

Para muchos, uno de los aspectos más abrumadores del cáncer es el miedo al dolor, aún cuando este puede ser tratado y controlado. Admitir que siente dolor no es un signo de debilidad. Para manejar mejor el dolor y el malestar, resulta útil saber comunicar y controlar eficazmente estas sensaciones. Por favor, informe a su equipo de atención médica sobre cualquier dolor o malestar que esté sintiendo.


CANCER SUPPORT
COMMUNITY.

www.CancerSupportCommunity.org
1-888-793-9355



¿QUÉ CAUSA EL DOLOR EN LAS PERSONAS CON CÁNCER?

Los tumores pueden causar dolor cuando presionan un nervio, invaden huesos o presionan algún órgano. Los exámenes médicos o tratamientos contra el cáncer, como las cirugías, también pueden ocasionar dolor y malestar, pero este tipo de dolor suele durar muy poco y puede tratarse con analgésicos. El dolor o malestar provocado por efectos secundarios del cáncer y su tratamiento podrían requerir un control más cuidadoso con el tiempo. Si tuviera problemas más complejos para manejar el dolor, hay doctores especializados en esta área que pueden trabajar con usted. La buena noticia es que sin importar cuál sea la causa del dolor o malestar, usted puede trabajar junto a su equipo de atención médica para encontrar un plan de tratamiento adecuado.

¿CÓMO DEBE DESCRIBIR SU DOLOR?

Usted se dará cuenta de que, cada cierto tiempo, su equipo de atención médica le pedirá describir y calificar su dolor. El proceso para controlar el dolor se inicia al hablar de él. Registrar detalles sobre su dolor y otros síntomas en un cuaderno o diario entre consultas puede ser sumamente útil. Estas son algunas de las características importantes de su dolor que debe discutir con su doctor:

- **Severidad** — qué tan fuerte es el dolor en una escala de 0 a 10, en la que 0 significa “sin dolor” y 10 “el peor dolor que pueda imaginar”
- **Ubicación** — ¿dónde se localiza el dolor?, ¿se ubica en más de un lugar?
- **Frecuencia y duración** — ¿cuándo siente dolor?, ¿es un dolor permanente o viene y va?, ¿cuánto dura?, ¿mejora o empeora a distintas horas del día o la noche?

- **Particularidad** — describa el dolor. ¿Siente ardor o punzadas?, ¿es agudo o leve?, ¿siente espasmos?
- **Cambio** — ¿con qué mejora (medicamentos, un parche caliente) o empeora (al moverse o toser)?

CONSEJOS ÚTILES PARA CONTROLAR EL DOLOR

- ✓ Sea honesto con su equipo de atención médica sobre el dolor que siente.
- ✓ Registre la cantidad y hora en que toma el medicamento para el dolor.
- ✓ Si está tomando analgésicos, asegúrese de tomar medicamentos para prevenir el estreñimiento.
- ✓ NO espere a que el dolor sea insoportable para tomar su medicamento. Es más fácil prevenir el dolor, o aliviarlo apenas comienza, que tratarlo cuando se agrava.

USO DE ANALGÉSICOS

Algunas personas con cáncer temen volverse adictas a los analgésicos, o les preocupa que estos no tengan efecto más adelante si los toman al principio. Ambas afirmaciones son mitos. La cantidad adecuada de medicamento es la que controla casi todo o todo el dolor, la mayor parte del tiempo o siempre.