

## Comprender el dolor

- El dolor puede ser complejo con una enfermedad terminal y tener muchos factores:
  - Dolor físico
    - De la enfermedad en el cuerpo
  - Dolor espiritual
    - Relacionado con cuestionar el significado de la vida
  - Dolor psicológico
    - Relacionado con la ansiedad por la incertidumbre médica
  - Social
    - Relacionado con el miedo a perder la independencia
- El equipo de cuidados paliativos puede ayudar con todos los factores del dolor.
  - **Físico:** la enfermera de cuidados paliativos y el médico de cuidados paliativos trabajarán juntos para elaborar un plan que garantice que el dolor se controle de forma eficaz.
  - **Espiritual:** el consejero espiritual del hospicio (también llamado capellán) ayudará a explorar las necesidades espirituales individuales.
  - **Psicológico:** el trabajador social del hospicio ayudará a respaldar la calidad de vida en tiempos de incertidumbre médica.
  - **Social:** todo el equipo de cuidados paliativos buscará intervenciones que puedan ayudar a mantener la mayor independencia posible.

## Comprender el dolor y los signos de dolor

- El dolor muchas veces está relacionado con una enfermedad, a veces es crónico (ha durado mucho tiempo) o agudo (dolor repentino que es nuevo).
- Si el dolor es crónico, lo mejor es controlarlo con dosis de medicamentos de 24 horas para que no se salga de control.
  - Cuando se usa un analgésico de 24 horas, generalmente hay otro analgésico de acción corta que se usa para los ataques de dolor ocasionales.
- Señales de dolor cuando alguien no puede verbalizar sus necesidades:
  - Hacer muecas, fruncir el ceño, frente arrugada, lagrimear.
  - Resistencia al cuidado
  - Inquietud
  - Comportamiento agresivo o irritabilidad
  - Rigidez con el movimiento
  - Respirar con dificultad con el movimiento o el reposo.

Si los síntomas no se controlan o si tiene alguna pregunta, comuníquese con su equipo de cuidados paliativos de Confluence Health Home Care Services: (509) 433-3700

## Intervenciones para reducir el dolor y cuándo contactar a un hospicio

### □ Intervenciones:

- Tome sus analgésicos según lo recetado
- Reducir el estrés tanto como sea posible
- Utilice todo el equipo de cuidados paliativos, incluido el trabajador social y el consejero espiritual, para brindar apoyo integral.
- Masaje ligero
- Utilice compresas frías o calientes con la orientación de su enfermera de cuidados paliativos.
- Pruebe la distracción, como escuchar su música favorita.
- Aromaterapia
- Pruebe diferentes posiciones para sentarse y recostarse con almohadas para aliviar la presión.

### □ Cuándo comunicarse con un hospicio:

- El dolor interfiere con el movimiento, el sueño, impide disfrutar de sus actividades favoritas o pasar tiempo con otras personas.
- El dolor no se controla eficazmente
- El dolor está causando depresión o ansiedad
- Hay preguntas sobre los medicamentos para el dolor.

## Algunos analgésicos y efectos secundarios comunes

### □ Medicamentos para el dolor comunes utilizados en cuidados hospicio:

- Morphine
- Methadone
- Oxycodone
- Fentanyl

### □ Constipación:

- Las enfermeras del hospicio se asegurarán de que se tomen medicamentos de forma regular o según sea necesario para prevenir el estreñimiento. Cuando estos medicamentos se toman a diario, se reduce el riesgo de estreñimiento.

### □ Fatiga:

- Las enfermeras del hospicio le darán instrucciones sobre pequeñas dosis de analgésicos para evitar un mayor cansancio.
- Si las personas se cansan después de probar los analgésicos, puede deberse a que el cuerpo finalmente puede relajarse.

### □ Náuseas:

- Las náuseas pueden ocurrir en los primeros días después de probar un nuevo analgésico y tienden a reducirse después de unos días de usar el medicamento.

### □ Pensamiento “confuso”:

- Esto tiende a desaparecer después de un corto período de tiempo tomando analgésicos.

**Si los síntomas no se controlan o si tiene alguna pregunta, comuníquese con su equipo de cuidados paliativos de Confluence Health Home Care Services: (509) 433-3700**

## Otra información sobre el dolor y los medicamentos

- Los analgésicos son apropiados para ayudar con el dolor o la dificultad para respirar en personas con una enfermedad terminal.
- Mitos:
  - *Los opioides administrados en cuidados paliativos hacen que la muerte llegue más rápido.* El hospicio comienza con pequeñas dosis de opioides.
  - *Los opioides son adictivos.* La adicción es una enfermedad. Volverse adicto a los opioides es poco común cuando hay una enfermedad terminal.
- Retener los analgésicos al final de la vida cuando son necesarios puede causar sufrimiento, angustia y agitación innecesarios.
- Si el dolor es constante, es mejor administrar los analgésicos de forma programada, incluso si alguien está durmiendo la mayor parte del tiempo.
- El hospicio no siempre administra opioides; a veces, se usan Tylenol o ibuprofeno antes de comenzar a tomar un opioide o se usan con un opioide.

## Dolor durante las últimas horas o días de la vida

- Morir no es doloroso, la enfermedad sí lo es.
- Si se necesitaron analgésicos antes de las últimas horas o días de vida, será necesario continuar con estos medicamentos, incluso si alguien no responde.
- A veces, es posible que sea necesario aumentar los medicamentos para el dolor durante las últimas horas o días, ya que la inmovilidad y la progresión de la enfermedad podrían estar causando un aumento del nivel de dolor.
- El equipo de cuidados paliativos le brindará orientación sobre estrategias sin medicamentos para ayudarlo a controlar el dolor con confianza.
- El hospicio le enseñará cómo administrar analgésicos, cuándo administrarlos y cómo saber si alguien siente dolor.

Si los síntomas no se controlan o si tiene alguna pregunta, comuníquese con su equipo de cuidados paliativos de Confluence Health Home Care Services: (509) 433-3700