus seres queridos no tienen manera de saber sobre su dolor a menos que usted les cuente. Es útil usar palabras que describan con claridad su dolor. Informe a su equipo:

- **Dónde tiene dolor;** sea específico, por ejemplo: “el lado izquierdo inferior de la espalda”
- **Cómo se siente el dolor;** algunas palabras que puede usar son:
 - Agudo – como un corte profundo
 - Sordo – como un músculo dolorido/dolor muscular
 - Punzante – como un dolor de cabeza
 - Constante – como un dolor de muelas o de garganta
 - Ardor – como una quemadura solar grave
- **Qué tan fuerte es el dolor** – Use la herramienta de la escala del dolor de 0 a 10 que se describe a la derecha.
- **Cuánto dura el dolor** – p. ej., minutos, horas, días
- **Qué alivia el dolor** – p. ej., compresas frías, calor, cambio de posición, medicamentos
- **Qué empeora el dolor** – p. ej., moverse, cambiar de posición, el dolor empeora por la noche, etc.
- **Qué analgésicos está tomando,** cuándo los toma y en qué medida le ayudan

Talk to your cancer care team about developing a pain control plan that is best for you.

Herramientas para calificar su dolor

Usar una escala de dolor ayuda a describir cuánto dolor siente. Por ejemplo, trate de poner un número de 0 a 10 a su nivel de dolor. Si no tiene dolor, use 0. A medida que los números aumentan, significan que el dolor es peor. Un 10 significa que es el peor dolor que 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”.



Usted puede usar esta escala de calificación para describir:

- Qué tan intenso es su dolor en su nivel máximo
- Qué tan intenso es su dolor la mayor parte del tiempo
- Qué tan intenso es su dolor en su nivel más bajo

Puede ser difícil recordar los detalles cada vez que siente dolor. El diario en el reverso de esta hoja le ayudará a dar seguimiento a su dolor para que pueda decirle a su médico o enfermera con exactitud cómo se ha estado sintiendo. Esto ayudará a su equipo de atención del cáncer a entender mejor su dolor.

Use este diario para registrar su dolor y lo que hizo para aliviarlo cada día. Complete la tabla y llévela con usted a su próxima cita. En la columna de notas es posible que quiera describir cómo se sintió después de haber tomado el medicamento (por ejemplo, pudo dormir, comer mejor, estar activo(a)) y/o efectos secundarios que le causan problemas (tales como estreñimiento, somnolencia, confusión).

Informe a su médico o enfermera si el dolor no se alivia. Existen muchas maneras de tratar el dolor causado por el cáncer. Trabaje con su equipo para encontrar los tratamientos que funcionen mejor en su caso.

