

# Dolor

## Cómo ayudar al niño que tiene dolor

Usted es quien mejor conoce a su niño. Queremos alentarle a que participe activamente en la recuperación de su niño hablando con el grupo de atención médica acerca de cómo su niño demuestra dolor y qué lo consuela.



### ¿Sabía usted?

- Los bebés pueden sentir dolor.
- Los niños pueden comunicar y describir su dolor.
- Casi nunca se crea adicción cuando se usan medicinas muy potentes (narcóticos) para el dolor.

### ¿Tendrá dolor mi hijo?

Es posible que su hijo tenga dolor debido a una cirugía, lesión, enfermedad, intervención (como piquete de aguja) o los efectos secundarios de un tratamiento. Algunas veces el dolor es breve (agudo) o puede durar mucho tiempo (crónico). Hay muchas maneras de reducir el dolor y facilitar apoyo. Junto con usted, utilizaremos todos nuestros conocimientos y experiencia para ayudar a reducir cualquier dolor que sienta su hijo.

### **¿Qué empeora el dolor?**

La tristeza, el temor y la preocupación pueden empeorar el dolor. El dolor también puede aumentar cuando un niño se siente fuera de control, cuando está cansado o en un lugar extraño sin su familia. Nosotros colaboraremos con usted para que se prepare y pueda hacer frente a acontecimientos dolorosos con el fin de reducir los efectos emocionales sobre su hijo.

### **¿Cómo expresará el dolor mi hijo?**

Cada niño reacciona de manera diferente al dolor. Es posible que su hijo esté tranquilo y menos activo o nervioso e irritable. Puede perder el apetito o cambiar sus hábitos de sueño. Hable con la enfermera o con el médico de su hijo sobre las maneras en que su hijo expresa el dolor y lo que parece ayudarle.

### **Siempre estamos pendientes del dolor.**

Evaluaremos con frecuencia el dolor de su hijo usando un sistema de calificación. También estaremos atentos a la forma en que cambia su dolor con el tiempo y cómo responde al tratamiento. También puede usar estas escalas en casa para medir el dolor de su hijo.

### **¿Qué tratamiento le darán a mi hijo para el dolor?**

Usaremos medicina y estrategias que no requieren medicina para tratar el dolor de su hijo. Debido a la complejidad del dolor, lo mejor es usar varios métodos simultáneamente.

### **Medicinas**

Es importante llevarle la delantera al dolor. Eso significa tratar el dolor desde temprano. Pregúntele a su hijo si le duele cuando comience a ver señales de dolor leve, antes de que se vuelva muy intenso. Lo mejor es dar la medicina con regularidad.

Por ejemplo:

- Los médicos suelen recetar medicina cada cierta cantidad de horas después de la cirugía. Ese horario puede continuar durante 3 ó 4 días después de que el niño se haya ido a casa, según sus necesidades.
- Si no es necesario llevar a cabo un procedimiento de emergencia, se le puede poner una crema que adormece la piel (LMX) desde antes. La crema LMX puede reducir el dolor del piquete en algunos niños. Otro anestésico tópico es la punta J, un sistema para administrar medicamento a través de la piel sin el uso de agujas. Tanto LMX como la punta j se pueden usar para líneas i.v. (intravenosas), análisis de sangre y accesos Port. Si desea más información, hable con el grupo que atiende a su hijo.
- A veces se recomienda la sedación para ciertas intervenciones. Hable con el grupo que atiende a su hijo.

### **Queremos usar medicinas que sean seguras y eficaces.**

La cantidad de medicina para el dolor depende del peso, tipo de dolor y salud de su hijo. La medicina para el dolor en general se administra por la boca. Para este tipo de dolor lo más común es usar Tylenol (acetaminofeno) o ibuprofeno. Funcionan muy bien para controlar el dolor, incluso el dolor que sigue a la cirugía. Si no tienen efecto, le recetaremos un tipo de medicina para el dolor más fuerte, como morfina o oxicodona.

Suele usarse una combinación de medicinas para fomentar la comodidad. Es importante colaborar con el grupo que atiende a su hijo para elegir las medicinas que funcionarán mejor para su hijo. Incluso las medicinas ordinarias que se venden sin receta como Tylenol o ibuprofeno tienen el potencial de interactuar con ciertas medicinas o afecciones médicas.

### **¿Qué es la ACP?**

La ACP, (PCA por sus siglas en inglés) o analgesia controlada por el paciente, también se conoce como 'botón para el dolor'. Es un dispositivo que los pacientes pueden usar para administrarse pequeñas dosis seguras de medicina para el dolor cuando la necesiten. De esa manera el niño se puede controlar el dolor con menos efectos secundarios. Los pacientes que usan este dispositivo usualmente están más cómodos, aunque usan menos medicina. Para utilizar la ACP sin peligro, sólo el paciente puede oprimir el botón. Si un niño es capaz de jugar videojuegos, entonces suele ser de edad suficiente para usar la ACP.

### **¿Qué es la analgesia regional?**

La analgesia regional consiste en un grupo de técnicas que se usan para facilitar control del dolor durante y después de ciertas cirugías. Utiliza medicina que 'bloquea' los nervios, impidiéndoles enviar mensajes de dolor al cerebro. Esta medicina se tiene que aplicar alrededor de los nervios, en algún lugar entre el punto de la cirugía y el cerebro. A menudo se aplica en la médula espinal o en un brazo o pierna. Algunas veces se utiliza una sola dosis de medicina. Otras veces, se coloca un pequeño tubo (catéter) que administra una dosis constante de medicina al nervio.

### **¿Se volverá mi hijo adicto a la medicina para el dolor?**

A muchos padres les preocupa la posibilidad de que su hijo se vuelva adicto a la medicina para el dolor. Es muy raro que un paciente se vuelva adicto a la medicina para el dolor si la toma sólo por un periodo corto de tiempo. Algunos niños que requieren control del dolor a largo plazo a veces se vuelven tolerantes (se acostumbran) a la medicina y requieren dosis más elevadas de medicina para el dolor. Cuando el dolor es menos, la medicina para el dolor se va reduciendo lentamente para prevenir malestares al retirarla.

## ¿Se enfermará mi hijo a causa de las medicinas para el dolor?

Todas las medicinas narcóticas para el dolor pueden tener efectos secundarios. Esos efectos pueden incluir náusea, vómito, comezón, estreñimiento y somnolencia. Queremos lograr la mayor comodidad con la menor cantidad de efectos secundarios. Se pedirán medicamentos para tratar los efectos secundarios según vayan ocurriendo.

## Otras estrategias

Además de la medicina, hay muchas otras maneras de ayudar a aliviar el dolor. Incluyen:

- **Acupuntura:** Inserción de agujas tan finas como un cabello en puntos específicos del cuerpo para reducir el dolor y fomentar la curación.
- **Acupresión:** Aplicación de presión en puntos específicos del cuerpo para controlar el dolor.
- **Terapia con música y arte:** Uso del arte o música para distraer del dolor o la ansiedad. La terapia de arte y música puede facilitar la comunicación, expresión y un sentido de productividad y control.
- **Distracción:** una técnica que traslada la atención del niño a otra cosa que no sea el dolor.
- **Imaginación:** El uso de la imaginación y de todos los sentidos para crear una experiencia más placentera.
- **Masaje:** Aplicación de presión sobre los músculos y el tejido blando para prevenir y aliviar el dolor y la tensión.
- **Terapia Reiki:** Una terapia de acercamiento de las manos del practicante a ciertos puntos específicos del cuerpo con el fin de transferir energía vital para tratar el dolor.
- **Envolver:** Envolver a un bebé muy abrigado en una cobija para que sienta calmado y seguro.
- **Juego terapéutico:** El uso del juego para expresar sentimientos o explicar una intervención médica.
- **Tacto terapéutico:** El proceso de intercambio de energía, durante el cual el practicante utiliza las manos cerca del cuerpo del paciente como un punto de enfoque para facilitar el sanar.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con el dolor?

Apoye a su hijo: sea su entrenador, proporcione confort y consuelo y ayude a descubrir qué es lo que funciona mejor para aliviarle el dolor a su hijo.

Resulta útil:

- Responder inmediatamente al dolor de su hijo.
- Creerle cuando su hijo le dice que le duele.

- Hacer hincapié en las maneras positivas que su hijo puede aprovechar para relajarse.
- Dígale a su hijo los pasos que están dando para aliviar su dolor o síntomas.
- Tenga en cuenta que el niño detecta su nerviosismo; busque apoyo para disminuir sus propios temores.
- Recuerde que la tarea de controlar el dolor corresponde a todos quienes intervengan en el cuidado de su hijo. Hable con las enfermeras y médico sobre las maneras en que su hijo expresa el dolor y lo que parece ayudarle.
- Recuerde que usted puede elegir no quedarse con su hijo durante algo doloroso y que las enfermeras lo cuidarán muy bien. Si se quiere quedar, puede pedir orientación sobre cómo apoyar y consolar a su hijo.

### ¿Qué puedo hacer si mi hijo pierde el control?

Si su hijo empieza a ponerse más nervioso, usted puede:

- Hablarle suavemente para que le ponga atención.
- Repetir palabras sencillas como “mírame” o “escucha mi voz”.
- Tratar de mantener contacto visual con su hijo.
- Ayudarle a concentrarse en respirar “lenta y regularmente”.
- Con los niños pequeños, a veces puede resultar útil tener un juguete de “sorpresa” para captar su atención y calmarlos.

### Más sugerencias para controlar el dolor

Estas son algunas sugerencias para ayudar a su hijo con el dolor en diferentes etapas:

#### Bebés:

- Háblele a su bebé quedito y en calma.
- Abraze y arrulle a su bebé. Las enfermeras le demostrarán algunas maneras de abrazar a su bebé después de la cirugía.
- Use chupones, música y móviles para calmar a su bebé.

#### Niños de 1 a 5 años de edad:

- Dígale a su hijo si algo le va a doler. Por ejemplo, en el caso de una inyección le puede decir: “Esto se va a sentir como un pellizco. Tú dime qué sientes.”
- No amenace a su hijo con una inyección. Su hijo pensará que es un castigo en lugar de algo que lo ayudará.
- Ayude a su hijo a elegir una actividad que ayudará a distraerlo del dolor. Los libros, contar y las historias sirven para distraer a su hijo. Los juegos, juguetes y canciones son apropiados cuando su hijo se sienta mejor. Ofrecerle opciones ayuda a que se sienta más en control.

## Dolor: Cómo ayudar al niño que tiene dolor

---

- Enséñele a su hijo a relajarse. Bostezar, aflojarse como una muñeca de trapo, sobarle la espalda, imaginarse un lugar favorito son cosas que pueden ayudar a relajar los músculos tensos y disminuir el dolor.
- Enséñele a su hijo como respirar lenta y regularmente. Eso puede ser muy calmante. Su hijo puede soplar un molinillo de viento o rehilete o a hacer pompas de jabón para que vea lo que puede lograr la respiración lenta y profunda.
- Deje que su hijo juegue con títeres, muñecas o animales de peluche. Eso puede ayudarle a demostrar temores y sentimientos sobre la enfermedad y el hospital.
- Déle a su hijo algo suyo para que lo sujete (como su reloj) durante una intervención dolorosa si usted no va a acompañarlo. Eso le asegurará que usted volverá de inmediato.

### Niños de edad escolar y adolescentes:

- Hable con franqueza. Dígale a su hijo si algo le va a doler.
- Déle tiempo a su hijo de hacer preguntas.
- Explíquele lo que están haciendo y por qué. Los niños mayores y los adolescentes deben entender y sentirse en control.
- Permita que el niño tome decisiones siempre que sea posible (¿prefieres jugo o leche para tomarte la medicina?)
- Enséñele a su hijo a relajarse. Usen respiración profunda e imaginación para relajar los músculos tensos.
- Distraiga a su hijo del dolor. Los libros, las revistas y la música sirven para distraer. Lleven un aparato de música con su música predilecta para que la escuche durante una prueba dolorosa.

### Usted también se debe cuidar

Sabemos que usted siente el dolor de su hijo y que también necesita apoyo. Si se cuida bien, tendrá más energía para su hijo.

- Haga preguntas.
- Encuentre maneras de reducir su propio estrés.
- Obtenga el apoyo de amigos y familiares.

### Para aprender más

Hable con el médico o la enfermera de su hijo si tiene preguntas o le preocupa el dolor de su hijo. Pregúntele a la enfermera sobre:

### Servicios Infantiles

Los programas de juego terapéutico ofrecen terapia con arte, música y animales domésticos. Los especialistas de Servicios Infantiles trabajan con cada paciente y sus familiares para ayudarles a reducir el nerviosismo y ajustarse a estar en el hospital. Para solicitudes de servicio, llame al 206-987-3285.

### Para más información

- Medicina para el dolor  
206-987-2704
- El proveedor de atención médica de su niño
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

### Servicios gratis de interpretación

- Dentro del hospital, solicítelo con la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación telefónica  
1-866-583-1527.  
Menciónale al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.
- Para personas sordas y con problemas de audición  
206-987-2280 (TTY)

### Medicina complementaria e integral

Un programa que ayuda a los médicos y familias a combinar o integrar los métodos complementarios o sin medicina con el tratamiento convencional. Esto incluye una amplia gama de prácticas, como el uso de hierbas, acupuntura, tacto terapéutico y sanador, yoga y masaje.

### Centro de Recursos para las Familias

El personal puede ayudar a las familias a buscar información, hacerles recomendaciones y ofrecerles apoyo. Se encuentran en la Zona Tren (Train zone), 5º piso o llame al 206-987-2201.

### Medicina para el dolor

Un equipo de médicos y enfermeras de especialidad avanzada en ayudar a niños con dolor complejo. El grupo a cargo de su hijo puede pedir la ayuda del servicio de control del dolor cuando sea necesario.