

# Kit de herramientas de manejo del dolor persistente



## Reconocimientos

Este proyecto fue llevado a cabo por el Center for Accelerating Care Transformation (ACT Center) como parte de nuestro trabajo en el sistema de educación sobre la salud de Kaiser Permanente Washington. El ACT Center reúne a los investigadores, líderes del sistema de salud, equipos de atención y pacientes de Kaiser Permanente Washington para que colaboren en proyectos que fomenten mejoras y aprendizaje continuo. El financiamiento de este trabajo fue proporcionado por Kaiser Foundation Health Plan of Washington.

Para obtener más información acerca del ACT Center o nuestros proyectos del sistema de educación sobre la salud, comuníquese con nosotros a [act-center@kp.org](mailto:act-center@kp.org).

© 2023 The Center for Accelerating Care Transformation [act-center.org](https://act-center.org)

# Cómo se diseñó este kit de herramientas

Este kit de herramientas se escribió desde nuestra perspectiva como personas que viven con dolor persistente. Formamos parte de un grupo llamado “colaboradores pacientes”. Como colaboradores pacientes, hemos cooperado con el Center for Accelerating Care Transformation (ACT Center) de Kaiser Permanente Washington Health Research Institute para diseñar y escribir este kit de herramientas.

Somos expertos en cómo vivir con dolor continuo, y este kit de herramientas está guiado por nuestras experiencias personales. Nuestro objetivo es ayudar a otras personas que viven con dolor. Además, junto con el ACT Center, hemos diseñado otros recursos para personas como nosotros, entre ellos, materiales educativos para pacientes y herramientas para equipos de atención médica que brindan cuidados a pacientes con dolor. El ACT Center trabaja con equipos de atención médica para poner en práctica estos recursos y mejorar la atención de una manera centrada en el paciente.

**Este kit de herramientas ofrece apoyo y recursos para quienes viven con dolor persistente. Muchas de las personas que lo usan trabajan con sus equipos de atención médica para manejar el tratamiento con opioides. Algunas usan otros medicamentos o tipos de tratamientos para aliviar sus síntomas diarios de dolor. Este kit de herramientas considera ambos casos y su objetivo es ofrecer un recurso útil para todas las personas que tengan dolor persistente, sin importar qué métodos de tratamiento usen. Hemos diseñado el kit para lo siguiente**



Describir y definir el dolor persistente, el automanejo y el rol de los pacientes y de los equipos de atención en el manejo del dolor.



Ofrecer consejos sobre cómo hablar con su proveedor de atención médica durante las consultas y entre cada consulta



Brindar información sobre recursos de automanejo y otras herramientas



Guiar a los pacientes cuando deban prepararse para una cita de tratamiento del dolor



Analizar las opciones de tratamiento para el dolor persistente



Resumir lo que debe conocer para comprender el sistema de atención médica



## CONSEJO

En el kit de herramientas, también verá cuadros como este donde se resaltan sugerencias e información que hemos aprendido de nuestra propia experiencia como personas con dolor persistente.

Este kit de herramientas incluye mucha información, así que no sienta que debe leer todo de una sola vez. Esperamos que pueda centrarse en lo que le resulte más útil ahora y que vuelva a leerlo más adelante a medida que sus necesidades cambien. Tal vez puede usar las preguntas de la página siguiente para elegir una sección del kit donde empezar.



# Preguntas que podría tener en el proceso de automanejo



## Sección 1: Dolor persistente, automanejo y apoyo

- ¿Cómo entiende mi cuerpo el dolor? ¿Cómo “funciona” el dolor? ([página 6](#))
- ¿Cuáles son los objetivos y las responsabilidades de alguien que practica el automanejo del dolor? ([página 7](#))
- ¿Por dónde empiezo? ([página 10](#))



## Sección 2: Automanejo con diarios de seguimiento y establecimiento de objetivos

- ¿Qué información debo registrar para el cuidado del dolor? ([página 13](#))
- ¿Cómo puede ayudarme a manejar el dolor el establecimiento de objetivos? ¿Cómo desarrollo un objetivo significativo? ([página 15](#))



## Sección 3: Cómo tratar el dolor persistente

- ¿Cuáles son las opciones de tratamiento complementario para el dolor persistente? ([página 17](#))
- ¿Qué debo saber sobre los medicamentos opioides y el dolor? ([página 18](#))



## Sección 4: Cómo prepararse para una consulta con su proveedor de atención médica

- ¿Cómo me preparo para una consulta con mi proveedor de atención médica? ([página 24](#))
- ¿Cómo puedo describir mi dolor con palabras y en una historia? ([páginas 24 a 26](#))
- ¿Qué puedo hacer para establecer una relación con un proveedor nuevo o suplente? ([página 28](#))
- ¿Cómo describo mi dolor según una escala? ([página 29](#))



## Sección 5: Cómo hablar con el proveedor de atención médica

- ¿Qué puedo esperar de una consulta de terapia crónica con opioides? ([páginas 31 a 33](#))
- Mi cita casi ha terminado, pero no he tenido la oportunidad de hacer todas mis preguntas o de tratar todos los temas de mi lista. ¿Qué puedo hacer? ([página 34](#))
- ¿Qué debería hacer si siento que mi proveedor no me escucha? ([página 35](#))
- ¿Qué debería hacer si hay demasiada información y siento que esto me agobia o confunde? ([página 36](#))
- ¿De qué maneras puedo resolver las diferencias entre lo que recomienda mi proveedor y lo que deseo yo para mi plan de tratamiento? ([página 37](#))
- ¿Cómo puedo hablar con mi proveedor de atención médica entre cada cita? ([página 38](#))



## Sección 6: Cómo comprender el sistema de atención médica

- ¿Qué debo saber sobre mi póliza de seguro médico? ([páginas 40 a 41](#))
- ¿Cómo trato las negaciones y aprobaciones con mi proveedor de seguro? ([página 42](#))

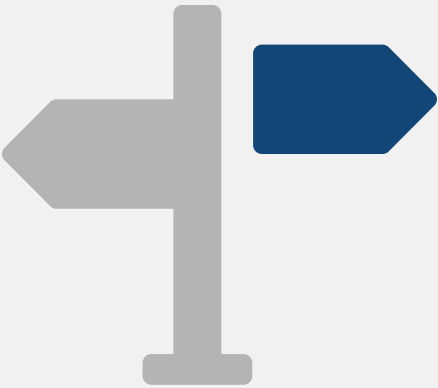
# Contenido del kit de herramientas

	<b>Páginas</b>
<b>Introducción:</b>	
<b>Cómo usar este kit de herramientas para manejar el dolor.....</b>	<b><u>1-4</u></b>
<b>Sección 1:</b>	
<b>Dolor persistente, automanejo y apoyo .....</b>	<b><u>5-11</u></b>
<b>Sección 2:</b>	
<b>Automanejo con diarios de seguimiento y establecimiento de objetivos.....</b>	<b><u>12-15</u></b>
<b>Sección 3:</b>	
<b>Cómo tratar el dolor persistente .....</b>	<b><u>16-21</u></b>
<b>Sección 4:</b>	
<b>Cómo prepararse para una consulta con su proveedor de atención médica .....</b>	<b><u>22-29</u></b>
<b>Sección 5:</b>	
<b>Cómo hablar con el proveedor de atención médica .....</b>	<b><u>30-38</u></b>
<b>Sección 6:</b>	
<b>Cómo comprender el sistema de atención médica .....</b>	<b><u>39-42</u></b>
<b>Apéndice:</b>	
<b>Recursos de automanejo .....</b>	<b><u>43-52</u></b>

# Introducción:

## Cómo usar este kit de herramientas para manejar el dolor

	Páginas
¿Qué es el dolor persistente? .....	<a href="#">2</a>
El impacto del estigma.....	<a href="#">2</a>
La historia de Philip: El estigma .....	<a href="#">3</a>
Cómo responder al estigma en el sistema de atención médica.....	<a href="#">3-4</a>



# Introducción:

## Cómo usar este kit de herramientas para manejar el dolor

### ¿Qué es el dolor persistente?

Cuando el dolor dura más de tres meses, se denomina “persistente” o “continuo”. En el kit de herramientas, usaremos ambos términos, y su significado es el mismo. Quizás vea que a este tipo de dolor también se lo llama “crónico”, pero al usar este término puede dar la sensación de que el dolor nunca se irá. Muchas personas que tienen dolor a largo plazo pueden manejarlo y aliviarlo. Por eso, en este kit de herramientas, usaremos los términos “dolor persistente” o “dolor continuo”.

Más de uno de cada cinco estadounidenses adultos (o 50 millones de personas) vive con dolor persistente. Este dolor es la principal causa de discapacidad a largo plazo en Estados Unidos. Sabemos que el dolor afecta todos los aspectos de la salud: física, mental y social.

Además de recibir cuidados de su equipo de atención médica, la mejor manera de enfrentar el dolor persistente es aprender estrategias para sobrellevarlo. Para tratar y manejar este tipo de dolor, puede recurrir a su proveedor de atención médica primaria o a un especialista en dolor. Este kit de herramientas puede ayudarle a acompañar el trabajo que hace con su proveedor de atención médica primaria u otro proveedor en el manejo del dolor. Le ayudará a prepararse para la consulta, hablar con su proveedor durante la cita y tomar medidas entre cada consulta

### Estigma:

tendencia a etiquetar, estereotipar o discriminar a personas con ciertas características o identidades de grupo, como a personas que viven con dolor continuo.

### El impacto del estigma

Primero, queremos hablar sobre el estigma, ya que puede ser uno de los aspectos más desafiantes del cuidado del dolor. Aunque sabemos que el dolor persistente es **muy real**, como pacientes, podríamos ser estigmatizados por los proveedores de cuidado de la salud y otros miembros del sistema médico cuando buscamos atención. El estigma se manifiesta de diferentes maneras.

Por ejemplo, cuando se desestima nuestro dolor y nos dicen que lo imaginamos o exageramos o que es motivado por un deseo de obtener medicamentos opioides recetados.

Experimentar el estigma es perjudicial. Puede hacer que las personas eviten buscar un tratamiento para el dolor persistente o para nuevas lesiones por la preocupación de que su proveedor de atención médica las trate con recelo. También puede contribuir a problemas de salud mental, como ansiedad y depresión que, a su vez, pueden empeorar el dolor persistente

A partir de investigaciones, sabemos que las personas afroamericanas, indígenas y otras personas de color son más propensas a experimentar estigma y falta de empatía por parte de los proveedores. Además, es menos probable que a las personas de color se las tome en serio en cuanto al dolor o que reciban un tratamiento adecuado para el dolor, en comparación con las personas blancas. Los diferentes aspectos de nuestra identidad, como la raza, el género, la sexualidad, las capacidades, la edad y la cultura, son importantes para comprender cómo el estigma puede afectar la atención que se recibe. El estigma, los prejuicios y el racismo en el sistema de atención médica pueden generar desigualdades en el tratamiento y afectar negativamente la salud general de una persona.

Todas las personas merecen acceso a una atención de alta calidad. Esto significa resolver las desigualdades, el racismo estructural y las injusticias. Los profesionales de atención médica son responsables de corregir el estigma, los prejuicios y el racismo en la atención médica.

Si siente que ha sufrido estigma o prejuicios al recibir atención médica, considere compartir sus inquietudes con el proveedor, un enfermero u otros miembros del personal de la clínica. Si cree que le han discriminado por raza, género, edad, orientación sexual o religión, puede tomar otras medidas, como [informar el asunto ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos](#).

## Cómo responder al estigma en el sistema de atención médica

Experimentar el estigma duele. Por eso, puede ser difícil responder en el momento. La responsabilidad de responder al estigma no recae solo sobre nosotros, como pacientes. Todos los miembros del sistema de atención médica son responsables de reconocer y corregir las interacciones estigmatizadoras cuando ocurran. Si alguien del sistema de atención médica le estigmatiza y siente que puede enfrentar la situación, hemos incluido algunas ideas a continuación. Sin embargo, le recomendamos que, en estas situaciones, primero cuide su salud mental y emocional.

- **Haga preguntas:** si un proveedor de atención médica o un miembro del personal hace un comentario estigmatizador, hágale una pregunta para que aclare lo que dijo, como “¿Qué quiere decir con eso?”. Esto ayuda a llamar la atención de la otra persona para que note el impacto de sus palabras.



### La historia de Philip: El estigma

“Desde hace muchos años, tomo opioides para manejar mi dolor crónico. Con la ayuda de mi proveedor de atención médica primaria, he probado muchos otros tratamientos para manejar el dolor y, con el tiempo, se ha reducido mi dosis, pero aún tomo una pequeña cantidad. Tomar mi medicamento para el dolor marca la diferencia entre poder trabajar y hacer lo que me gusta, y tener que esforzarme para sobrellevar el día. Sin embargo, cuando recibo atención de médicos por otros problemas de salud, me preguntan por qué tomo opioides desde hace tanto tiempo, y parece que no confiaran en mí o no me creyeran cuando les explico. Puede ser deprimente que a uno lo traten como adicto a las drogas con buenos modales”.



- **Comparta más información sobre usted:** si se siente a gusto, hable un poco más sobre usted. Los miembros del personal de la clínica le ven solo durante sus citas. Entonces, si les ayuda a saber quién es usted fuera de ese entorno, puede permitir que le entiendan mejor como persona, más que como paciente. Por ejemplo, podría decir: "En esta cita, soy una persona con dolor persistente, pero fuera de esta sala, me encanta cocinar para mi familia y pasear a mi perro por el vecindario. Debido al dolor, puede resultarme difícil hacer lo que me gusta; por eso, espero que podamos trabajar juntos para encontrar maneras de manejarlo".

- **Comuníquese de manera directa:** para expresarse con respeto y sin culpar a nadie, céntrese en cómo se siente. La frase "Usted hizo que me enoje" sugiere que la persona que escucha es responsable de las emociones de la persona que habla, y esto crea una sensación de culpa. Es mucho más fácil que los demás le entiendan si se centra en qué ocurrió y en cómo se sintió como dos cosas diferentes: "Cuando me interrumpió, sentí enojo".

Pruebe este proceso<sup>1</sup> para comunicarse de manera directa:

- Haga una observación ("Cuando veo/escucho...").
- Describa sus sentimientos ("Siento...").
- Diga qué necesita ("Porque necesito valor...").
- Pida algo ("¿Podría...?").

Para los que tenemos dolor continuo, esto sonaría así: "Cuando escucho que me dice que no tengo nada malo físicamente, siento frustración porque es importante para mí que los demás entiendan que mi dolor es real. ¿Podría escucharme cuando le explico más sobre cómo afecta mi vida cotidiana y mis objetivos?"

- **Sepa cuándo apartarse:** puede haber situaciones en las que la otra persona no está dispuesta a reconocer que está perpetuando un estigma relacionado con el dolor persistente, o la conversación puede volverse tensa o emocional. Si esto ocurre, tal vez lo mejor sea apartarse y decir: "Esta conversación no es productiva. Necesito alejarme un tiempo para recomponerme". No es nuestro trabajo enseñar ni convencer a los demás de que nuestra experiencia con el dolor es real a costa de nuestra propia salud mental y emocional.

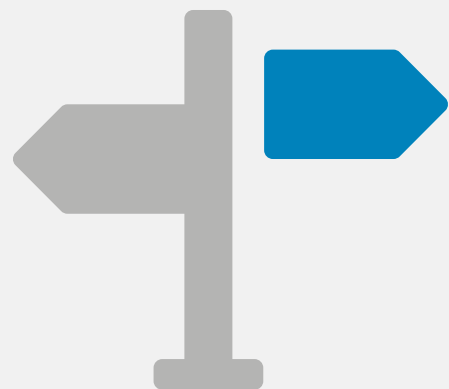


---

<sup>1</sup> Rosenberg MB. "[How you can use the NVC process](#)". The Center for Nonviolent Communication.

# Sección 1: Dolor persistente, automanejo y apoyo

	Páginas
Cómo entender las señales de dolor.....	<a href="#">6</a>
Roles y responsabilidades de las personas que practican el automanejo del dolor.....	<a href="#">7</a>
La historia de Hannah: Apoyo.....	<a href="#">8</a>
Apoyo de familiares y amigos.....	<a href="#">8-9</a>
5 maneras de empezar hoy mismo a practicar el automanejo del dolor.....	<a href="#">10-11</a>



## Sección 1:

# Dolor persistente, automanejo y apoyo

### Cómo entender las señales de dolor

Cuando nuestro cuerpo siente una temperatura extrema, presión o fricción que podría dañarnos, el sistema nervioso envía rápidamente un mensaje al cerebro que dice “¡PELIGRO!”. Por ejemplo, cuando tocamos una olla caliente, se envía al cerebro la señal de ¡CALIENTE! Para detener la señal, actuamos y sacamos la mano de allí, y nuestro cuerpo comienza el proceso de sanación. Una señal de dolor, al igual que una señal de ¡CALIENTE!, nos impulsa a reaccionar a lo que consideramos un posible peligro.

El dolor persistente, es decir, aquel que dura más de tres meses, tal vez no tenga una causa obvia o inmediata. En cambio, el sistema nervioso sigue interpretando algunas señales como peligrosas, aunque tal vez no lo sean. Esto puede hacer que nuestro cuerpo sienta dolor sin una amenaza activa de daño. Cuando tenemos dolor persistente, podemos encontrar maneras de sobrellevarlo, aunque nuestro sistema nervioso malinterprete la causa del dolor. Lo bueno es que podemos hacer muchas cosas para ayudar a manejar el dolor. Las investigaciones han demostrado que podemos reeducar nuestro cerebro para que responda al dolor de una manera diferente. El dolor se comunica en nuestro cuerpo a través de miles de millones de células nerviosas del cerebro y la médula espinal. El sistema nervioso central y el cerebro son “plásticos”. Esto significa que las células nerviosas cambian y se adaptan continuamente a nuevas maneras de comunicar información. Debido a esto, usted puede influenciar su sistema nervioso con ciertos pensamientos y acciones que pueden ayudarle a sobrellevar el dolor.

Cada día, tenemos la oportunidad de empoderarnos eligiendo cómo manejar el dolor continuo. Las maneras elegidas varían de una persona a otra. Lo que sí sabemos, gracias a investigaciones y a experiencias personales, es que es improbable que no hacer nada alivie el dolor. Desarrollar habilidades de afrontamiento para practicar activamente el automanejo tiene varios beneficios posibles, como ayudar a aliviar el dolor y a sentirse empoderado, en vez de desalentado. Practicar activamente el automanejo del dolor significa trabajar en los desafíos físicos, emocionales y mentales que presenta el dolor persistente.

En esta sección, compartimos estrategias y herramientas para personas que practican el automanejo del dolor, es decir, personas que eligen planificar y tomar medidas para manejar su dolor persistente.



### CONSEJO

Entender el dolor puede ayudar a aliviarlo. Los pensamientos y las acciones afectan la experiencia con el dolor. Si cambia sus pensamientos y acciones, puede disminuir lentamente la intensidad del dolor.

El estrés y el dolor están estrechamente relacionados. Si puede reducir su nivel de estrés y cambiar su respuesta a él, esto probablemente le ayude a aliviar el dolor.

### Persona que practica el automanejo del dolor:

persona que, de manera activa, aprende, usa herramientas y crea estrategias para sobrellevar el dolor continuo y sentirse empoderada.

## Roles y responsabilidades de las personas que practican el automanejo del dolor

Al practicar activamente el automanejo, colaborará estrechamente con su equipo de atención médica para manejar el dolor persistente. Este equipo puede incluir a su proveedor de atención médica, enfermero, auxiliar médico y otros miembros. Piense en su equipo de atención como un grupo de asesores del cuidado de la salud. Usted es el experto y un participante activo. Su equipo de atención está allí para ayudarle a tomar decisiones informadas, evaluar su condición y ofrecerle recursos, pero no hará el trabajo de manejo diario.

Al trabajar con su equipo de atención, puede resultarle útil saber cuáles son sus responsabilidades al practicar el automanejo del dolor y qué puede esperar de su equipo. Esta información se describe en la siguiente tabla.



### CONSEJO

Puede cambiar su dolor, pero es un proceso. ¡Sea paciente y amable con usted mismo!

PERSONA QUE PRACTICA EL AUTOMANEJO DEL DOLOR	PROVEEDOR Y EQUIPO DE ATENCIÓN
Comunicar de manera clara y directa cómo se siente, cómo el dolor afecta su vida y cuáles son sus preferencias de tratamiento.	Hacerle exámenes de salud y obtener información sobre su dolor.
Entender su dolor de la mejor manera posible.	Revisar su historial médico.
Resolver problemas y responder a los cambios en su condición todos los días.	Diagnosticar su condición: tal vez sea difícil para su médico darle un diagnóstico preciso o respuestas claras porque el dolor persistente es complicado.
Tomar decisiones sobre sus cuidados (como qué quiere lograr y qué actividades son importantes para usted).	Brindar y recomendar tratamientos.
Crear un plan de acción, llevar a cabo las acciones, registrar el progreso y ajustar el plan si es necesario.	Dar información y consejos.
Comprometerse a llevar un estilo de vida saludable y, para ello, elegir alimentos buenos para la salud y hacer actividad física.	Trabajar con usted para tomar decisiones.
Tomar los medicamentos de manera segura y según las indicaciones de su equipo de atención.	Tener un trato respetuoso y compasivo con usted y con todos los pacientes.
Recompensar y celebrar sus logros.	

\*El equipo de atención puede incluir a su proveedor de atención médica primaria, enfermero, auxiliar médico y otros miembros.

## Apoyo de familiares y amigos

Quienes vivimos con dolor persistente o continuo tomamos miles de decisiones y hacemos miles de ajustes para manejar nuestros síntomas todos los días.

- *Nos sentamos de esta manera; no de aquella.*
- *Tomamos otro camino para llegar a la tienda.*
- *Recordamos llevar siempre una almohada para la silla de la sala de espera*

En un grupo de chat en línea, una persona con dolor continuo compartió esto:

*"Algunos días es difícil mantener una sonrisa en la cara. Aún más difícil es ayudar a las personas a entender que, cuando uno lidia con el dolor, es difícil pensar en otra cosa".*



Al practicar activamente el automanejo del dolor, puede desarrollar habilidades de comunicación para expresar sus sentimientos, decir que no cuando es necesario y pedir ayuda.

Una comunicación eficaz ayuda a sus seres queridos, amigos y miembros del equipo de atención a entender su experiencia con el dolor y a saber cómo brindarle apoyo de la mejor manera.

Piense en algún momento en que el dolor haya afectado una actividad habitual con familiares o amigos, como ir al supermercado, hacer tareas del hogar o preparar una comida. ¿De qué manera le afectó el dolor? ¿Qué hizo? ¿Cómo se sintió? Algo que puede ser útil para usted y para sus seres queridos es hablar sobre cómo hacer más agradables las actividades habituales.

Una manera de iniciar esta conversación es con estos cuatro pasos: observación, sentimientos, necesidades y pedidos.<sup>2</sup>



### La historia de Hannah: Apoyo

"Hoy es mi cumpleaños y pensaba ir a la casa de mi papá a cenar, pero anoche, cerca de las 9:00 p. m., empecé a sentir un dolor muy intenso. No pude dormir, no descansé en toda la noche. Tuve que llamar a mi papá para cancelar. Siento que decepciono a las personas y me siento culpable por no estar ahí, pero quiero que entiendan que mi dolor es real. Por suerte, le pregunté a mi papá si podíamos reprogramar mi cena de cumpleaños y aceptó de inmediato. Incluso sugirió que la hiciéramos dentro de unos días para que pueda descansar. Él ve cómo es mi vida y cómo me siento todos los días. Al menos cuento con eso".

<sup>2</sup> The Center for Nonviolent Communication. 2020 "[The NVC Model](#)".



## 1 OBSERVACIÓN

Observe cómo el dolor impacta en su participación en la actividad.

## 2 SENTIMIENTOS

Reconozca cómo se siente con ese impacto. ¿Siente tristeza, frustración, enojo, cansancio, soledad?

## 3 NECESIDADES

Diga qué apoyo necesita para sentirse mejor.

## 4 PEDIDO

Si otras personas pueden ayudarle a obtener lo que necesita para sentirse mejor, pídale ayuda.

## ★ CONSEJO

No deje que las dificultades le desanimen. Está bien tomarse un descanso. Está bien no ser perfecto. ¡Este es un trabajo difícil!

### Esta situación es un ejemplo:

Mi pareja y yo planeamos hacer tareas de jardinería esta tarde.

- 1. Observación:** en el último tiempo que hicimos tareas de jardinería juntos, por mi dolor de espalda, me resultaba difícil ponerme de pie y agacharme o arrodillarme. Después de unos 20 minutos de trabajo, me duele tanto que necesito ir a acostarme.
- 2. Sentimientos:** me siento mal por necesitar descansar de inmediato, entonces sigo trabajando a pesar del dolor. Me enoja mucho porque quiero seguir haciendo jardinería, pero el dolor lo hace insoportable. Siento vergüenza por no poder ayudar más en el jardín y no quiero dejarle todo el trabajo a mi pareja.
- 3. Necesidades:** necesito hacer tareas de jardinería de una manera que no empeore mi dolor de espalda. Necesito tomar más descansos. Necesito escuchar de mi pareja que está bien que descanse o que trabaje a otro ritmo.
- 4. Pedido (a mi pareja):** "Cuando hagamos tareas de jardinería juntos esta tarde, me gustaría hacer cosas que sean más cómodas para mí, como rastrillar las hojas o regar las flores. Me duele cuando hago trabajos en los que debo apoyarme sobre las manos y las rodillas. He sentido vergüenza por no poder ayudar más con el jardín. Algunas veces hasta me enoja porque quiero seguir haciendo jardinería, pero el dolor lo hace insoportable. ¿Está bien si hago otras tareas y tomo más descansos?"

### Estas son algunas ideas de cómo otras personas podrían brindarle apoyo:

- Pregunte a sus seres queridos qué notan ellos acerca de cómo el dolor continuo y los tratamientos podrían estar afectando su salud física y mental. Pueden decirle qué han observado para ayudarle a llevar un registro de sus síntomas y logros. Tal vez ellos noten cosas que usted no nota.
- Hable con sus seres queridos acerca de su experiencia con el dolor y los tratamientos. Es una buena manera de practicar para hablar con su equipo de atención.
- Pídale a un amigo o familiar que le acompañe a las consultas médicas. Puede ayudarle a defender su salud y a escuchar por usted. También puede ayudarle a hacer preguntas durante la consulta y a recordar las respuestas.
- Si conoce a otras personas que vivan con dolor persistente, pídale sugerencias o recursos.

## 5 maneras de empezar hoy mismo a practicar el automanejo del dolor

**1. Explore movimientos y actividades.** Tal vez le preocupe que la actividad física empeore el dolor, pero es probable que el movimiento ayude a aliviarlo. La actividad física ayuda a disminuir la rigidez muscular y mejora la movilidad. Hacer actividad física también puede ayudar a levantarle el ánimo y a dormir mejor.

Si siente dolor o malestar cuando empieza a hacer actividad física, recuerde que, aunque le duela, es seguro hacerlo. Dicho en otras palabras, sentir dolor no significa que le esté causando daño al cuerpo. Cuando vuelva a hacer actividad física, es normal sentir algo de dolor o malestar. Los siguientes consejos le ayudarán a empezar:

- Empiece poco a poco. Si aumenta el nivel de actividad gradualmente durante los próximos meses, el dolor debería disminuir, y podrá volver a hacer las cosas que disfruta. Si le preocupa estar esforzándose demasiado rápido, considere consultar con un fisioterapeuta. Este profesional puede ayudarle a desarrollar un plan de movimiento específico para usted y sus necesidades.
- Participar en clases de acondicionamiento físico puede ayudarle a aumentar el nivel de actividad física de manera gradual y segura. Puede hacer yoga suave, estiramiento y taichí, que también son buenas opciones de actividades de bajo impacto.
- Si el dolor es intenso, agudo o constante durante la actividad física, deje de hacerla y hable con su proveedor de atención médica o fisioterapeuta.

**2. Mejore su estado de ánimo.** El dolor y el estado de ánimo están estrechamente conectados. Mejorar el estado de ánimo, de hecho, puede ayudar con el dolor. Estas son algunas opciones que puede probar para ayudar a mejorar su estado de ánimo de inmediato:

- Haga actividades que disfrute: escuche su canción favorita, mire fotografías que le den alegría, llame a un amigo o dedíquese a un pasatiempo.
- Pase tiempo con amigos, familiares o grupos sociales.
- Aprenda una nueva técnica para relajarse y reducir el estrés, como respiraciones profundas, meditación o atención plena.
- Únase a un grupo de apoyo con personas que también estén manejando el dolor persistente. También hay grupos de apoyo disponibles en línea a través de las redes sociales, como Facebook y Reddit.



**3. Participe en un taller.** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan [programas educativos sobre automanejo](#) para aprender estrategias que ayuden a sobrellevar el dolor. Además, el Centro de Recursos de Automanejo (Self Management Resource Center) ofrece un [directorio de recursos para personas que viven con condiciones crónicas](#) de diferentes tipos. Considere buscar un programa virtual o en persona para obtener más información y relacionarse con otras personas que vivan con dolor continuo.

**4. Duerma bien.** Dormir y descansar bien le da energía para hacer más actividades, le ayuda a sentirse más alerta, reduce el deseo de consumir alimentos poco saludables y puede ayudar a aliviar el dolor y a mejorar el bienestar mental. Dormir mal puede causar un aumento del dolor y la inflamación. Si, al despertarse, casi siempre siente aturdimiento o que no ha descansado bien, hable con su equipo de atención médica. Tal vez sea necesario modificar sus medicamentos o que le hagan un estudio del sueño para saber si hay un problema que le afecte al dormir.

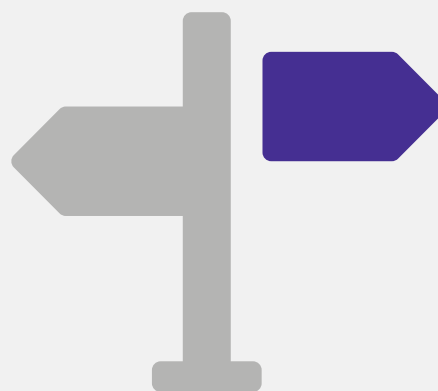
**5. Tome menos medicamentos para el dolor.** A veces, los medicamentos para el dolor hacen más daño que bien. Tal vez sea conveniente que disminuya poco a poco la cantidad que toma. Tomar menos medicamentos para el dolor a lo largo del tiempo a veces se conoce como “disminución gradual de la dosis”. A menudo, a las personas les preocupa no poder manejar el dolor con menos medicamentos. Tal vez le sorprenda saber que los medicamentos para el dolor pueden ser más eficaces con una dosis más baja. La mayoría de las personas se sienten mejor después de disminuir gradualmente su dosis y de colaborar con su equipo de atención médica para encontrar nuevas y mejores maneras de tratar el dolor. Para saber más acerca de cómo disminuir gradualmente la dosis de medicamentos opioides, consulte la [página 20](#).



### [Contenido del kit de herramientas](#)

## Sección 2: Automanejo con diarios de seguimiento y establecimiento de objetivos

	<b>Páginas</b>
Diarios de seguimiento .....	<a href="#">13</a>
Diario de seguimiento del dolor.....	<a href="#">14</a>
Diario de seguimiento de los medicamentos .....	<a href="#">14</a>
Diario de seguimiento del tratamiento.....	<a href="#">14</a>
Cómo establecer objetivos .....	<a href="#">15</a>



## Sección 2:

# Automanejo con diarios de seguimiento y establecimiento de objetivos

Contamos con muchas herramientas para practicar el automanejo del dolor persistente.

Queremos destacar dos estrategias importantes en particular: establecer objetivos SMART y hacer un seguimiento de los objetivos. En esta sección, encontrará:

- Consejos y herramientas para hacer un **seguimiento del dolor**, los medicamentos y los tratamientos;
- Una guía para **establecer objetivos** específicos, medibles, alcanzables, adecuados y de plazo definido (**S**pecific, **M**easurable, **A**chievable, **R**elevant, **T**ime-bound, **SMART**).

## Diarios de seguimiento

Una parte importante del automanejo es advertir cómo los diferentes tratamientos y aspectos de su estilo de vida afectan cómo se siente. Tal vez le resulte útil registrar cómo influyen en su dolor cuestiones como dormir, hacer ejercicio, tomar medicamentos y hacer otros tratamientos. Llevar un diario de seguimiento puede ayudarle a ver patrones que, de otra manera, no notaría. El diario de seguimiento también puede ayudarle a hacer lo siguiente:

- Mantenerse al día con su plan de tratamiento y registrar el progreso;
- Medir y celebrar sus logros;
- Tomar decisiones informadas para manejar el dolor diariamente
- Asegurarse de que toma los medicamentos de manera segura;
- Compartir con su equipo de atención médica la información que obtenga para ayudarles a comprender su experiencia con el dolor persistente.

En las páginas siguientes, encontrará ejemplos de diarios de seguimiento que puede usar para anotar información sobre el dolor, los medicamentos y los tratamientos.

En las páginas [49 a 52](#),<sup>3</sup> encontrará versiones en blanco de estos diarios de seguimiento para que pueda usarlos.



### CONSEJO

No es necesario que registre información todos los días (a veces es mejor no hacerlo). Hacer un seguimiento de incluso tres o cuatro días puede ser útil para observar patrones o cambios, llevar la cuenta del progreso y obtener información para compartir con su equipo de atención médica

<sup>3</sup> Recursos adaptados de MacMillan Cancer Support, "[MacMillan Pain Diary](#)".





## DIARIO DE SEGUIMIENTO DEL DOLOR

Fecha y hora	Lugar donde siente el dolor	Palabras para describir el dolor	Intensidad (escala del 1 al 10)	Con este dolor, no puede...	Probé... (tratamientos y medicamentos)	¿Qué ayuda a aliviarlo?	¿Qué hace que empeore?
5 de junio	Parte baja de la espalda	Agudo, irradiado	De 5 a 6	Caminar por más de 10 minutos seguidos	Ibuprofeno, hielo, acupuntura	Hielo, ibuprofeno, caminar (con menor intensidad)	Levantar objetos pesados, movimientos rápidos

A menudo, se usa una escala del 0 al 10 para describir el dolor. 0 significa "ningún dolor"; 1, 2 y 3 significan "dolor leve"; 4, 5 y 6 significan "dolor moderado"; 7, 8, 9 y 10 significan "dolor intenso". El 10 describe el peor dolor posible.



## DIARIO DE SEGUIMIENTO DE LOS MEDICAMENTOS

Tomo este medicamento...	Tomo esta dosis...	Lo tomo... (marque todas las opciones que correspondan)				Me lo indicó...	Fecha en la que empecé a tomarlo...	Fecha en la que dejé de tomarlo...	Motivo por el que lo tomo...	Notas
		AM	PM	Con alimentos	Según sea necesario					
Ibuprofeno	200 mg, 1 pastilla	X	X			Dr. Smith	8 de octubre de 2021		Dolor leve	No tomar más de 1,200 mg por día



## DIARIO DE SEGUIMIENTO DEL TRATAMIENTO

Estoy probando a hacer esto...	Frecuencia con que lo hago...	Me lo recomendó...	Fecha en la que empecé a hacerlo...	Fecha en la que dejé de hacerlo...	Motivo por el que lo hago...	Notas
Yoga	En internet con videos de YouTube, entre 1 y 2 veces por semana	Dr. Smith	8 de octubre de 2021		Dolor de espalda y fortalecimiento	Después de la mayoría de las clases de yoga, me siento relajado

## Cómo establecer objetivos

Al sobrellevar un dolor persistente día tras día, puede ser difícil pensar algo que no sea el momento actual. Establecer un objetivo es motivador y ayuda a crear un plan a largo plazo para manejar el dolor. Después de implementar un plan, puede evaluarlo y modificarlo sobre la marcha.

Establecer objetivos también le ayuda a tomar decisiones sobre su atención médica. Al compartir sus objetivos durante una cita, puede ayudar a su equipo de atención médica a comprender qué es importante para usted en su vida cotidiana. En un estudio se descubrió que, cuando las personas con dolor continuo en la parte baja de la espalda colaboraban con su proveedor de atención médica para definir objetivos de tratamiento y acciones, se sentían mejor que quienes recibían consejos estándares.<sup>4</sup>

Una de las mejores maneras de describir los objetivos es con el método "SMART". Los objetivos SMART son específicos (Specific), medibles (Measurable), alcanzables (Achievable), adecuados (Relevant) y de plazo definido (Time Bound).<sup>5</sup>

**Para establecer un objetivo SMART, considere los siguientes ejemplos de preguntas y respuestas. Además, en la [página 51](#) de este kit de herramientas, encontrará una hoja que le ayudará a pensar objetivos SMART y hacer un seguimiento de ellos of this toolkit.**

### 1. ¿Cuál es su principal problema o preocupación?

*Siento cansancio por la falta de sueño. El dolor que siento debido a la fibromialgia empeora mucho por la noche cuando intento dormir.*

### 2. ¿Qué ha probado hasta ahora? ¿Cuáles son sus opciones actuales para alcanzar el objetivo?

*Tengo un buen colchón, que es cómodo y ofrece un buen apoyo. Una hora antes de acostarme, no uso el teléfono ni la computadora, ni miro televisión.*

### 3. ¿Qué desea hacer? Responda de manera específica y realista.

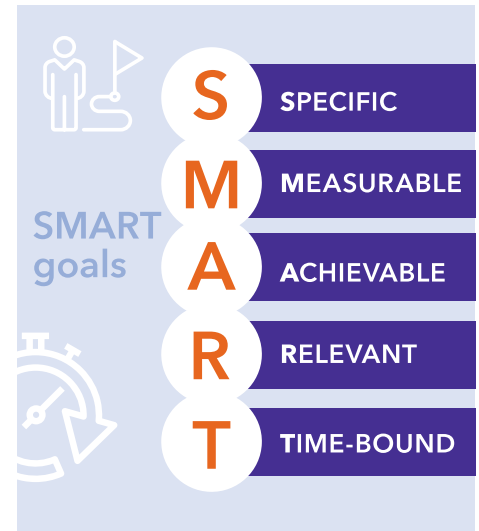
*Deseo dormir entre siete y ocho horas por noche, al*

*menos, cinco noches por semana. Me gustaría lograr este objetivo en los próximos dos meses.*

### 4. ¿Puede describir su objetivo como SMART?

*¡Sí! Digo de manera **específica** que quiero dormir más y puedo **medir** la cantidad de horas que duermo. Creo que dormir de siete a ocho horas por noche es **alcanzable** si aprendo y pongo en práctica mejores hábitos de sueño. Quiero dormir es **adecuado** porque es esencial para la salud, como beber agua. Deseo dormir esta cantidad de tiempo al menos cinco noches a la semana. Le pediré a mi equipo de atención médica que me dé consejos para mejorar el sueño y preguntaré si dos meses es un **plazo** realista para este objetivo*

Haga una lista de los objetivos a medida que se le ocurran. Para comenzar, es conveniente centrarse en un objetivo a la vez. A medida que sienta confianza, puede elegir centrarse en varios al mismo tiempo. También puede decidir si quiere agregar o cambiar sus objetivos a lo largo del tiempo.



<sup>4</sup> Gardner T, Refshauge K, McAuley J, et al. "[Combined education and patient-led goal setting intervention reduced chronic low back pain disability and intensity at 12 months: a randomised controlled trial](#)". *British Journal of Sports Medicine*, 2019.

<sup>5</sup> Kaiser Permanente. "[What are your goals? Make them SMART!](#)". Thrive Blog, 2015.

# Sección 3:

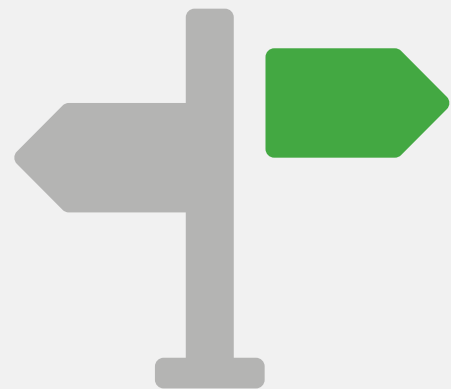
## Cómo tratar el dolor persistente

### Páginas

Tratamientos complementarios para el dolor persistente. . . . .[17](#)

Medicamentos opioides para el dolor persistente:  
lo que debe saber para su salud y seguridad . . . . .[18-21](#)

Lo que debe saber sobre la disminución gradual  
de la dosis de medicamentos opioides . . . . .[20-21](#)



## Sección 3:

# Cómo tratar el dolor persistente

Hay muchas opciones de tratamiento disponibles para las personas con dolor persistente. Esto incluye tratamientos complementarios, como acupuntura, terapia de masajes y atención quiropráctica, así como medicamentos opioides recetados. En esta sección, hablaremos sobre estas opciones de tratamiento y cómo podrían ayudarle.

### Tratamientos complementarios para el dolor persistente

Los tratamientos como la acupuntura, la terapia de masajes y la atención quiropráctica pueden ayudar a aliviar el dolor persistente. Estos tratamientos, a menudo, se conocen como “complementarios” porque complementan o acompañan la atención que recibe de un proveedor de atención médica. Por lo general, son menos invasivos que una cirugía y más seguros que tomar medicamentos para el dolor recetados.

Las investigaciones demuestran que estos tratamientos son útiles para el dolor de cabeza, de cuello, de la parte baja de la espalda y el dolor continuo provocado por la artrosis. Para obtener más información, vea [este video](#)<sup>6</sup> sobre tratamientos del dolor que no impliquen tomar medicamentos.

Acupuntura	Terapia de masajes	Atención quiropráctica
La acupuntura es un tipo de medicina china que se ejerce desde hace siglos. Consiste en colocar agujas muy finas en la piel, en determinados puntos del cuerpo. Esto estimula los nervios, los músculos y el tejido conjuntivo para mejorar la respuesta natural del cuerpo al dolor	La terapia de masajes consiste en frotar los tejidos suaves del cuerpo, especialmente los músculos. Los masajes ayudan a aliviar el dolor de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"><li>• Reducen la tensión muscular</li><li>• Mejoran el flujo sanguíneo</li><li>• Alivian la presión en los nervios</li><li>• Restauran el movimiento normal de las articulaciones</li></ul>	Los tratamientos quiroprácticos normalmente consisten en la manipulación raquídea (o ajuste de la columna vertebral). Esto implica usar presión para ajustar una o más articulaciones de la columna vertebral. El objetivo de los tratamientos quiroprácticos es aumentar el movimiento de las articulaciones y relajar los músculos.

**¿Son seguros estos tratamientos?** La acupuntura, los masajes y la atención quiropráctica son seguros cuando los lleva a cabo un proveedor autorizado. Hable con su proveedor de atención médica si tiene más preguntas acerca de si es seguro un tratamiento complementario o si decide empezar uno de estos tratamientos.

<sup>6</sup> Healthwise Staff. 2021. "[Chronic Pain: Treatments Other Than Medicine](#)".

## Medicamentos opioides para el dolor persistente: lo que debe saber para su salud y seguridad

Los que tenemos dolor persistente debemos comprender los riesgos de tomar medicamentos opioides a largo plazo para manejar el dolor a fin de mantenernos seguros y saludables. También es importante que conozcamos todas nuestras opciones de tratamiento y que creemos un plan eficaz para cada uno de nosotros individualmente.

**Las pautas sobre medicamentos opioides han cambiado para cuidar la seguridad de las personas.** Los medicamentos opioides, aunque se tomen según las indicaciones del proveedor de atención médica, pueden provocar dependencia física. Esta dependencia puede causar problemas de salud graves que ponen en riesgo la vida. También puede causar síntomas de abstinencia cuando la persona deja de tomarlos.

Debido a estos riesgos, se establecieron nuevas pautas para recetar opioides a nivel nacional.

Estas son algunas cosas que las personas con dolor persistente deben saber acerca de los peligros de tomar opioides a largo plazo:

- Los opioides recetados pueden ayudar a tratar el dolor a corto plazo, como después de una cirugía. Sin embargo, en la mayoría de los casos, los expertos no recomiendan los opioides para el dolor continuo debido a que los peligros del uso a largo plazo generalmente superan los beneficios.
- El uso de opioides a largo plazo puede hacer que la persona sea más sensible al dolor, lo que empeora su situación.
- Los efectos secundarios del uso de opioides a largo plazo son comunes y pueden ser graves.
- Los opioides recetados causan aproximadamente 41 muertes cada día en Estados Unidos (según un informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). Muchas muertes ocurren porque las personas accidentalmente toman una dosis excesiva de opioides recetados para el dolor continuo. Cualquier persona que tome opioides corre el riesgo de una sobredosis accidental y muerte.
- Cualquier persona puede volverse dependiente de los opioides, aunque nunca antes haya tenido problemas con medicamentos.
- Otros tratamientos para el dolor continuo son más seguros y eficaces, y se debe recurrir a ellos antes que a los opioides.





Muchos otros tratamientos para el dolor persistente son más seguros y pueden ser más eficaces que los opioides. Algunos de ellos son:

- Movimiento y actividad física
- Fisioterapia
- Terapia cognitivo conductual
- Respiraciones profundas y atención plena
- Acupuntura
- Masajes
- Tratamiento quiropráctico
- Terapia láser de bajo nivel
- Analgésicos, como acetaminofén, ibuprofeno y naproxeno, así como medicamentos tópicos y parches de lidocaína
- Uso de hielo para aliviar el dolor de forma habitual
- Talleres en línea o en persona sobre el automanejo del dolor continuo
- Grupos de apoyo

**Cómo crear un plan de tratamiento:** para crear un plan, es muy importante que entienda los objetivos del tratamiento. Pruebe a escribir las respuestas a las siguientes preguntas para compartirlas con su equipo de atención médica en su próxima consulta:

- ¿Cuáles son los objetivos de manejar el dolor? Considere usar el formato de objetivos SMART de la [página 15](#).
- ¿Cómo afecta el dolor su calidad de vida?
- ¿Qué cosas importantes le impide hacer el dolor?
- ¿Qué tratamientos quiere probar o sobre cuáles quiere obtener más información?
- ¿Qué pasará si se reduce la dosis de su medicamento y el dolor se vuelve insoportable?

**Cómo obtener más información:**

- Pídale a su equipo de atención médica más información sobre las opciones de tratamiento antes mencionadas.
- Visite el [sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) para conocer más sobre los riesgos de abuso de opioides y sobredosis.
- Vea estos videos: "[Dolor crónico: Cómo los medicamentos pueden ayudar a controlarlo](#)" y "[Opioides: Sepa qué es seguro](#)".

Medicamentos opioides comunes	Efectos secundarios comunes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidrocodona (Vicodin, Lortab)</li> <li>• Oxycodona (OxyContin, Percocet)</li> <li>• Oximorfona (Opana)</li> <li>• Morfina (MS Contin)</li> <li>• Codeína (Tylenol 3 y 4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estreñimiento, náuseas, vómito y boca seca</li> <li>• Somnolencia y mareo</li> <li>• Confusión y otras disfunciones cognitivas</li> <li>• Bajo nivel de testosterona que puede reducir el deseo sexual, la energía y la fuerza</li> <li>• Picazón y sudoración</li> </ul>

Si actualmente toma medicamentos opioides, nunca tome más que la dosis indicada. Tomar mayores dosis de opioides puede ser mortal. Evite consumir sustancias que puedan interactuar con los opioides y aumentar el riesgo de sobredosis. Esto incluye lo siguiente:

- Alcohol;
- Benzodiazepinas (como Xanax o Valium);
- Relajantes del músculo esquelético (como Soma o Flexeril);
- Hipnóticos (como Ambien o Lunesta)

Ayude a mantener la seguridad de otras personas. Nunca venda ni comparta sus opioides. Guárdelos en un lugar seguro y bajo llave. Lleve los opioides sin usar a su farmacia local para desecharlos de manera segura o [encuentre un lugar de recolección](#).

**Trastorno por consumo de opioides:**  
 enfermedad crónica que cambia las "conexiones" del cerebro, por lo que causa una dependencia física y psicológica de los opioides

### Lo que debe saber sobre la disminución gradual de la dosis de medicamentos opioides

Para algunas personas, disminuir gradualmente la dosis del medicamento para el dolor puede ser más seguro para su manejo del dolor en general. En la mayoría de los casos, usted y su proveedor decidirán juntos si esto sería lo mejor para usted. Mientras se hace esta disminución gradual, los pacientes colaboran con su equipo de atención médica para alcanzar una dosis menor y más segura o para dejar el medicamento por completo. Su proveedor podría hablar con usted sobre la disminución gradual de la dosis en los siguientes casos:

- Si toma una dosis alta de medicamentos opioides.
- Si toma otros medicamentos que pueden ser peligrosos cuando se toman al mismo tiempo que los opioides (como relajantes del músculo esquelético o benzodiazepinas).
- Si tiene efectos secundarios por el consumo de opioides.
- Si su dosis del medicamento opioide no le ayuda a manejar el dolor.
- Si desarrolla un trastorno por consumo de opioides.

La disminución gradual de la dosis puede ser lenta o rápida. Una disminución lenta podría llevar hasta un año, mientras que una rápida podría llevar solo unas semanas. Usted y su proveedor decidirán qué velocidad es mejor en su caso, y el proveedor puede ayudarle a adaptarse a medida que avanza. Lo más importante es que siga tomando la dosis más baja del opioide durante el periodo de disminución gradual porque, a medida que reduce la dosis, es posible que su cuerpo se vuelva más sensible a los opioides. Esto quiere decir que una dosis más alta, incluso una que solía tomar de manera segura, puede ponerle en riesgo de sobredosis.

Puede dar miedo pensar en reducir la dosis del opioide, sobre todo si lo ha tomado por mucho tiempo. Tal vez le preocupe que el dolor empeore o que pueda tener otros efectos secundarios. Si bien algunas personas tienen efectos secundarios cuando disminuyen la dosis, estos no son peligrosos y solo duran unos días o unas semanas. Estos son algunos de los posibles síntomas:

- Problemas para concentrarse;
- Cólicos;
- Náuseas;
- Diarrea;
- Sudoración;
- Dificultad para dormir;
- Taquicardia;
- Contracción espasmódica de los músculos;
- Moqueo;
- Aumento del dolor a corto plazo.

Su equipo de atención puede ayudarle a manejar estos efectos secundarios y darle sugerencias para aliviarlos. Algunas maneras de manejar los síntomas incluyen:

- Hacer actividad física;
- Recibir apoyo de familiares y amigos;
- Beber mucha agua;
- Usar estrategias de manejo del dolor sin medicamentos.

La mayoría de los pacientes descubren que, luego de unas semanas con la dosis más baja, el dolor no es significativamente diferente de lo que era con la dosis más alta

### **Temas de los que debe hablar con su proveedor de atención médica:**

- Cómo reducir de manera segura el uso de opioides con una disminución gradual de la dosis y qué opciones de apoyo tiene disponibles.
- Cómo obtener naloxona, un medicamento que puede salvarle la vida, ya que puede revertir una sobredosis en caso de emergencia.
- Si es posible que usted tenga dependencia de los opioides. ¡Hay ayuda disponible!

o Hable con un miembro de su equipo de atención médica

o Comuníquese con la línea de ayuda de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) para obtener información o para que le refieran a un tratamiento. Esta línea es confidencial y está disponible las 24 horas (en inglés y español). Llame al **1-800-662-HELP (4357)**

## [Contenido del kit de herramientas](#)

## Sección 4: Cómo prepararse para una consulta con su proveedor de atención médica

	<b>Páginas</b>
La historia de Maria: Preparación.....	<a href="#">23</a>
Lista de verificación para prepararse para una consulta con proveedor de atención médica.....	<a href="#">24</a>
Perfil del dolor .....	<a href="#">24-25</a>
Palabras para describir el dolor .....	<a href="#">26</a>
Cómo escribir una lista de temas.....	<a href="#">27</a>
Preguntas para su proveedor de atención médica.....	<a href="#">27-28</a>
Consejos para establecer una relación con un proveedor nuevo o suplente .....	<a href="#">28-29</a>



## Sección 4:

# Cómo prepararse para una consulta con su proveedor de atención médica

El tiempo con nuestros proveedores de atención médica puede ser breve y, a menudo, tenemos muchas cosas de que hablar. Prepararse para la consulta puede permitirle aprovechar ese tiempo al máximo. Después de todo, una de las partes más importantes de la atención médica son las conversaciones que tenemos con nuestro equipo de atención.

Las citas nos dan la oportunidad de compartir información con el equipo de atención médica y trabajar juntos en el plan de atención. El rol de su proveedor de atención médica es:

- darle información sobre su afección;
- recomendarle tratamientos;
- ayudarle a tomar decisiones informadas y tratarle con respeto y cuidado

El rol que tiene usted es comprender su afección lo mejor posible. También es importante que, cuando hable sobre cómo funciona su plan de manejo del dolor, lo haga de manera clara y directa.

Durante la cita de tratamiento del dolor, su proveedor de atención médica querrá hacerle muchas preguntas importantes. Le preguntará cómo es el dolor que siente; qué medicinas, vitaminas o medicamentos de venta sin receta toma, y si tiene efectos secundarios. Su proveedor de atención médica también querrá saber cómo el dolor afecta su calidad de vida y qué es lo que usted valora y prefiere en su tratamiento.

En esta sección, se ofrecen diferentes herramientas que puede usar para reunir información que su proveedor le solicitará durante la cita. También se incluyen sugerencias para establecer una relación con un proveedor que no ha visitado antes.



### La historia de Maria: Preparación

“En citas que tuve hace un tiempo atrás, sentía dolor de estar sentada en la sala de espera. Como no podía estirar el cuerpo, me sentía molesta e incómoda. Cuando llegaba el momento de ver a mi proveedora de atención médica, el dolor era tan intenso que no podía recordar de qué tenía que hablar. Empecé a escribir notas sobre los objetivos de la cita y las preguntas que quería hacerle a mi proveedora. Aunque el dolor fuera intenso, podía usar mis notas para asegurarme de decir todo lo necesario. También empecé a llevar una almohada para estar más cómoda si tenía que esperar”.





## Lista de verificación para prepararse para una consulta con su proveedor de atención médica

Cuando se prepare para una consulta con su proveedor de atención médica, reúna y revise estas herramientas que le ayudarán a crear una lista de lo que quiera hablar y de las preguntas que quiera hacer. Hemos descrito diversas herramientas útiles para la preparación. Elija la que le parezca mejor. No es necesario contestar todos los puntos sugeridos.

- Diario de seguimiento del automanejo (de la sección 2)
- Diario de seguimiento del dolor
- Diario de seguimiento de los medicamentos
- Diario de seguimiento el tratamiento
- Objetivos SMART (de la sección 2)
- Perfil del dolor (esta sección)
- Lista de temas y preguntas para su proveedor de atención médica (esta sección)



### CONSEJO

Al hablar con el proveedor de atención médica sobre qué medicamentos y dosis toma y con qué frecuencia, tal vez deba compartir mucha información. Simplifique la tarea: lleve a su cita los frascos de los medicamentos o una lista detallada. Si hace consultas por video, deje los medicamentos cerca para poder agarrarlos si es necesario. Asegúrese de incluir las vitaminas, los suplementos y los medicamentos de venta sin receta que esté tomando.

## Perfil del dolor

Responda las preguntas de la tabla a continuación para crear un “perfil del dolor” que describa lo que siente. Lo que responda a estas preguntas puede ayudarle a hablar sobre su dolor y cómo le afecta. También puede ayudarle a observar patrones o tendencias en el dolor.

1. ¿Cuándo comenzó el dolor?	
2. ¿Hubo una causa específica del dolor (por ejemplo, un accidente) o se desarrolló a lo largo del tiempo?	
3. ¿Siente que el dolor llega en olas y luego disminuye?	
4. ¿Hay algún momento del día en que el dolor empeore?	
5. ¿Cómo puede describir el dolor? (Consulte la lista a continuación. Incluye palabras que pueden ayudarle a describir el dolor).	
6. ¿Se despierta o no puede dormir a causa del dolor?	
7. ¿Ha sentido antes este tipo de dolor? ¿Cuándo? ¿Cuál fue la causa?	

8. ¿Qué actividades o movimientos aumentan el dolor?	
9. ¿Siente que el dolor se propaga a otra parte del cuerpo, como los hombros, la espalda o las piernas?	
10. ¿Puede distraerse del dolor parcial o totalmente?	
11. ¿Cómo afecta el dolor su calidad de vida? ¿Cómo se siente habitualmente? ¿Puede hacer cosas que disfruta, como visitar a familiares o amigos?	
12. ¿ Cuando tiene dolor, ¿presenta otros síntomas, como náuseas, sudoración o falta de aire? ¿Qué cree que podría causar los síntomas?	
13. ¿Ha cambiado su alimentación, su rutina de ejercicio o sus medicamentos de algún modo que pueda contribuir a los síntomas?	
14. ¿Ha tomado algún medicamento? ¿Cuál?	
15. ¿Hay algún medicamento que haya aliviado total o parcialmente el dolor? ¿Hay algún medicamento que no haya aliviado en absoluto el dolor?	

## Palabras para describir el dolor

Las siguientes palabras<sup>7</sup> pueden usarse en el perfil del dolor que creó en la sección anterior. Estas opciones podrían resultarle útiles, o también puede encontrar sus propias palabras. Si quiere una copia de esta lista para imprimir, búsquela en la [página 48](#).

- |  |                                       |                                      |  |
|--|---------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Fluctuante    | <input type="checkbox"/> Estremecedor | <input type="checkbox"/> Latente     | <input type="checkbox"/> Pulsante      |
| <input type="checkbox"/> Pulsátil      | <input type="checkbox"/> Palpitante   | <input type="checkbox"/> Que bombea  | <input type="checkbox"/> Intermitente  |
| <input type="checkbox"/> Punzante      | <input type="checkbox"/> Con comezón  | <input type="checkbox"/> Terebrante  | <input type="checkbox"/> Taladrante    |
| <input type="checkbox"/> Como puñalada | <input type="checkbox"/> Agudo        | <input type="checkbox"/> Cortante    | <input type="checkbox"/> Lacerante     |
| <input type="checkbox"/> Con pinchazos | <input type="checkbox"/> Opresivo     | <input type="checkbox"/> Constante   | <input type="checkbox"/> Con calambres |
| <input type="checkbox"/> Aplastante    | <input type="checkbox"/> Tirante      | <input type="checkbox"/> Con tirones | <input type="checkbox"/> Desgarrador   |
| <input type="checkbox"/> Caliente      | <input type="checkbox"/> Ardiente     | <input type="checkbox"/> Urente      | <input type="checkbox"/> Abrasador     |
| <input type="checkbox"/> Con hormigueo | <input type="checkbox"/> Con picazón  | <input type="checkbox"/> Brusco      | <input type="checkbox"/> Urticante     |
| <input type="checkbox"/> Sordo         | <input type="checkbox"/> Adolorido    | <input type="checkbox"/> Hiriente    | <input type="checkbox"/> Fuerte        |
| <input type="checkbox"/> Pesado        | <input type="checkbox"/> Sensible     | <input type="checkbox"/> Tenso       | <input type="checkbox"/> Áspero        |
| <input type="checkbox"/> Atroz         | <input type="checkbox"/> Extenuante   | <input type="checkbox"/> Agobiante   | <input type="checkbox"/> Repugnante    |
| <input type="checkbox"/> Sofocante     | <input type="checkbox"/> Terrible     | <input type="checkbox"/> Espantoso   | <input type="checkbox"/> Aterrador     |
| <input type="checkbox"/> Agotador      | <input type="checkbox"/> Penoso       | <input type="checkbox"/> Cruel       | <input type="checkbox"/> Despiadado    |
| <input type="checkbox"/> Letal         | <input type="checkbox"/> Horrible     | <input type="checkbox"/> Cegador     | <input type="checkbox"/> Molesto       |
| <input type="checkbox"/> Fastidioso    | <input type="checkbox"/> Miserable    | <input type="checkbox"/> Intenso     | <input type="checkbox"/> Insoportable  |
| <input type="checkbox"/> Propagado     | <input type="checkbox"/> Irradiado    | <input type="checkbox"/> Penetrante  | <input type="checkbox"/> Profundo      |
| <input type="checkbox"/> Constrictivo  | <input type="checkbox"/> Entumecido   | <input type="checkbox"/> Estirado    | <input type="checkbox"/> Asfixiante    |
| <input type="checkbox"/> Irritante     | <input type="checkbox"/> Fresco       | <input type="checkbox"/> Frío        | <input type="checkbox"/> Torturante    |
| <input type="checkbox"/> Nagging       | <input type="checkbox"/> Nauseabundo  | <input type="checkbox"/> Agonizante  | <input type="checkbox"/> Desagradable  |

---

<sup>7</sup> Adaptado de: Lefort, S. (2015). *Living a Healthy Life with Chronic Pain*, Bull Publishing, adaptado de McGill Pain Questionnaire.

## Cómo escribir una lista de temas

En una lista de temas, se describen los asuntos o problemas de los que quiere hablar durante la consulta con su equipo de atención. Los objetivos SMART<sup>8</sup> (que se describen en la [página 15](#)) son un excelente punto de partida para asegurarse de que su lista de temas refleje lo que es importante para usted en su vida cotidiana. Dígale a su proveedor de atención médica qué quiere lograr para que pueda adaptar sus respuestas a lo que usted más le importa. Tenga en cuenta lo siguiente:

### Su lista de temas puede ser diferente según el tipo de cita.

- Cuando visite a un proveedor por primera vez, es posible que la consulta se centre en compartir su historial médico y su experiencia con el dolor. Puede encontrar consejos para establecer una relación con un proveedor nuevo al final de esta sección, en las [páginas 28 a 29](#).
- Si recibe atención de un especialista, es posible que este quiera hablar sobre temas específicos relacionados con sus síntomas o condiciones médicas.
- Cuando acuda a su proveedor de atención médica habitual, es recomendable que hable sobre los cambios en su dolor, sobre qué resultado le dan los medicamentos o sobre los tratamientos que ha registrado en su diario de seguimiento de las [páginas 13 a 14](#).

### Priorice su lista de temas y asegúrese de hablar sobre lo siguiente con su proveedor de atención médica:

- Nuevos síntomas o problemas que le afecten.
- Cambios importantes en el estilo de vida que considere hacer, como planificar un embarazo, cambiar la alimentación o hacer más actividad física.

### Preguntas para su proveedor de atención médica

Cuando revise su perfil del dolor, sus diarios de seguimiento y sus objetivos antes de sus citas, puede pensar preguntas que desee hacerle a su proveedor de atención médica. Revisar las notas de las consultas o los documentos de sus citas anteriores también puede ayudarle a recordar de qué habló antes y sobre qué podría querer preguntar nuevamente. A medida que se le ocurran esas preguntas, agréguelas a una lista y clasifíquelas según el orden de importancia. ¡Ninguna pregunta es mala!

Si tiene que tomar decisiones sobre un plan de tratamiento con su proveedor, probablemente tenga muchas preguntas. Por lo general, querrá preguntar qué tratamientos puede probar, cuáles son los riesgos de las diferentes opciones, qué dosis y qué horarios son más convenientes para usted o cuáles son los próximos pasos en su plan.



<sup>8</sup> Kaiser Permanente. "[What are your goals? Make them SMART!](#)" Thrive Blog, 2015.

Estos son algunos ejemplos:

- He estado haciendo un seguimiento de mi dolor y noté que empeora por la noche, por lo que me resulta difícil dormir. Uno de mis objetivos es dormir entre siete y ocho horas todas las noches. ¿Qué puedo hacer para controlar mejor mi dolor y así cumplir mi objetivo de dormir?
- Me gustaría agregar algunas vitaminas y suplementos a los medicamentos que tomo todos los días. ¿Es seguro que los tome junto con mis medicamentos para el dolor?
- He escuchado que la acupuntura ayuda a manejar el dolor. ¿Sería adecuado para mí este tratamiento? ¿Podría decirme más sobre qué esperar y cómo comenzar?



## CONSEJO

Si tiene preguntas sobre información que recibió en una cita anterior, comuníquese con su proveedor de atención médica por teléfono o por correo electrónico para ahorrar tiempo en su próxima cita.

## Consejos para establecer una relación con un proveedor nuevo o suplente

Durante el proceso de manejo del dolor, puede haber momentos en los que deba empezar a recibir atención médica de un nuevo proveedor. Esto podría ocurrir si su proveedor se va, se jubila o no se encuentra en el consultorio, y usted necesita recibir atención de otro proveedor. También podría decidir que quiere cambiar de proveedor.

Establecer una relación con un proveedor nuevo o diferente a veces lleva un poco de preparación adicional. Así podrá asegurarse de que el profesional comprenda cuáles son sus objetivos y cómo es su vida para poder ayudarlo de la mejor manera. Esto es algo de lo que puede hacer antes de la consulta para que transcurra sin problemas:

- **Objetivo de la cita:** tómese algunos minutos para pensar qué quiere lograr en la consulta. Por ejemplo, tal vez quiera preguntar si los masajes o la acupuntura serían buenas opciones para usted. Anote sus objetivos y todas las preguntas que tenga.





- **Historia de su dolor (contexto sobre usted):** contar brevemente la “historia de su dolor” para explicar su experiencia con el dolor continuo puede ayudar a un proveedor nuevo o suplente a comprenderle mejor y darle recomendaciones personalizadas. La historia de su dolor podría incluir:
  - o Sus objetivos de manejo del dolor.
  - o Dónde y cuándo siente dolor y qué tipos de dolor.
  - o Su escala de dolor junto con detalles sobre cómo le afecta: “Generalmente, mi dolor se describe como 7 en una escala del 1 al 10. Puedo hacer cosas de sentado, pero no puedo permanecer de pie por más de unos minutos”.
  - o Cualquier cambio reciente en la duración o la intensidad del dolor.
  - o Las medicinas que toma actualmente o solía tomar, incluidos los medicamentos recetados y de venta sin receta, las vitaminas y los suplementos.
  - o Otros tratamientos que haya probado o que reciba actualmente, como acupuntura, masajes, fisioterapia, etc.

Al tomarse unos minutos para pensar en sus objetivos y la historia de su dolor antes de su cita, podrá aprovechar al máximo el tiempo con un proveedor nuevo o diferente.



## CONSEJO

En la historia de su dolor, podría contar algo como esto:

“Mi objetivo de manejo del dolor es seguir trabajando y poder salir a caminar todos los días con mis hijos. En este momento, siento un dolor en la parte baja de la espalda que comienza en el centro de la columna vertebral y se propaga a la pierna izquierda. A menudo, este dolor se describe como 7 en una escala del 1 al 10. Puedo sentarme frente a la computadora y hacer mi trabajo con algo de dolor, pero no puedo estar de pie ni caminar por más de algunos minutos. En las últimas semanas, el dolor ha empezado a empeorar si me siento en la misma posición por mucho tiempo. Tomo oxicodona tres veces al día y, si es necesario, acetaminofén. He probado con acupuntura en el pasado, pero no funcionó. Ahora me gustaría probar terapia de masajes”.



## Sección 5: Cómo hablar con el proveedor de atención médica

	<b>Páginas</b>
<b>Qué esperar durante una consulta de terapia crónica con opioides</b> .....	<b><a href="#">31-33</a></b>
Evaluaciones.....	<a href="#">32</a>
Otros componentes .....	<a href="#">33</a>
<b>Cómo aprovechar al máximo su cita</b> .....	<b><a href="#">34-37</a></b>
Cómo compartir su lista de temas.....	<a href="#">34</a>
Cómo hacer que su proveedor de atención médica le escuche.....	<a href="#">35</a>
Cómo recordar la información .....	<a href="#">36</a>
Cómo hacer preguntas .....	<a href="#">36</a>
Cómo hablar sobre las prioridades del plan de tratamiento .....	<a href="#">37</a>
Qué puede hacer si no logra un acuerdo sobre su plan de tratamiento.....	<a href="#">37</a>
<b>La historia de Marco: Compartir</b> .....	<b><a href="#">38</a></b>
<b>Cómo hablar con su proveedor de atención médica entre las citas</b> .....	<b><a href="#">38</a></b>

## Sección 5:

# Cómo hablar con el proveedor de atención médica

Esta sección comienza con información sobre qué esperar durante una cita de atención médica relacionada con el dolor si le recetan medicamentos opioides para manejarlo. Tomar medicamentos opioides para manejar el dolor persistente se conoce como “terapia crónica con opioides”. Puede haber requisitos específicos durante una cita si recibe terapia crónica con opioides.

Si vive con dolor continuo, pero no toma opioides para manejarlo, puede pasar directamente al título “Cómo aprovechar al máximo su cita”, en la [página 34](#) de esta sección.



## Qué esperar durante una consulta de terapia crónica con opioides

Quienes reciben terapia crónica con opioides (*chronic opioid therapy, COT*) posiblemente deban cumplir con los siguientes requisitos como parte de su atención. Los requisitos varían según el estado y el proveedor, pero estos son los más comunes:

1. Es posible que deba hacer consultas frecuentes con su proveedor de atención médica para que le siga recetando los medicamentos opioides.
2. Tal vez deba hacerse pruebas de detección de drogas en la orina de rutina. Esto depende de su nivel de riesgo de complicaciones por el uso de opioides. El nivel de riesgo se basa en cuestiones como:
  - la edad;
  - cuánto medicamento opioide toma por día;
  - otros medicamentos que se le receten que puedan ser peligrosos si se toman con los opioides (como relajantes musculares);
  - otras afecciones médicas, como depresión, ansiedad, apnea del sueño, enfermedad cardíaca o pulmonar.

Estos requisitos deben cumplirse para lograr tres objetivos:

1. **Garantizar que su plan de manejo del dolor sea el mejor para usted.** Aunque el dolor podría aliviarse con los medicamentos, nunca desaparece por completo y sigue afectando su vida. Es natural pensar que el plan de tratamiento que conocemos es el mejor. Sin embargo, es conveniente considerar otras opciones de tratamiento de vez en cuando. Usted y su proveedor podrían encontrar algo que sea aún más eficaz.
2. **Garantizar que el plan sea seguro.** Todos los medicamentos tienen posibles efectos secundarios. Con los medicamentos opioides, los efectos secundarios pueden ser graves e impredecibles. A menudo, existen maneras más seguras y eficaces de manejar el dolor continuo. Acudir a su proveedor de atención médica con regularidad le ayuda a asegurarse de que su plan de tratamiento sea lo más seguro y eficaz posible.
3. **Garantizar que reciba atención según las pautas estatales y nacionales.** Los Centros para el Control de Enfermedades y los Estados han elaborado pautas para mantener la seguridad de los pacientes cuando toman medicamentos opioides. Muchas clínicas y proveedores han cambiado los requisitos de las citas para cumplir con estas pautas.

Una consulta de terapia crónica con opioides incluye lo siguiente:

### Evaluaciones

Historial médico y pruebas de detección:	Evaluación del dolor y el funcionamiento:	Otras evaluaciones, según sea necesario:
<p>Es posible que su proveedor de atención médica revise su historial y verifique si tiene cuestiones de salud que podrían afectar su riesgo de problemas con los medicamentos opioides. Estos riesgos incluyen enfermedad del corazón, los pulmones, los riñones o el hígado, apnea del sueño u otras condiciones.</p>	<p>Para ayudar a comprender cómo el dolor afecta su vida, el proveedor puede pedirle que conteste una encuesta en la que se le pedirá que califique su dolor e indique cómo ha afectado su vida diaria y su posibilidad de disfrutar actividades cotidianas. De acuerdo con sus respuestas, su equipo de atención puede ver una puntuación para determinar el impacto del dolor en su vida. El proveedor usará esta puntuación para hacer un seguimiento de los cambios en su dolor a lo largo del tiempo.</p>	<p>Su proveedor de atención médica también podría pedirle que conteste otras encuestas, como la herramienta de riesgo de opioides en su primera consulta y el cuestionario anual sobre la salud mental una vez al año mientras reciba COT. Estas evaluaciones pueden ayudar a su equipo de atención a brindarle apoyo de salud mental y a comprender su riesgo de problemas con los medicamentos opioides.</p>

## Otros componentes

### Objetivo funcional:

Su proveedor puede pedirle que comparta uno o más objetivos funcionales para su manejo del dolor. Un objetivo funcional es algo que desea lograr en su vida cotidiana. Algunos ejemplos podrían ser dormir 8 horas cada noche o caminar 20 minutos al día. Sus objetivos podrían estar relacionados con el sueño, el ejercicio, el trabajo, las tareas domésticas, las relaciones, el autocuidado u otras cosas.

### Análisis de riesgo beneficio:

Su proveedor puede comentarle los riesgos y los beneficios de tomar medicamentos opioides. Juntos, considerarán si los riesgos superan los beneficios para usted.

### Prueba de detección de drogas en la orina:

El proveedor puede pedirle que se haga una prueba de detección de drogas en la orina de rutina. La mayoría de las personas que reciben terapia crónica con opioides toman sus medicamentos según las indicaciones. Pero algunas personas toman combinaciones peligrosas de sustancias que podrían causar daños graves. Hacer con regularidad pruebas de detección de drogas en la orina ayuda a los proveedores a asegurarse de que sus pacientes se mantengan seguros. La mayoría de los proveedores que exigen estas pruebas de detección se las solicitan a todos los pacientes para no "diferenciar" a ninguno. Si tiene dudas sobre las pruebas de detección de drogas en la orina, hable con su proveedor.

Una consulta de terapia crónica con opioides también puede incluir lo siguiente:

- **Acuerdo sobre el consumo de opioides:** su proveedor de atención médica puede pedirle que firme un acuerdo para manejar de manera segura los medicamentos opioides. Este acuerdo dice que usted tomará los medicamentos opioides exactamente según las indicaciones, que tendrá cuidado con cómo los toma y los guarda, y que no los compartirá con otras personas.
- **Naloxona:** su proveedor puede hablarle sobre un medicamento llamado naloxona que puede salvarle la vida, ya que puede revertir una sobredosis con opioides en caso de emergencia. La naloxona es como un extintor de incendios: uno espera no tener que usarlo, pero lo tiene cerca por si acaso. Es un medicamento recetado estándar que se recomienda a todos los pacientes que toman opioides. Su finalidad es mantener la seguridad de los pacientes y sus seres queridos.



### CONSEJO

Para algunos de nosotros, la posición en la que debemos ponernos al obtener una muestra de orina para esta prueba podría ser incómoda físicamente. Para reducir el malestar físico, en la clínica pueden entregarle un contenedor de recolección que se inserta en el asiento del inodoro para que pueda mantenerse en la posición más cómoda posible. Si cree que esto podría ayudarle, pregúntele a un miembro de su equipo de atención si hay contenedores disponibles

## Cómo aprovechar al máximo su cita

Nosotros conocemos nuestro cuerpo mejor que nadie y somos expertos en nuestra propia salud. Aunque nos ocupamos diariamente del manejo del dolor, hablar con nuestro proveedor de atención médica nos permite:

- Obtener ayuda para tomar decisiones informadas;
- Evaluar nuestras condiciones médicas;
- Encontrar recursos para mejorar el automanejo.

Las siguientes son cuatro situaciones comunes que surgen durante una cita médica. Para cada situación, ofrecemos sugerencias para ayudarle a aprovechar al máximo el tiempo con su proveedor de atención médica. Algunos de estos consejos están inspirados en un artículo del New York Times escrito por un médico, en el que se indica cómo aprovechar al máximo una cita médica.<sup>9</sup> Otros consejos son de personas como usted que tienen dolor continuo.

SITUACIÓN 1	ESTRATEGIA 1
El tiempo es limitado, y quiere hablar sobre muchas cosas con su proveedor de atención médica durante la cita.	Comparta su lista de temas con el proveedor de atención médica apenas comience la cita.

### Cómo compartir su lista de temas

1. Recuerde preparar una lista de temas para la cita. Si necesita ayuda para esto, consulte la sección 4 en la [página 27](#).
2. Al comienzo de la consulta, dígame a su proveedor de atención médica qué incluye su lista de temas.
  - Lleve una lista escrita o impresa para asegurarse de tratar todos los temas en la cita.
  - Escriba notas detalladas para usted. Esto le ayudará a explicar las cosas en menos tiempo.
  - Considere hacer una copia de la lista de temas, las notas o los diarios de seguimiento y entregárselos a su proveedor para que los lea y los agregue a su historia clínica.
3. Escuche los temas de la lista de su proveedor de atención médica.
  - Puede que su proveedor tenga que revisar requisitos de las leyes estatales o federales relacionados con la emisión de recetas de medicamentos opioides. Estos requisitos podrían incluir cuestiones como pruebas adicionales, tratamientos alternativos y la obtención de información adicional que podría resultarle útil.

---

<sup>9</sup> Danielle Ofri, M.D. "[A Doctor's Guide to a Good Appointment](#)," *New York Times*.

## SITUACIÓN 2

Su proveedor de atención médica parece estar haciendo varias cosas a la vez y, aparentemente, no escuchó lo que usted le dijo.

## ESTRATEGIA 2

Hable de manera directa, clara y concisa para asegurarse de que usted y el proveedor de atención médica entiendan lo mismo.



### CONSEJO

Si la consulta está por terminar y no ha hablado sobre sus prioridades o preguntas específicas, recuérdelo amablemente a su proveedor de atención médica el tema del que vino a hablar. Pruebe a decir:

“Noté que no nos queda mucho tiempo en la cita. Quiero asegurarme de que hablemos de mis prioridades, como X e Y, que mencioné anteriormente”.

A medida que concluya la cita, haga preguntas sobre información que le haya dado su proveedor de atención médica. Si le surgen dudas después de la consulta, envíele un mensaje seguro a su proveedor.

### Cómo hacer que su proveedor de atención médica le escuche

Durante la consulta, su proveedor de atención médica tendrá que obtener cierta información específica, por ejemplo, cómo es el dolor que usted siente, qué medicamentos toma y si causan efectos secundarios, y cuál es el impacto del dolor en su vida. El proveedor de atención médica debe ingresar esta y otra información en la historia clínica electrónica de su computadora durante las citas y, posiblemente, escriba mientras usted habla. Sin embargo, todos merecemos que se nos preste atención para saber que se pueden resolver completamente nuestras preguntas e inquietudes. Estas son algunas sugerencias para que su proveedor le escuche claramente.

- Resuma la información de su perfil del dolor de las páginas 24 y 25 y las notas de su diario de seguimiento de automanejo donde describe su experiencia con el dolor, los medicamentos que ha tomado y los tratamientos que ha probado.
- Dígale a su proveedor de atención médica si tiene alguna preferencia sobre cómo le gustaría que describa su dolor. Algunas opciones incluyen “persistente”, “continuo”, “a largo plazo” o “crónico”.
- Resuma la información que haya obtenido de su investigación personal, de modo que el proveedor de atención médica no dedique tiempo a decirle cosas que usted ya sabe.
  - o Comparta sus ideas con el proveedor, como información que haya encontrado en artículos o libros sobre tratamientos o cambios en el estilo de vida.
- Cuando hable de su dolor, hágalo de manera concisa y específica. Considere otras maneras de describir su experiencia:
  - o Dé ejemplos que ayuden a explicar cómo afectan su vida los valores de la escala de dolor: “Cuando mi dolor es 7 de 10, puedo [ejemplo de actividad], pero no puedo [otra actividad]”.
  - o Describa cómo ha mejorado o empeorado su dolor, en lugar de solo hablar de la intensidad. Describa qué alivia y qué empeora su dolor.
  - o Hable sobre cómo el dolor afecta su vida a través de cuestiones como cambios en el estado de ánimo, el apetito, el sueño, la resistencia y la concentración.



### SITUACIÓN 3

En la cita ocurren muchas cosas. La información y las preguntas del proveedor pueden parecer abrumadoras.

### ESTRATEGIA 3

Asegúrese de entender la información de su proveedor de atención médica y de saber claramente cuáles son los próximos pasos.



## CONSEJO

Si siente que su proveedor de atención médica no le escucha, dígame de manera directa algo como:

“Entiendo que debe ingresar información en la computadora. Avíseme cuando sea un buen momento, así puedo tener toda su atención para tratar un asunto del que me gustaría hablar”.

O bien:

“¿Tiene un momento para que le muestre algo y le explique lo que me ha pasado?”

El uso de la palabra “mostrar” implica que usted quiere que el proveedor le mire y le preste atención.

### Cómo recordar la información

- Repita lo que escucha para asegurarse de entender correctamente. “Escuché que dijo X, ¿es correcto?”.
- Tome notas. Lleve un papel y una lapicera para anotar los puntos clave de la consulta, como sugerencias de tratamiento, términos que haya aprendido o temas sobre los que luego quiera aprender más por su cuenta.
  - o Pregunte si puede hacer una grabación de audio de la consulta para poder revisarla más adelante si lo necesita. Según el estado donde viva, es posible que usted y el proveedor de atención médica deban aceptar que se haga una grabación.
- Siempre asegúrese de saber qué debe hacer después de la cita y cuándo debe regresar para otra consulta con su proveedor de atención médica.
- Luego reflexione sobre qué ocurrió en la consulta: ¿cómo se siente? ¿Qué información nueva recibió? ¿Cuáles son los próximos pasos y qué medidas debe tomar?
  - o Revise los documentos que reciba con información importante sobre la consulta.
  - o Si tiene dudas sobre la información que recibió o los próximos pasos, llame a su proveedor de atención médica o envíele un mensaje.

### Cómo hacer preguntas

- Haga una lista de preguntas para su proveedor de atención médica a medida que se le ocurran antes de la cita.
  - o Priorice las preguntas que tenga y asegúrese de preguntar lo más importante apenas comience la consulta.
- Preguntas sugeridas:
  - o ¿Hay algún otro tratamiento (como acupuntura, fisioterapia, etc.) que no hayamos probado?
  - o ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas de cada opción de tratamiento?
  - o ¿Qué seguridad puedo tener de que este tratamiento me ayudará?

#### SITUACIÓN 4

Usted y su proveedor de atención médica tienen diferentes ideas sobre qué sería mejor para su plan de tratamiento.

#### ESTRATEGIA 4

Lleve sus objetivos de tratamiento a la cita y hable con su proveedor sobre las ideas de tratamiento que tienen ambos para alcanzar esos objetivos.

### Cómo hablar sobre las prioridades del plan de tratamiento

- Traiga sus objetivos a la cita y úselos como punto de partida para hablar sobre su plan de tratamiento. Para escribirlos, quizás le resulte útil el modelo de objetivos SMART de la página 15.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo su plan de tratamiento le ayuda o le impide alcanzar sus objetivos.
- Si tiene dudas sobre el plan de tratamiento que le sugiere su proveedor de atención médica, escuche abiertamente las ideas que le presenta y también comparta sus preguntas e inquietudes.
  - o Por ejemplo, podría decir: "Me preocupa tener efectos secundarios si empiezo a tomar un medicamento nuevo, ya que esto podría impedirme alcanzar mi objetivo de hacer ejercicio tres veces a la semana. ¿Puede decirme más sobre la frecuencia con que ocurren los efectos secundarios? ¿Hay algo más que pueda probar en vez de esto?"
  - o Si necesita tiempo para pensar lo que le dice su proveedor de atención médica, pregúntele si puede programar una cita de seguimiento en algunas semanas antes de hacer cambios.

### Qué puede hacer si no logra un acuerdo sobre su plan de tratamiento

- Es importante que se sienta cómodo con su proveedor de atención médica y que pueda hablar abiertamente sobre su plan de tratamiento. Si usted y su proveedor no pueden llegar a un acuerdo sobre qué sería lo mejor, es conveniente que busque una segunda opinión de otro proveedor.
- También podría decidir que quiere cambiar de proveedor. Comuníquese con su aseguradora para obtener más información sobre cómo recibir atención de otro médico.
  - o Si cambia de proveedor, asegúrese de programar una cita con el nuevo profesional para que pueda seguir manejando su plan de terapia crónica con opioides y los medicamentos recetados, si es necesario.



#### CONSEJO

Pídale a un cuidador, amigo o familiar que le acompañe a las citas para que escuche y tome notas. Tal vez le resulte útil tener a otra persona con quien hablar y comparar notas después de la cita. Entre las consultas con el proveedor de atención médica, es posible que surjan muchas preguntas. Anote todas las preguntas e inquietudes en una lista, que luego puede usar cuando se prepare para su próxima consulta.

## Cómo hablar con su proveedor de atención médica entre las citas

Las personas que tenemos dolor persistente, a veces, tenemos preguntas o queremos hablar de ciertos temas con nuestro proveedor de atención médica entre las consultas. Tal vez deba comunicarse con su proveedor por motivos como los siguientes:

- Si tiene nuevos o diferentes síntomas de dolor.
- Si tiene nuevos o diferentes efectos secundarios a los medicamentos.
- Si planea viajar a otra ciudad y necesita volver a surtir los medicamentos antes de tiempo.
- Si empezará a tomar un medicamento o iniciará un nuevo tratamiento por otro problema de salud y tiene preguntas sobre cómo afectará su plan de manejo del dolor.

Si surgen estas u otras situaciones, puede ser importante que sepa cómo comunicarse con su equipo de atención. Pregúntele a su proveedor de atención médica cómo debe comunicarse si tiene preguntas o inquietudes entre las consultas.

Elaborar un plan puede ayudarle a saber qué hacer si surge algo. También puede ayudarle a determinar qué tipo de asuntos puede resolver mediante una consulta rápida, en vez de una consulta completa. Por ejemplo, la mayoría de los proveedores exigen que el paciente haga una consulta antes de cambiar un medicamento recetado, pero muchos aceptan ofrecer resurtidos antes de tiempo si el paciente les envía un mensaje o llama para avisar que viajará a otra ciudad.



### La historia de Marco: Compartir

"Estaba nervioso en la cita con mi nueva proveedora de atención médica. Quería asegurarme de que entienda cómo el dolor afecta mi vida. Había tanto de qué hablar en tan poco tiempo que sentí que me apresuré y me faltaron detalles importantes. Hice una pausa, respiré profundo y seguí contándole mi historia y mis objetivos de manejo del dolor. Llevé un papel y una lapicera para registrar la información que me diera. Cuando finalizó la cita, llamé a mi pareja para hablar de la consulta y compartir la información que había recibido de proveedora".

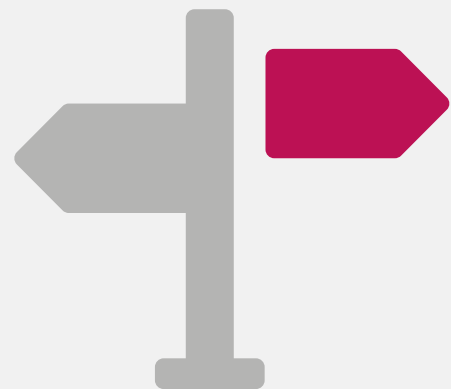
## [Contenido del kit de herramientas](#)

## Sección 6:

# Cómo comprender el sistema de atención médica

### Páginas

Cómo entender la póliza de seguro médico .....	<a href="#">40-42</a>
Términos importantes del seguro médico .....	<a href="#">40-41</a>
Negaciones y apelaciones .....	<a href="#">42</a>
Su derecho a apelar.....	<a href="#">42</a>



## Sección 6:

# Cómo comprender el sistema de atención médica

El sistema de atención médica es complejo y, a veces, confuso. Como pacientes, conocer cierta información básica puede ayudarnos a entender qué esperar de nuestros proveedores de atención médica y las pólizas de seguro y a saber cómo usar nuestros beneficios. Esta sección incluye información general sobre términos importantes de los seguros médicos y sobre cómo presentar una apelación si se niega su reclamo de seguro.

### Cómo entender la póliza de seguro médico

Su póliza de seguro médico determina:

- Qué servicios de atención médica están cubiertos;
- Cuánto le corresponde pagar a usted;
- Cuánto le corresponde pagar a la aseguradora;
- Qué pasos podría tener que seguir para que se aprueben los servicios.

Entender su póliza de seguro médico puede ayudarle a aprovechar al máximo sus beneficios.

### Términos importantes del seguro médico

**Prima:** la cantidad de dinero que paga todos los meses o todos los años para tener cobertura. Si no paga la prima, se cancelará su cobertura. Si obtiene el seguro médico a través de su trabajo, es posible que la prima se descuente automáticamente de su salario

**Deducible:** la cantidad de dinero que debe pagar antes de que su seguro cubra los servicios. Los deducibles pueden variar de unos cien dólares a \$10,000 o más (en los planes de deducible alto).

**Coseguro:** la cantidad de dinero (generalmente un porcentaje) que usted debe pagar por los servicios médicos después de alcanzar el deducible. A menudo se cobra un coseguro por servicios, como pruebas de laboratorio, o por suministros, como aparatos ortopédicos para brazos. Por ejemplo, el plan puede cobrar un coseguro del 20% para radiografías. El resto del costo se le factura al seguro.

**Copago:** la cantidad de dinero (generalmente un pago fijo) que usted debe pagar por los servicios médicos después de alcanzar el deducible. A menudo se cobran copagos por consultas con un proveedor de atención médica. Por ejemplo, el plan puede cobrar un copago de \$15 por una consulta con el proveedor de atención médica primaria y un copago de \$35 por una consulta con un especialista, como un neurólogo o un reumatólogo. El resto del costo se le factura al seguro.

**Explicación de beneficios:** un informe de su aseguradora que le explica qué parte del costo de una consulta o un servicio cubren sus beneficios y qué parte del costo le corresponde a usted como paciente.

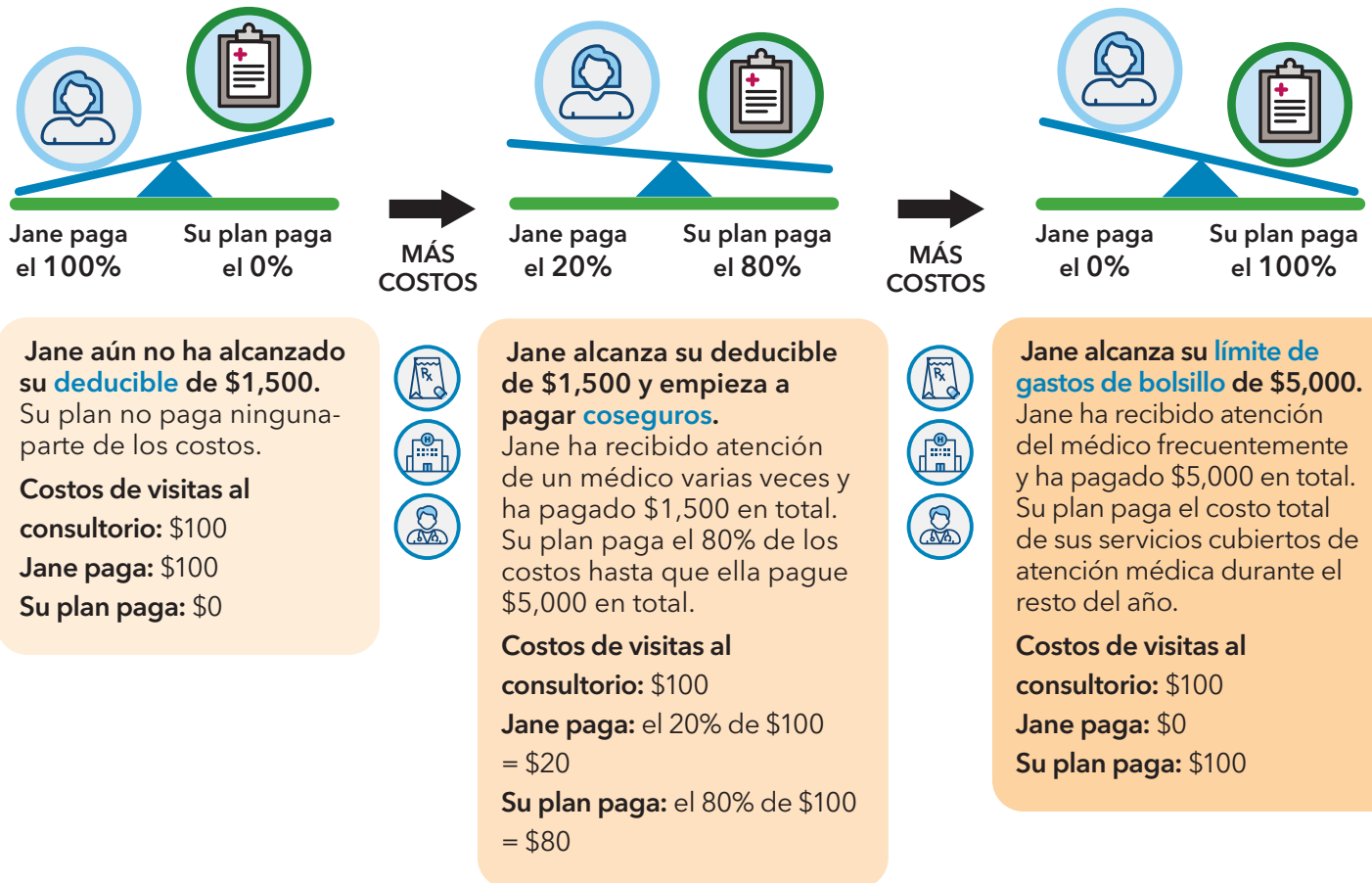
**Gasto máximo de bolsillo:** el límite de cuánto dinero se le cobrará en un año por servicios de salud. El deducible, los coseguros y los copagos se cuentan para alcanzar el gasto máximo de bolsillo. No se cuentan los servicios de salud no cubiertos por la aseguradora. Si alcanza su gasto máximo de bolsillo, la aseguradora pagará la totalidad de los cargos que superen ese monto sin costo adicional para usted.

**Autorización previa:** aprobación por adelantado de su aseguradora para un servicio de salud. Su aseguradora podría requerir autorización previa para lo siguiente:

- Determinados medicamentos;
- Procedimientos como cirugías;
- Imágenes por resonancia magnética o radiografías;
- Referidos a ciertos especialistas dentro o fuera de su red de proveedores cubiertos.

Si se requiere una autorización previa, normalmente su proveedor de atención médica se encargará de los documentos. Para averiguar si necesita autorización previa para un medicamento, un procedimiento o una cita con un especialista, pregúntele a su proveedor o llame a su aseguradora.

Un ejemplo de cómo se relacionan algunos de estos términos en su cobertura de seguro médico en general<sup>10</sup>:



<sup>10</sup> Kaiser Permanente. "Glossary of Health Coverage and Medical Terms".



## Negaciones y apelaciones

Existe la posibilidad de que su proveedor de seguro rechace la cobertura de una consulta, un servicio o un medicamento recetado. Algunos motivos comunes por lo que esto podría ocurrir son:

- Su póliza de seguro médico no cubre el procedimiento, servicio o medicamento.
- Su póliza no cubre los servicios del proveedor de atención médica que usted visitó.
- Su proveedor de seguro no considera "medicamente necesario" el procedimiento, servicio o medicamento.
- Usted no recibió autorización previa antes de obtener el procedimiento, servicio o medicamento.

Si su proveedor de seguro niega la cobertura de una consulta, un servicio o un medicamento recetado, usted tiene derecho a apelar esa decisión.

## Su derecho a apelar

Existen dos maneras de apelar la decisión de un plan de salud:

- Apelación interna: si se niega su reclamo o se cancela su cobertura de seguro médico, tiene derecho a presentar una apelación interna. Puede pedirle a la compañía de seguro que haga una revisión completa y justa de su decisión. Si se trata de un caso urgente, la compañía de seguro puede acelerar el proceso.
- Revisión externa: tiene derecho a presentar su apelación ante un tercero independiente para que la revise. Esto se conoce como "revisión externa". Quiere decir que la compañía de seguro ya no tiene la decisión final acerca de si paga o no un reclamo.

Para obtener más información, visite la [página de CuidadoDeSalud.gov sobre cómo apelar una decisión del plan de salud](#).

# Apéndice:

## Recursos de automanejo



	<b>Páginas</b>
Términos importantes.....	<a href="#">44-45</a>
Recursos para seguir aprendiendo .....	<a href="#">47</a>
Palabras para describir el dolor .....	<a href="#">48</a>
Diario de seguimiento del dolor.....	<a href="#">49</a>
Diario de seguimiento de los medicamentos .....	<a href="#">50</a>
Diario de seguimiento del tratamiento.....	<a href="#">51</a>
Hoja para crear objetivos SMART .....	<a href="#">52</a>

## Términos importantes

**Apelación:** solicitud que le hace un paciente a su aseguradora para que revise la decisión de negar la cobertura de seguro de una consulta, un servicio o un medicamento recetado.

**Apoyo para el automanejo:** estrategias que ayudan a las personas a controlar su propio dolor y tratamiento del dolor.

**Autorización previa:** aprobación por adelantado de su aseguradora para un servicio de salud.

Su aseguradora podría requerir autorización previa para lo siguiente:

- determinados medicamentos;
- procedimientos como cirugías, imágenes por resonancia magnética o radiografías;
- referidos a especialistas dentro o fuera de su red de proveedores cubiertos.

Si se necesita una autorización previa, normalmente el proveedor de atención médica se encarga de los documentos. Para averiguar si se requiere una autorización previa para un medicamento, un procedimiento o una cita con un especialista, pregúntele a su proveedor o llame a su aseguradora.

**Basado en la evidencia:** que se basa en investigaciones científicas.

**Benzodiazepinas:** tipo de sedante recetado que ayuda con la ansiedad o el insomnio. A veces, se las llama "benzo". Algunas de las benzodiazepinas comunes son Xanax, Valium, Ativan y Klonopin. Estos medicamentos pueden interactuar con los opioides y aumentar el riesgo de sobredosis, por lo que no deben tomarse juntos.

**Centrado en el paciente:** cuidados y tratamientos que respetan las necesidades, las preferencias y los valores de una persona, y se brindan respondiendo a estos.

**Copago:** cantidad de dinero (generalmente un pago fijo) que usted debe pagar por los servicios médicos después de alcanzar el deducible. A menudo se cobran copagos por consultas con un proveedor de atención médica. Por ejemplo, el plan puede cobrar un copago de \$15 por una consulta con el proveedor de atención médica primaria y un copago de \$35 por una consulta con un especialista. El resto del costo se le factura al seguro.

**Coseguro:** cantidad de dinero (generalmente un porcentaje) que usted debe pagar por los servicios médicos después de alcanzar el deducible. A menudo se cobra un coseguro por servicios, como análisis de sangre, o por suministros, como aparatos ortopédicos para brazos. Por ejemplo, el plan puede cobrar un coseguro del 20% para radiografías. El resto del costo se le factura al seguro.

**Cuidado integral de la persona:** un modelo de atención médica que considera todo lo que los pacientes necesitan para vivir bien. Esto incluye aspectos como salud mental y salud comunitaria. El cuidado integral de la persona a menudo implica coordinar atención médica, servicios sociales y recursos comunitarios.

**Deducible:** la cantidad de dinero que debe pagar antes de que su seguro cubra los servicios. Los deducibles pueden variar de unos cien dólares a \$10,000 o más (en los planes de deducible alto).

**Disminución gradual de la dosis:** cuando la dosis de un medicamento, como un opioide, se reduce a lo largo del tiempo. Los pacientes colaboran con su equipo de atención médica para alcanzar una dosis menor y más segura o dejar el medicamento por completo.

**Dosis equivalente de morfina (DEM):** manera de comparar la concentración de diferentes medicamentos opioides.

**Dosis:** cantidad de medicamento que toma y con qué frecuencia la toma (por ejemplo, una dosis de 90 miligramos que se toma una vez al día).

**Equipo de atención:** todas las personas involucradas en la atención de un paciente (proveedores de atención médica, enfermeros, fisioterapeutas, farmacéuticos, trabajadores sociales, etc.).

**Estigma:** tendencia a etiquetar, estereotipar o discriminar a personas con una cierta característica o identidad de grupo, como a personas que viven con dolor continuo.

**Explicación de beneficios:** informe de su aseguradora que le explica qué parte del costo de una consulta o un servicio cubre el seguro y qué parte de los gastos debe pagar usted como paciente.

**Gasto máximo de bolsillo:** monto máximo de dinero que se le cobrará en un año por servicios de salud. El deducible, los coseguros y los copagos se cuentan para alcanzar el gasto máximo de bolsillo. No se cuentan los servicios de salud no cubiertos por la aseguradora. Si alcanza su gasto máximo de bolsillo, la aseguradora pagará la totalidad de los cargos que superen ese monto sin costo adicional para usted.

**Naloxona:** medicamento que revierte rápidamente una sobredosis de opioides. Lo que hace es restablecer la respiración normal de una persona que respira lentamente o ha dejado de respirar después de tomar demasiado medicamento opioide.

**Plan de atención:** plan de cuidados médicos. Un plan de atención es una estrategia que los pacientes y proveedores crean, acuerdan y siguen juntos para manejar una condición de salud.

**Prima:** cantidad de dinero que paga todos los meses o todos los años por su cobertura de seguro médico. Si no paga la prima, se cancelará su cobertura. Si obtiene el seguro médico a través de su trabajo, es posible que la prima se descuente automáticamente de su salario.

**Prueba de detección de drogas en la orina:** prueba que se hace en la orina para verificar que no esté tomando combinaciones peligrosas de sustancias que podrían causar daños graves. Es probable que el proveedor de atención médica les exija esta prueba a todas las personas que toman opioides de forma crónica para manejar el dolor. Su proveedor le dirá con qué frecuencia debe hacerse la prueba.

**Reclamo:** solicitud de un paciente o de un proveedor de atención médica de que la aseguradora pague una consulta, un servicio o un medicamento recetado.

**Relajantes del músculo esquelético:** medicamentos recetados que relajan y reducen la tensión de los músculos. Entre los más comunes se incluyen Soma, Flexeril, Zanaflex y Robaxin. Los relajantes del músculo esquelético pueden interactuar con los opioides y aumentan el riesgo de sobredosis, por lo que no deben tomarse juntos.

**Sedantes:** medicamentos que hacen más lenta la actividad cerebral y tienen un efecto calmante o inducen el sueño. Cuando se toman en combinación con opioides, los sedantes pueden aumentar significativamente el riesgo de sobredosis accidental.

**Terapia cognitivo conductual:** un método comprobado para ayudar a las personas a lidiar con un problema de salud cambiando su manera de pensar, ya que cambiar cómo piensa puede influir en cómo se siente. Esta terapia puede ser útil para el dolor continuo, ya que le ayuda a cambiar su manera de pensar acerca del dolor y a desarrollar habilidades para manejarlo.

**Terapias farmacológicas:** medicamentos usados para manejar el dolor.

**Terapias o tratamientos no farmacológicos:** estrategias de manejo del dolor que no involucran medicamentos (terapia cognitivo conductual, fisioterapia, masajes, etc.).

**Trastorno por consumo de opioides:** una enfermedad crónica que cambia las “conexiones” del cerebro, por lo que causa una dependencia física y psicológica de los opioides.

**Tratamientos complementarios para el dolor:** tratamientos del dolor sin medicamentos, como acupuntura, terapia de masajes y atención quiropráctica. Se conocen como “complementarios” porque complementan los cuidados que recibe de un proveedor de atención médica. También podrían conocerse como medicina complementaria y alternativa (complementary and alternative medicine, CAM) o salud complementaria e integral (complementary and integrative health, CIH).

**Uso conjunto de medicamentos recetados:** cuando toma más de un medicamento recetado.

## Recursos para seguir aprendiendo

RECURSO	DESCRIPCIÓN
<a href="#">Herramientas de comunicación de la Asociación Americana para el Dolor Crónico (American Chronic Pain Association)</a>	Estas herramientas de comunicación pueden ayudarle a hablar con su equipo de atención, identificar patrones relacionados con el dolor en su vida cotidiana y mucho más. El sitio web de la Asociación Americana para el Dolor Crónico contiene mucha información y recursos. Estas herramientas de comunicación están en inglés.
<a href="#">Asociación Americana para el Dolor Crónico: Stanford Resource Guide to Chronic Pain Management (Guía de recursos de Stanford para el manejo del dolor crónico)</a>	Esta guía en inglés, incluye mucha información sobre los tipos de dolor, los tratamientos sin medicamentos o con medicamentos recetados y mucho más. Fue creada por la Asociación Americana para el Dolor Crónico y la División de Medicina del Dolor de Stanford.
<a href="#">Living a Healthy Life with Chronic Pain</a> by Sandra LeFort et. al.	Este libro proporciona diversas estrategias y habilidades para ayudar a las personas a manejar el dolor continuo. En él, se habla de cómo practicar activamente el automanejo del dolor. Los principales temas incluyen cómo manejar los síntomas, comunicarse con seres queridos y proveedores de atención médica, incorporar el ejercicio, administrar los medicamentos y mucho más. Este libro está disponible en español.
<a href="#">Taking Charge: Making Your Health Care Appointments Work for You</a> by Ricky White	Este libro sobre dolor continuo ofrece ejemplos reales y consejos sobre cómo reducir el uso de opioides para manejar el dolor con estrategias cognitivo conductuales. Lo escribió un profesor clínico de medicina del dolor de Stanford University. Este libro está disponible en inglés.
<a href="#">Less Pain, Fewer Pills</a> by Beth Darnell, PhD	Este libro sobre dolor continuo ofrece ejemplos reales y consejos sobre cómo reducir el uso de opioides para manejar el dolor con estrategias cognitivo conductuales. Lo escribió un profesor clínico de medicina del dolor de Stanford University. Este libro está disponible en inglés.
<a href="#">U.S. Pain Foundation</a>	La U.S. Pain Foundation cuenta con diversos programas y recursos, como <a href="#">seminarios web educativos para pacientes</a> (en inglés), <a href="#">grupos de apoyo</a> , <a href="#">infografías o folletos</a> (en español) y mucho más.



## Palabras para describir el dolor

Adaptadas de "Living a Healthy Life with Chronic Pain" de LeFort y otros.<sup>11</sup> Tal vez le resulte útil imprimir esta lista y guardarla en su cartera.

- |  |                                       |                                      |  |
|--|---------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Fluctuante    | <input type="checkbox"/> Estremecedor | <input type="checkbox"/> Latente     | <input type="checkbox"/> Pulsante      |
| <input type="checkbox"/> Pulsátil      | <input type="checkbox"/> Palpitante   | <input type="checkbox"/> Que bombea  | <input type="checkbox"/> Intermitente  |
| <input type="checkbox"/> Punzante      | <input type="checkbox"/> Con comezón  | <input type="checkbox"/> Terebrante  | <input type="checkbox"/> Taladrante    |
| <input type="checkbox"/> Como puñalada | <input type="checkbox"/> Agudo        | <input type="checkbox"/> Cortante    | <input type="checkbox"/> Lacerante     |
| <input type="checkbox"/> Con pinchazos | <input type="checkbox"/> Opresivo     | <input type="checkbox"/> Constante   | <input type="checkbox"/> Con calambres |
| <input type="checkbox"/> Aplastante    | <input type="checkbox"/> Tirante      | <input type="checkbox"/> Con tirones | <input type="checkbox"/> Desgarrador   |
| <input type="checkbox"/> Caliente      | <input type="checkbox"/> Ardiente     | <input type="checkbox"/> Urente      | <input type="checkbox"/> Abrasador     |
| <input type="checkbox"/> Con hormigueo | <input type="checkbox"/> Con picazón  | <input type="checkbox"/> Brusco      | <input type="checkbox"/> Urticante     |
| <input type="checkbox"/> Sordo         | <input type="checkbox"/> Adolorido    | <input type="checkbox"/> Hiriente    | <input type="checkbox"/> Fuerte        |
| <input type="checkbox"/> Pesado        | <input type="checkbox"/> Sensible     | <input type="checkbox"/> Tenso       | <input type="checkbox"/> Áspero        |
| <input type="checkbox"/> Atroz         | <input type="checkbox"/> Extenuante   | <input type="checkbox"/> Agobiante   | <input type="checkbox"/> Repugnante    |
| <input type="checkbox"/> Sofocante     | <input type="checkbox"/> Terrible     | <input type="checkbox"/> Espantoso   | <input type="checkbox"/> Aterrorador   |
| <input type="checkbox"/> Agotador      | <input type="checkbox"/> Penoso       | <input type="checkbox"/> Cruel       | <input type="checkbox"/> Despiadado    |
| <input type="checkbox"/> Letal         | <input type="checkbox"/> Horrible     | <input type="checkbox"/> Cegador     | <input type="checkbox"/> Molesto       |
| <input type="checkbox"/> Fastidioso    | <input type="checkbox"/> Miserable    | <input type="checkbox"/> Intenso     | <input type="checkbox"/> Insoportable  |
| <input type="checkbox"/> Propagado     | <input type="checkbox"/> Irradiado    | <input type="checkbox"/> Penetrante  | <input type="checkbox"/> Profundo      |
| <input type="checkbox"/> Constrictivo  | <input type="checkbox"/> Entumecido   | <input type="checkbox"/> Estirado    | <input type="checkbox"/> Asfixiante    |
| <input type="checkbox"/> Irritante     | <input type="checkbox"/> Fresco       | <input type="checkbox"/> Frío        | <input type="checkbox"/> Torturante    |
| <input type="checkbox"/> Nagging       | <input type="checkbox"/> Nauseabundo  | <input type="checkbox"/> Agonizante  | <input type="checkbox"/> Desagradable  |

---

<sup>11</sup> Lefort, S. (2015). Living a Healthy Life with Chronic Pain. Bull Publishing. Adapted from McGill Pain Questionnaire.



## DIARIO DE SEGUIMIENTO DEL DOLOR

Fecha y hora	Lugar donde siente el dolor	Palabras para describir el dolor	Intensidad (escala del 1 al 10)	Con este dolor, no puede...	Probé... (tratamientos y medicamentos)	¿Qué ayuda a aliviarlo?	¿Qué hace que empeore?
5 de junio	Parte baja de la espalda	Agudo, irradiado	De 5 a 6	Caminar por más de 10 minutos seguidos	Ibuprofeno, hielo, acupuntura	Hielo, ibuprofeno, caminar (con menor intensidad)	Levantar objetos pesados, movimientos rápidos

A menudo, se usa una escala del 0 al 10 para describir el dolor. 0 significa "ningún dolor"; 1, 2 y 3 significan "dolor leve"; 4, 5 y 6 significan "dolor moderado"; 7, 8, 9 y 10 significan "dolor intenso". El 10 describe el peor dolor posible.



## DIARIO DE SEGUIMIENTO DE LOS MEDICAMENTOS

Tomo este medicamento...	Tomo esta dosis...	Lo tomo... (marque todas las opciones que correspondan)				Me lo indicó...	Fecha en la que empecé a tomarlo...	Fecha en la que dejé de tomarlo...	Motivo por el que lo tomo...	Notas.
		AM	PM	Con alimentos	Según sea necesario					
Ibuprofeno	200 mg, 1 pastilla	X	X			Dr. Smith	8 de octubre de 2021		Dolor leve	No tomar más de 1,200 mg por día



## DIARIO DE SEGUIMIENTO DEL TRATAMIENTO

Estoy probando a hacer esto...	Frecuencia con que lo hago...	Me lo recomendó...	Fecha en la que empecé a hacerlo...	Fecha en la que dejé de hacerlo...	Motivo por el que lo hago...	Notas
Yoga	En internet con videos de YouTube, entre 1 y 2 veces por semana	Dr. Smith	8 de octubre de 2021		Dolor de espalda y fortalecimiento	Después de la mayoría de las clases de yoga, me siento relajado

## Hoja para crear objetivos SMART

Al establecer sus objetivos como parte de la preparación para una cita, puede ayudar a su proveedor de atención médica a comprender qué es importante para usted en su vida cotidiana. Una de las mejores maneras de describir los objetivos es con el método "SMART". Los objetivos SMART son específicos (Specific), medibles (Measurable), alcanzables (Achievable), adecuados (Relevant) y de plazo definido (Time-Bound)..

Usa el siguiente cuadro para crear varios objetivos SMART que pueda llevar a su cita. Considere marcar los objetivos que sean su principal prioridad.

Principal problema o inquietud	¿Qué quiero hacer para resolverlo? Responda de manera específica y realista.	¿Cómo mediré mi progreso?	¿Durante cuánto tiempo haré esto?	¿Cuándo me detendré y por qué?	Mi objetivo SMART completo

