

Cómo controlar desde casa el dolor a corto plazo de su hijo

¿CUÁNDO DEBO LLAMAR AL PROVEEDOR DE CUIDADOS DE LA SALUD DE MI HIJO?

Su hijo deberá comenzar a sentirse mejor una vez que estén en casa. Si esto no ocurre, o si usted nota la presencia de nuevos síntomas, **COMUNÍQUESE CON SU PROVEEDOR DE CUIDADOS DE LA SALUD**

COMUNÍQUESE CON ÉL SI SU HIJO:

- Presenta dolor que no disminuye o si este empeora
- Tiene fiebre mayor a 38.4°C (101°F)
- Está mareado, aturdido o se desmaya
- Le cuesta trabajo despertarse y no se mantiene alerta
- No es coherente a la hora de hablar
- Vomita mucho
- Tiene comezón
- No va al baño a orinar o evacuar (está estreñido)
- Tiene enrojecimiento o hinchazón cerca del sitio de la incisión o del catéter
- Presenta otros síntomas preocupantes

¿TIENE MEDICAMENTOS SOBRANTES?

No guarde los medicamentos sobrantes. Pregunte a su farmacéutico a dónde llevarlos o consulte en línea en useonlyasdirected.org.

¿Por qué es importante controlar el dolor?

Muchas lesiones y procedimientos médicos no requieren estancia en el hospital de un día para otro; esto significa que su hijo podría ser dado de alta antes de que desaparezca todo el dolor. **Existen varias cosas que usted puede hacer** para ayudar a su hijo a sentirse mejor una vez que sea dado de alta.

Ayudar a su hijo a sentir menos dolor contribuirá a que su cuerpo sane.

Antes de partir a casa

Antes de salir del hospital o de la clínica, hable con los proveedores de cuidados de la salud de su hijo acerca de cómo puede ayudar a controlar su dolor en casa. Las siguientes son algunas preguntas que usted puede hacer:

- **¿Qué clase de dolor debe preverse?** ¿Desaparecerá pronto o durará mucho tiempo? ¿Empeorará antes de notar mejorías? ¿Qué cambios presentará el dolor?
- **¿Qué actividades debe hacer mi hijo para poder mejorar?** ¿En qué momento es conveniente gatear, caminar, respirar profundamente, beber agua o consumir alimentos?
- **¿De qué forma van a ayudar a mi hijo los medicamentos contra el dolor?** ¿De qué manera lo pueden dañar? ¿Cuáles son los efectos secundarios? ¿Cómo se diferencian de las complicaciones?
- **¿Con quién debo comunicarme si tengo preguntas o inquietudes?** ¿Debo llamar a mi médico de cabecera o al hospital? ¿Con quién debo comunicarme en horario nocturno o en fin de semana?



Cómo mantener un registro del medicamento de mi hijo

Para prevenir errores respecto a los medicamentos, lleve un registro de cuáles medicamentos administró a su hijo, cuándo los tomó y la cantidad. Lo anterior le ayudará a recordar si ya ha administrado el medicamento a su hijo y le ayudará a evitar una sobredosis. La gráfica siguiente es un ejemplo de cómo debe de mantener el registro de los medicamentos de su hijo.

MEDICAMENTO	HORA	¿CUÁNTO?
<i>Example: Ibuprofen</i>	<i>1:45 PM</i>	<i>200 mg</i>

¿Dónde le duele?

Usted y los proveedores de cuidados de la salud deben saber cómo se está sintiendo su hijo, si él puede hablar, haga las siguientes preguntas:

- ¿Dónde le duele? (Hombro, rodilla, espalda, etc. Pídale que se toque el área que le duele).
- ¿En qué momento duele? (Al levantar el brazo, al acostarse de costado, todo el tiempo).
- ¿Qué tanto duele? (Utilizar un número del 1 al 10 para crear una escala de dolor, donde 10 es el peor nivel de dolor).

Comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud si el dolor no disminuye o si este empeora. A continuación se mencionan algunos consejos para controlar el dolor de su hijo desde casa:

1 Cómo controlar el dolor de su hijo

- **Administre medicamentos únicamente conforme a las indicaciones de sus proveedores de cuidados de la salud;** esto ayudará a evitar que el dolor empeore y será más fácil controlarlo. Nunca administre a su hijo medicamentos adicionales ni con mayor frecuencia de la indicada por su proveedor de cuidados de la salud. El dolor disminuirá pronto; entonces podrá dejar pasar más tiempo entre la administración de las dosis.
- **No administre a su hijo Tylenol (acetaminofeno) ni ningún medicamento que contenga Tylenol** sin consultar primero a su proveedor de cuidados de la salud. Puede que usted no sepa si algún otro medicamento que su hijo está tomando ya contenga Tylenol en la sustancia activa. Si usted le administra más, podría causar una sobredosis accidental.
- **Busque señales de dolor en su hijo;** pueden ser señales de dolor si acerca suavemente sus piernas hacia su pecho, pone cara de dolor, presenta sudoración o aumento de la frecuencia cardíaca. Si su hijo dice que siente dolor, es más seguro tratarlo de inmediato que esperar. Si ya ha administrado medicamento y este parece no estar haciendo efecto, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.
- **Utilice frío o calor.** Las compresas frías pueden ayudar a disminuir la hinchazón y a controlar el dolor a corto plazo. Las almohadillas térmicas o las compresas calientes pueden aliviar los músculos adoloridos y las articulaciones rígidas. Pregunte a sus proveedores de cuidados de la salud de qué manera estas terapias pueden ayudar a su hijo.
- **Utilice otras estrategias de control del dolor.** Distraiga a su hijo del dolor jugando con su imaginación, cantando canciones o escuchando música, usando videojuegos, viendo películas o abrazando a la mascota de la familia.

2 Mantenga a su hijo cómodo

- **Trate el malestar estomacal.** Algunos medicamentos para el dolor pueden causar que su hijo vomite o sienta náuseas. Pregunte a sus proveedores de cuidados de la salud cómo alimentar y dar de beber a su hijo sin que vomite.
- **Trate el estreñimiento.** Algunos medicamentos causan estreñimiento; dele a su hijo agua y refrigerios altos en fibra. Pregunte a su profesional médico si es necesario administrar un laxante.
- **Ayude a su hijo a mantenerse cómodo.** Asegúrese de que se mantenga a temperatura cálida. Si le gusta chupar su pulgar o utilizar un chupón, o confortarse a sí mismo de alguna otra manera, trate de controlar su dolor lo suficiente para que esas acciones no le causen dolor.



¿CÓMO REACCIONARÁ MI HIJO ANTE EL DOLOR?

Tener dolor puede cambiar la forma en que actúe su hijo. Algunas señales de dolor podrían ser:

- **Que necesita Más atención.** Lloro más y podría comenzar a comportarse como un niño más pequeño.
- **No duerme bien.** Su hijo podría tener miedo de dormir solo, tener más miedo a la oscuridad o tener pesadillas o terrores nocturnos.
- **Está molesto y ansioso.** Su hijo podría estar a la expectativa de sentir algo doloroso, podría no confiar en personas que no conoce, especialmente en proveedores de cuidados de la salud.
- **Se rasca o rasguña la piel;** también podría comenzar a morderse las uñas.
- **Está frustrado.** Su hijo podría enojarse por situaciones que normalmente no le molestarían.
- **Hace preguntas sobre su cuerpo.** Expresa miedo o curiosidad acerca de la muerte.
- **No tiene hambre ni está activo.** Su hijo podría no querer comer, beber, usar sus juguetes o moverse mucho.