

Manejo del dolor quirúrgico: opciones no opioides y uso seguro de opioides



Todas las personas se curan de manera diferente. Es normal sentir alguna molestia o dolor después de cirugía. Esto se debe mejorar en pocos días. Su equipo de atención médica de WellSpan quiere ayudarle a crear un plan seguro para una recuperación confortable.

Durante su cirugía, su equipo quirúrgico puede usar tratamientos diferentes a los opioides que lo ayudarán a sentir menos dolor después de la cirugía. Antes de tomar pastillas opioides, usted puede probar estos tratamientos seguros para reducir el dolor:

- Respiración profunda, meditación y otros ejercicios de relajación pueden reducir la tensión de los músculos.
- Saque de su mente el dolor pensando en otras cosas. Piense en los momentos en los que está contento(a) y relajado(a). Lea un libro, hable con un amigo, escuche música suave o vea su película favorita.
- Hable con su equipo de WellSpan acerca de otros tratamientos que pueden ser adecuados para usted como:
 - o Aplicar hielo para ayudar con el adormecimiento y la hinchazón.
 - o Levantar el área y aplicar compresas o vendas de compresión (si se lo dijo su equipo de cuidado).
 - o Hacer ejercicios de estiramiento o terapia física (dependiendo del tipo de cirugía).
 - o Tomar acetaminofén o AINES (como ibuprofeno o naproxeno) para ayudar a bloquear las señales de dolor, estos medicamentos ayudarán a disminuir la inflamación y el dolor. Estas pueden ser las medicinas más importantes que usted tome después de la cirugía, si su equipo le dice que es la correcta para usted.

Si usted y su médico deciden que los opioides son necesarios:

Recuerde que tienen serios efectos secundarios y riesgos- aunque usted sea cuidadoso(a). Continúe los otros tratamientos recomendados por su equipo de tratamiento de WellSpan, para que su dolor se mejore con menos opioides.

- Los efectos secundarios pueden incluir náuseas, estreñimiento, confusión y a veces incluso más dolor.
- Los opioides pueden afectar su juicio y la manera como usted toma decisiones. Hable con su equipo de tratamiento de WellSpan acerca de cuándo es seguro volver a conducir u operar maquinaria pesada.
- La dependencia puede ocurrir, incluyendo síntomas de abstinencia.

- La adicción es posible aun tomando los medicamentos como se los recetaron.
- Tenga un registro de cuando se toma su medicina y el nivel del dolor. Comparta esta información con su equipo de tratamiento de WellSpan en una de sus visitas de seguimiento o en las llamadas.
- No tome opioides con alcohol u otra droga como pastillas para dormir para evitar una sobredosis accidental.
- Informe a su médico sobre todos los medicamentos que toma. No tome ninguna otra pastilla sin consultar primero con su médico o farmacéuta.
- Siempre mantenga sus medicamentos bajo llave. Su medicina recetada para el dolor es solo para usted y nunca debe compartirse.
- Siempre bote las medicinas que le sobren. Muchas estaciones de policía y algunas de las farmacias de WellSpan tienen cajas de devolución. Llame a su farmacia si usted no sabe dónde llevar los medicamentos que no ha usado o para obtener información de como deshacerse de ellos.
- Si está teniendo dificultad en parar los medicamentos o le preocupa que puede estar sintiendo deseos incontrolables de consumir su medicina para el dolor. Déjenos saber, nosotros podemos ayudarle.

El dolor es una parte normal de la curación. Su equipo de atención médica de WellSpan quiere mantenerlo seguro para que Siempre use otros tratamientos primero para ayudar a mejorar su dolor sin depender solo de la medicina opioide.

- Asegúrese de que todas sus preguntas sean contestadas antes de tomar opioides.
- Hable con su médico si el dolor empeora en cualquier momento.
- Para más información, visite www.wellspan.org/opioids

Si usted o un miembro de su familia ha tenido problemas con la adicción, avísenos. Podemos desarrollar un plan que funcione para usted. Para obtener ayuda con la adicción, comuníquese con el 1-844-PHILHAVEN o con su equipo de atención médica de WellSpan.

WellSpan video de dolor quirúrgico
www.wellspan.org/video