



Manejo del dolor persistente en personas mayores

Sugerencias para el cuidador

Muchos adultos mayores sufren de dolor *crónico o persistente*, que es un dolor que dura más de 3 meses. Las personas mayores afectadas por dolor persistente suelen necesitar ayuda de familiares y amigos para poder realizar las actividades habituales de la vida diaria, entre ellas caminar, bañarse, o vestirse. Como *cuidador*, usted desempeña un papel importante para ofrecer cuidado físico y apoyo emocional a sus seres queridos. Este folleto le ofrece sugerencias para reconocer los signos de dolor; reducir el dolor y las molestias, y hablar con los proveedores médicos.

¿Cómo puede saber usted cuando su ser querido siente dolor?

Observar a un ser querido que sufre dolor es una situación que puede causar mucha angustia. Como cuidador, usted está en la mejor posición para reconocer los signos de dolor. A continuación le damos algunas reglas básicas:

- ▶ **La confianza es clave.** Si la persona mayor siente que nadie le cree que tiene dolor, es posible que se enoje y deje de comunicarlo cuando lo sienta.
- ▶ **Conozca el comportamiento "normal".** Fíjese para ver si nota cambios en el apetito y en los patrones del sueño, o si la persona tiende a deambular con más frecuencia de lo normal.
- ▶ **Preste atención al lenguaje corporal.** Es posible que la persona mayor no quiera decir que siente dolor o quizás no pueda expresar su dolor con palabras, así que es importante observar su lenguaje corporal como expresiones faciales (por ejemplo, ceño fruncido, cara asustada), frente arrugada, cierre apretado de los ojos, pestañeo rápido, lágrimas o puños apretados.
- ▶ **Esté pendiente de palabras que no sea "dolor".** Quizás la persona diga que siente "molestias" o "incomodidad" para describir el dolor.
- ▶ **Esté atento a los sonidos.** Los gemidos, lamentos, o suspiros podrían ser signos de que la persona está incómoda o con dolor.
- ▶ **Preste atención a cualquier movimiento del cuerpo que podría ser señal de dolor.** Por ejemplo, contracciones, balanceo, o tensión de la parte superior o inferior del cuerpo que esta rígida y se mueve lentamente.
- ▶ **Fíjese en cambios mentales.** El dolor puede a veces causar emociones estresantes en forma de llanto, confusión, o fastidio.

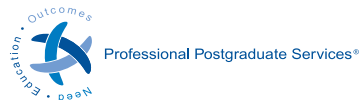
Qué hacer si usted nota estos signos:

Como cuidador, es importante que reconozca y comunique estos cambios al proveedor médico. Asegúrese de saber la siguiente información sobre el dolor de su ser querido:

- ▶ Ubicación del dolor (por ejemplo, cabeza o pierna), tipo de dolor (por ejemplo, agudo o pulsante), duración del dolor y momento en que ocurre (por ejemplo, después de una comida o en la mañana).
- ▶ Mencione cualquier acción que cause el dolor, tal como el movimiento del cuerpo.
- ▶ Cualquier cambio mental o del comportamiento, tal como depresión o rabia.
- ▶ Tipo de medicamentos que la persona está tomando y sus posibles efectos secundarios.

Asegúrese también de:

- ▶ Hablar claramente con el proveedor médico y conservar la calma.
- ▶ Seguir cuidadosamente las sugerencias e instrucciones del proveedor médico. Si su ser querido sigue teniendo dolor, comuníquese de inmediato con el proveedor médico para que el tratamiento pueda ajustarse. Siga consultando con el proveedor médico hasta que el dolor mejore.



La Iniciativa Nacional sobre el Control del Dolor® (National Initiative on Pain Control®, o NIPC®) está patrocinada por Professional Postgraduate Services®, Secaucus, NJ.

La NIPC cuenta con el apoyo de una beca educativa de Endo Pharmaceuticals Inc.

Copyright © 2009 Professional Postgraduate Services®. Todos los derechos reservados.



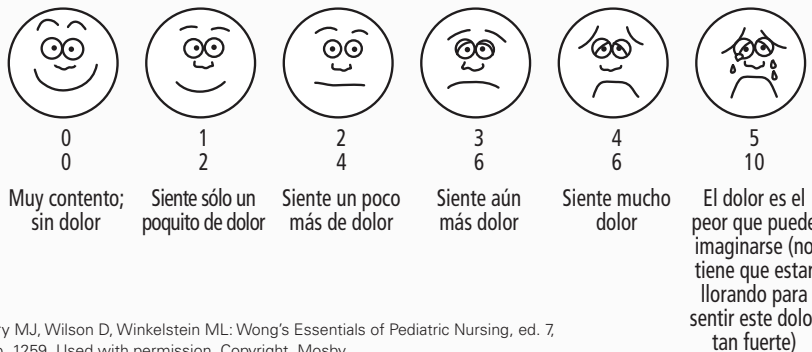
Sistemas para medir el dolor en personas mayores

Debido a que las personas mayores tienen a veces dificultad para hablar y expresar claramente lo que sienten a los proveedores médicos, se han creado varios sistemas que ayudan a medir el dolor e identificar las actividades cotidianas que lo causan.

- Escala de rostros de dolor: sistema visual para personas que podrían tener dificultades para explicar sus síntomas de dolor. La escala muestra rostros con una calificación del 0 al 10, en donde una calificación de 0 es una cara sonriente (sin dolor) y 10 es una cara de llanto (el peor de los dolores).
- Termómetro de dolor: sistema visual que parece termómetro y puede utilizarse con personas que tienen dificultad para explicar su dolor. La parte superior del termómetro es “el peor de los dolores” y la parte inferior es “sin dolor”.
- Diario de dolor: en este diario se puede anotar el dolor cada día y los pasos dados para reducirlo. Una manera de anotar el dolor es darle una puntuación del 0 al 10, en donde 0 significa “sin dolor” y 10 es “dolor muy fuerte”. También se pueden anotar cosas simples que quizás afecten el dolor, tales como el clima o las preocupaciones. Lleve este diario contigo a cada cita con el proveedor médico.

Escala de rostros de dolor

Cada rostro representa una persona que se siente feliz porque no tiene dolor, o triste porque tiene algo de dolor o mucho dolor. Elija el rostro que mejor describa su propio dolor.



From Hockenberry MJ, Wilson D, Winkelstein ML: Wong's Essentials of Pediatric Nursing, ed. 7. St. Louis, 2005, p. 1259. Used with permission. Copyright, Mosby.

BIBLIOGRAFÍA American Geriatrics Society Foundation for Health in Aging. Assessing pain in loved ones with dementia: a guide for family and caregivers. Disponible en: http://www.healthinaging.org/public_education/pain. • American Geriatrics Society Foundation for Health in Aging. Pain. En: *Eldercare at home. A compressive online guide for family caregivers*. Disponible en: http://www.healthinaging.org/public_education/eldercare. • National Family of Caregivers. Advocating for a loved one in pain: presentado por la American Academy of Pain Management. Disponible en: http://www.thefamilycaregiver.org/caregiving_resources/aapm.cfm. • Sharp E. For the caregiver: recognizing and responding to pain in loved ones with dementia. En: *Dimensions*. 2008. Disponible en: <http://depts.washington.edu/adroweb/DIMENSIONS.shtml>. • World Health Organization Regional Office for the Western Pacific. Care for the patients in pain. En: *Nursing care of the sick: A guide for nurses working in small rural hospitals*. Manila, Filipinas: World Health Organization;1998: cap. 13. Disponible en: http://www.wpro.who.int/NR/rdonlyres/8AD3E358-AD6C-46CA-9E27-0664E59E161F/0/Nursing_Care_of_the_Sick.pdf. • Todos los sitios web fueron consultados el 14 de mayo de 2009.

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:
Hable con su Proveedor Médico**



¿Cuáles son otras maneras de reducir el dolor y el malestar de mi ser querido?

- ✓ Demuéstrele que usted reconoce su dolor y respóndale con una actitud de apoyo e interés.
- ✓ Háblele lentamente y en voz baja.
- ✓ A veces, un masaje relajante o contacto suave pueden ayudar a aliviar el dolor.
- ✓ Ayúdelo a cambiar la forma en que se sienta o acuesta para que se sienta más comfortable.
- ✓ Invite a otros para que vengan a visitarlo y lo animen con conversaciones amistosas.
- ✓ Ponga su música favorita a volumen bajo.

Sitios web útiles

Los siguientes sitios web ofrecen información y recursos para las personas afectadas por dolor persistente y para sus cuidadores:

- **American Pain Foundation**
www.painfoundation.org
- **American Academy of Pain Management**
www.aapainmanage.org
- **American Chronic Pain Association**
www.theacpa.org
- **National Pain Foundation**
www.nationalpainfoundation.org
- **Pain Connection**
www.painconnection.org