

Dolores agudos

Prevención y alivio para el dolor de una cirugía o procedimiento médico

En conjunto con usted y su hijo o hija, asumimos el compromiso de **prevenir y aliviar el dolor todo lo posible.**

Los dolores agudos no duran mucho y, por lo general, se alivian con el tiempo. La información que encontrará a continuación describe cómo aliviar el dolor que se puede sentir después de una cirugía, una lesión, un procedimiento o por los efectos secundarios de un tratamiento. Cuando el dolor no recibe tratamiento o no se trata de manera efectiva, puede tener consecuencias a corto y largo plazo. El control efectivo del dolor contribuye a una pronta recuperación.

¿De qué manera se puede demostrar dolor?

Todas las personas reaccionan al dolor en forma distinta; algunos callados, otros reduciendo la actividad física o muy inquietos y molestos. También se puede comer menos o cambiar los hábitos de sueño.

Para medir la intensidad del dolor usamos una escala de acuerdo con el nivel de desarrollo intelectual. Más información en el folleto informativo Evaluación del dolor del niño en seattlechildrens.org/pdf/PE952S.pdf.

Lo mejor es que el paciente describa su propio dolor. Podemos pedir que nos diga dónde y cuánto duele, qué alivia o aumenta el dolor y cómo es el dolor.

¿Qué puedo hacer para aliviar y prevenir el dolor?

Nuestro objetivo es evitar el dolor todo lo posible. Pregunte en qué momentos es posible que sienta dolor y cómo se puede evitar. Cuando no se puede evitar, el dolor se debe atender antes de que empeore. Aliviar el dolor lo antes posible y evitar las molestias, permitirá estar más fuerte y haciendo más actividad física lo que facilita la recuperación. Además, tratar el dolor lo antes posible nos permite usar menos medicamentos.

Para tratar el dolor usamos medicinas y otras estrategias porque que el dolor es complejo y todos reaccionamos de manera diferente. Lo mejor es utilizar más de un método al mismo tiempo.

Medicinas

Usados correctamente, los medicamentos para el dolor son seguros y efectivos. La cantidad depende del peso del paciente, el tipo de dolor y estado de salud. Los medicamentos para dolores leves se administran generalmente por vía oral. El acetaminofeno (Tylenol) o el ibuprofeno

Más información

- Lunes a viernes:
8 a.m. a 5 p.m.:
consulte con el cirujano.
- Después de las 5 p.m. o fines de semana, llame al 206-987-2000 y pida hablar con el cirujano de guardia.

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



(Advil o Motrin) se usan normalmente para este tipo de dolores y funcionan muy bien, aun para los dolores de una cirugía.

Para los dolores moderados a elevados podemos recetar algo más fuerte como morfina u oxycodona. También, medicamentos por vía intravenosa o directamente en un nervio que transporta la señal de dolor.

Más información sobre medicamentos intravenosos en nuestro folleto informativo: “PCA: analgesia controlada por el paciente” en seattlechildrens.org/pdf/PE371S.pdf)

Más información sobre los medicamentos en los nervios que transportan la señal de dolor, consulte:

- “Analgesia regional”
seattlechildrens.org/pdf/PE1133S.pdf
- “Catéter nervioso periférico”
seattlechildrens.org/pdf/PE781S.pdf
- “Catéter epidural”
seattlechildrens.org/pdf/PE337S.pdf

Es común usar una combinación de medicamentos para prevenir y tratar el dolor. Es importante que hable con su equipo médico sobre qué es lo mejor para su caso. Se debe tener cuidado ya que, aun las medicinas de venta libre como el acetaminofeno o ibuprofeno pueden tener reacciones adversas cuando se combinan con ciertos medicamentos o afecciones médicas. Consulte siempre con el proveedor de atención médica antes de darle cualquier tipo de medicina su hijo o hija.

Ejemplos de métodos para evitar y tratar el dolor:

- Para dolores continuos, lo mejor es tomar el medicamento con regularidad. Después de una cirugía es común que se recete algo para recibir con cierta frecuencia, lo que puede continuar por 3 a 4 días después de que salga del hospital, dependiendo del tipo de cirugía y el paciente.
- Antes de poner una vía intravenosa, tomar muestras de sangre o de acceder un puerto (catéter venoso central), se puede utilizar una crema para entumir la piel (LMX-4) que reduce el dolor de la aguja. Otro anestésico tópico es J-tip, un sistema para entumir la piel sin necesidad de agujas.
- Para algunos procedimientos se recomienda el uso de sedantes junto con alivio del dolor. Consulte con el grupo de profesionales médicos.

¿La medicina para el dolor puede causar adicción?

Cuando se usa correctamente, las personas no se vuelven adictas a la medicina para el dolor. Cuando se toman por largos periodos de tiempo, el cuerpo se puede acostumbrar al medicamento (resistencia) y puede necesitar dosis grandes para lograr el mismo efecto. Como el cuerpo se acostumbra a la presencia de estos medicamentos, cuando el dolor desaparece, la dosis se reduce lentamente para evitar los efectos de la abstinencia.

Otras estrategias

- **Estilos:** aprenda el estilo de su hijo/a para afrontar la adversidad y desarrolle un plan acorde. Hay algunos que prefieren mirar y ser parte del proceso para sentir que tienen cierto control sobre las situaciones dolorosas. Para otros es mejor distraerse. Asegúrese de que sea lo que su ellos prefieren, puede ser diferente de lo que usted prefiere.
- **Distracción:** Distraiga la atención hacia algo distinto del dolor usando la imaginación con cuentos, la TV, películas, burbujas y/o leyendo un libro.
- **El toque consolador:** tranquilice de la mejor manera posible. Téngale en brazos, abrácelo, envuélvalo, dele masajes o acúnelo.
- **Frío o calor:** el hielo envuelto en una toalla puede calmar ciertos dolores de las enfermedades y de un procedimiento. El calor es bueno para el dolor muscular y la relajación en general. Utilice una bolsa con semillas de las que se calientan en el microondas, un biberón con agua tibia o un baño caliente.
- **Técnicas de la relajación:** use la respiración profunda y constante o consulte con un especialista de Vida Infantil, enfermera o algún otro profesional médico qué técnicas de relajación puede usar para reducir la ansiedad, las náuseas y el dolor.
- **Darle el pecho o agua azucarada (sacarosa):** los bebés menores de un año pueden tomar pecho o agua azucarada antes o durante un procedimiento.
- **Posición:** nunca acueste le acueste boca arriba durante un procedimiento dolorosos o molesto. En lugar de eso:
 - Acúnele y dele el pecho, si es posible.
 - Si es posible, siéntelo sobre sus piernas.
 - Deje que elija la posición.
- **Preparación:** háblele honestamente y no le insista con que “no duele”. El juego y las manualidades terapéuticas no usan tanto el lenguaje y pueden distraer, así como ayudar a manejar el dolor.

¿Qué puedo hacer ante el dolor?

- Dele todo el apoyo que necesite: enséñele técnicas, consuélolo y ayúdelo a que descubra el mejor método para aliviar el dolor.
- Tenga la certeza de que controlar el dolor es tarea de todos los que lo cuidan. Hable con el equipo de profesionales médicos sobre la manera en que su hijo/a manifiesta el dolor y lo que mejor lo alivia.
 - Créale cuando le diga que está dolorido y actúe enseguida.
 - Ponga énfasis en cosas positivas que le ayude a relajarse. Apóyelo en su esfuerzo por hacerle frente al dolor y a los procedimientos estresantes, explíquele qué es lo que otras personas están haciendo para ayudarle a aliviarse del dolor.
 - No olvide que su hijo o hija sabrá darse cuenta cuando usted está nervioso.
 - Usted puede salir del cuarto durante un procedimiento doloroso. Si decide quedarse, puede preguntar qué puede hacer para tranquilizarlo.

Nadie conoce a su hijo/a mejor que usted. Sea parte activa de su recuperación hablando con el equipo de profesionales médicos acerca de la manera en que demuestra el dolor y cuál es la mejor manera de calmarlo.

¿Dónde encuentro otros recursos?

Si tiene dolor que no se calma o si el dolor continúa por más tiempo del esperado, póngase en contacto con el médico. También, puede consultar al personal médico sobre estos recursos:

- Medicina del Dolor: 206-987-1520
 - Especialistas de Vida Infantil: 206-987-2037
-

Educación para el paciente

- Video Parents, Speak Up about Pain (los padres hablan del dolor) (youtu.be/ICWLDEatTDg)
 - Cómo será el día de la cirugía en el Centro de Cirugía de Seattle Children's seattlechildrens.org/pdf/PE1230S.pdf
 - Cómo reducir el dolor y la ansiedad provocado por las agujas (seattlechildrens.org/pdf/PE1166S.pdf)
-

¿Preguntas?

En sociedad con usted y con su hijo/a, nuestro equipo está comprometido a hacer lo posible para aliviar el dolor. No dude en hacer preguntas o en hacernos llegar sus comentarios en todo momento.

Acute Pain

Prevent and relieve pain from a surgery or medical procedure

We partner with you and your child to prevent and relieve pain as completely as possible.

Acute pain is short-lasting and usually gets better over time. The following information describes how to improve the pain your child may feel after a surgery, injury, procedure, or side effects of treatment. There can be short- and long-term consequences when pain is not treated at all, or not treated enough. Effective pain control will help your child get better faster.

How will my child show pain?

Every child reacts to pain differently. Children may be quiet and less active, or restless and easily upset. They may lose their appetite or change sleep patterns.

We regularly measure the intensity of pain by using a pain scale that matches the developmental level of your child. For more information read our handout “Assessing Children’s Pain” at seattlechildrens.org/pdf/PE952.pdf.

It is best for children to report their own pain. We ask them to describe where it hurts, how much it hurts. Seattle Children’s offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children’s will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children’s. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider. What makes it better or worse, and what it feels like to them.

What can be done to prevent and relieve pain?

Our goal is to prevent pain when possible. Ask if pain is to be expected and what will be done to prevent it. When pain is not prevented, it should be responded to early before it becomes more severe. Relieving pain early will make your child more comfortable, increase activity and strength, and promote healing. In addition, treating pain early leads to less use of pain medicines overall.

We use medicine and other strategies to treat pain. Because pain is complex and each person’s response is different, it is often best to use more than one method at the same time.

Medicines

When used appropriately, pain medicines are safe and effective. The amount of pain medicine depends on your child’s weight, type of pain and health.

1 of 4

To Learn More

- Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., please contact your surgeon’s office.
- After 5 p.m. and on Saturday and Sunday, please call 206-987-2000 and ask for your surgeon’s on-call provider.

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children’s
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Medicine for mild pain is most often given by mouth. Acetaminophen (Tylenol) or ibuprofen (Advil or Motrin) are often used for this type of pain. They work very well to control pain, even pain after surgery.

For moderate or severe pain, we may prescribe a stronger type of pain medicine such as morphine or oxycodone. We may give medicines through an IV or directly near the nerves that carry the pain messages.

For more information about getting medicines through an IV, read our handout “PCA: Patient Controlled Analgesia” at seattlechildrens.org/pdf/PE371.pdf.

For more information about getting medicines directly near the nerves that carry the pain messages, read our handouts below.

- “Regional Analgesia”
seattlechildrens.org/pdf/PE1133.pdf
- “Peripheral Nerve Catheters”
seattlechildrens.org/pdf/PE781.pdf
- “Epidural Catheters”
seattlechildrens.org/pdf/PE337.pdf

A combination of medicines is often used to prevent and treat pain.

It is important to work with your care team to discuss pain medicines that will work best for your child. Care must be taken, as even common over-the-counter medicines, such as acetaminophen or ibuprofen, can interact with certain prescriptions or medical conditions. Check with your healthcare provider first before giving any type of medicine to your child.

Examples of methods for preventing and treating pain:

- For pain that is ongoing, it is best to give pain medicine regularly. After surgery, pain medicine often is ordered every few hours. This schedule may continue for 3 or 4 days after your child goes home, depending on the procedure and your child’s experience.
- For IV starts, blood tests, injections, and port access, numbing cream (LMX-4) can be put on the skin ahead of time to help reduce needle pain. Another topical anesthetic is J-tip, which is a system for quickly delivering numbing medicine through the skin without the use of needles.
- Sedation, along with pain relief, may be recommended for some procedures. Talk with your child’s care team.

Will my child become addicted to pain medicine?

When given appropriately, children do not become addicted to pain medicine. Our goal is to adequately treat your child’s pain using as little opioid as possible. On the rare occasion when children need long-term pain control, their bodies may get used to the medicine (become tolerant) and need a higher dose of pain medicine to get the same pain relief. Tolerance is not the same thing as addiction, or psychological dependence. Because the body becomes used to having these medicines, when the pain improves, the dose is slowly reduced to prevent discomfort from withdrawal.

Other strategies

In addition to medicine, there are other important ways to relieve pain.

Coping style: Learn your child's coping style and develop a plan. Some children prefer to watch and be a part of the process in order to have some control over painful situations. Other children do better with being distracted away from the situation. Make sure you focus on your child's style of coping it may differ from yours.

Distraction: Take attention away from the pain by guiding your child's imagination through storytelling or by watching TV or movies, blowing bubbles, and/or reading a favorite book.

Comforting touch: Comfort your child in ways that work best for them. Hold, cuddle, swaddle, massage, or rock your child.

Ice or heat: Using ice wrapped in cloth may ease some disease and procedure pain. Heat is useful for muscle pain and general relaxation.

Use a warm heated microwave beanbag, hot water bottle or warm bath.

Relaxation techniques: Use deep and steady breathing or ask a Child Life Specialist, nurse, or other health professional to teach your child relaxation techniques to help reduce anxiety, nausea, and pain.

Breastfeeding or sugar water (sucrose): To reduce pain during a procedure, infants less than 1 year can breastfeed or be given sugar water before and during the event.

Positioning: Never hold a child flat on their back during an uncomfortable or painful procedure, instead:

- Cradle your baby and breastfeed, if possible
- Sit your toddler on your lap
- Let your older child choose the position

Preparation: Use honest language and do not tell your child "It won't hurt." Therapeutic play and art therapies rely less on language and can provide distraction as well as promote coping.

How can I help my child with pain?

Support your child; be a coach, provide comfort and help discover what works best to give your child relief.

- Talk your healthcare team about how your child shows pain and what seems to help.
- Believe that your child is hurting and respond right away.
- Emphasize the positive ways your child can become more relaxed. Support your child's efforts to cope with distressing procedures and pain; tell what others are doing to relieve their pain.
- Keep in mind that your child may sense your anxiety.
- It is OK to leave the room during a painful procedure. If you choose to stay, you may ask for ways to participate in supporting your child.

You know your child best. We encourage you to take an active part in your child's recovery. Talk with your care team about how your child shows pain and what works to comfort your child.

What are some other resources?

If your child has unrelieved pain or pain continues longer than expected, contact your child's doctor. In addition, talk to your child's care team for information about other resources. These may include:

- Pain Medicine Clinic
206-987-1520
- Child Life Specialists
206-987-2037

Patient education resources

- "Parents, Speak Up about Pain" video
youtu.be/ICWLDEatTDg
- "What to Expect on Your Surgery Day at Seattle Children's Surgery Center"
seattlechildrens.org/patients-families/surgery/preparing-your-child
- "Reducing the Pain and Anxiety of Needles"
seattlechildrens.org/pdf/PE1166.pdf

Questions?

All team members are committed to partner with you and your child to improve pain. Let your care team know if you have questions or feedback at any time.