

- Evite la inmovilidad y reposo excesivo, pueden dar lugar a complicaciones (alteraciones circulatorias como trombosis, enlentecimiento del funcionamiento intestinal...). Realice una actividad suave de piernas y pies (con movimientos oscilantes de tobillos) y de intensidad ligera (caminar). En caso de duda, consulte a su médico o enfermera.
- Corrección postural: Es habitual adoptar posturas anómalas al sentarse, caminar o estar de pie. Evítelas, aumentan el dolor y pueden provocar alteraciones musculares (contracturas, calambres...). Siga las instrucciones de los profesionales que le atienden en el momento de la movilización, evitando hacer esfuerzos y movimientos bruscos.
- En caso de golpe de tos, sujete su abdomen con las manos o con una almohada para ayudar a que su tos sea más fuerte y menos dolorosa. No tenga miedo a toser.



QR: Espacio para pacientes en www.chospab.es

RECOMENDACIONES PARA LA VALORACIÓN Y MANEJO DEL DOLOR

En el Complejo Hospitalario Universitario de Albacete estamos trabajando para valorar y controlar su dolor

El dolor postoperatorio se caracteriza por ser agudo, limitado en el tiempo, predecible y evitable.

El dolor es un sufrimiento innecesario. Tras un procedimiento quirúrgico posiblemente sea más intenso. Su correcto manejo permitirá una mejor y más rápida recuperación.



Servicio de cirugía General

¿Cómo evaluar y comunicar su dolor?

- Durante su ingreso, el personal sanitario le preguntará varias veces al día sobre la existencia de dolor, localización e intensidad. Debe avisar si el dolor no está bien controlado, si aumenta la intensidad o aparece de forma brusca.
- Para ello utilice una escala numérica del 0 al 10, donde 0 corresponde a ausencia de dolor y 10 al nivel máximo de dolor.
- Cada persona es diferente a la hora de percibir el dolor, por eso los tratamientos se aplicarán a manera individualizada.
- Pregunte dudas que tenga sobre su tratamiento.
- El tratamiento puede provocar náuseas, vómitos, estreñimiento o somnolencia. Comuníquelo para tratarlo.



Medidas utilizadas para tratar el dolor.

FARMACOLÓGICAS:



Administraremos medicación intravenosa para controlar su dolor. Si con ello no se controla, se administrarán fármacos de rescate en función de las necesidades de cada paciente.

En ocasiones, el equipo de anestesia puede administrarle analgésicos a través de un catéter epidural.

NO FARMACOLÓGICAS:

Estas medidas le ayudarán a aliviar el dolor, el estrés, reducir náuseas o vómitos y a conciliar el sueño.

–Medidas ambientales confortables: Temperatura de la habitación agradable, luz tenue, evitar ruidos y excesivas visitas.

–Otras medidas como:

•Relajación muscular progresiva: contraiga y relaje los músculos combinándolo con la respiración.

•Visualización: cierre los ojos y piense imágenes agradables.

•Amenice su tiempo con actividades como leer, escuchar música, ver la televisión o realizar actividades manuales...

