

Kit de herramientas de manejo del dolor persistente: Herramientas para imprimir

Contenido	Página
Palabras para describir el dolor	2
Diario de seguimiento del dolor.....	3
Diario de seguimiento de los medicamentos.....	4
Diario de seguimiento del tratamiento	5
Hoja para crear objetivos SMART.....	6

¿Qué es el kit de herramientas de manejo del dolor persistente?

El kit de herramientas de manejo del dolor persistente es un recurso de 52 páginas redactado desde la perspectiva de un grupo de miembros de Kaiser Permanente Washington que viven con dolor persistente, llamados colaboradores pacientes.

Como colaboradores pacientes, hemos cooperado con el Center for Accelerating Care Transformation (ACT Center) del Kaiser Permanente Washington Health Research Institute para diseñar y redactar el kit de herramientas y otros recursos, incluidos materiales educativos para pacientes y herramientas para los equipos de atención médica. 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 a tomar un papel activo en el manejo del dolor.

Para acceder al kit de herramientas completo, visite <https://bit.ly/painmgmtsp>

¿Qué incluyen estas herramientas para imprimir?

En el kit de herramientas, hemos incluido recursos para ayudar a las personas a realizar un seguimiento de su dolor, los medicamentos, los tratamientos y los objetivos a lo largo del tiempo. Puede resultar útil imprimir estas herramientas para anotar en ellas. Hemos creado este documento específicamente con estas páginas por si no desea o no necesita imprimir el kit de herramientas completo.

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.

Palabras para describir el dolor

Adaptadas de "Living a Healthy Life with Chronic Pain" de LeFort y otros.¹¹ 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 |

¹¹ 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