

## Sugerencias para el Manejo de Dolor (Pain Tools Handout)

Anime a los pacientes a comenzar un "botiquín para el manejo de dolor" que incluya técnicas para hacer frente al dolor y destrezas para relajación así como tratamientos. Pruebe varias cosas para ver qué funciona mejor

(Marque la casilla si ha visto esa "herramienta" usada para el manejo del dolor. Trace un círculo alrededor por lo menos una intervención que no estaba marcada que desea usar con los pacientes en el futuro.)

<b>Compresas frías , compresas tibias, o compresas</b>	<b>El masaje, o el toque suave</b>	<b>La re locación, cambiar de postura, o uso de almohadas para apoyarse</b>	<b>El distraerse, la música, actividad, o las mascotas</b>
<b>El yoga, o los estiramientos ligeros</b>	<b>Los aceites esenciales o la aromaterapia</b>	<b>La acupuntura, o la acupresión</b>	<b>Las artes creativas- pintar, dibujar, o cantar</b>
<b>La fisioterapia, o la terapia ocupacional</b>	<b>El medicamento adyuvante con los analgésicos</b>	<b>La respiración profunda y la concientización</b>	<b>La meditación, la oración, o las imágenes guiadas</b>

## Sugerencias para el Manejo de Dolor (Pain Tools Handout)

<b>Dividir las tareas en “trocitos”</b>	<b>Mantener un ritmo saludable para las actividades</b>	<b>Soportes de coyunturas, “mangas,” o abrazaderas</b>	<b>Escribir en un diario para la autorreflexión</b>
<b>Comunicar cuidadosamente con “el equipo de dolor” y la familia</b>	<b>Usar sus experiencias para ayudar a los demás</b>	<b>Ser más activo físicamente y socialmente</b>	<b>Reconocer sus límites y escuchar a su cuerpo</b>
<b>Los rituales culturales y las hierbas</b>	<b>Destrezas de relajación para soltar los músculos apretados</b>	<b>La terapia o ayuda espiritual para obtener mejor perspectiva</b>	<b>Tomar un paseo y disfrutar del aire libre</b>
<b>La educación o guías anticipatorias</b>	<b>Determinar metas realistas como parte de su “equipo” de tratamiento</b>	<b>Usar dispositivos de la movilidad o soportes-andadera o bastón</b>	<b>ETEN (estimulador transcutáneo eléctrico de nervios)</b>

## Sugerencias para el Manejo de Dolor (Pain Tools Handout)

Conseguir sueño suficiente	Pausar, respirar, y tomar las cosas despacio	Estar más consciente de las pistas de su cuerpo	Comunicar sus necesidades y conseguir ayuda cuando la necesite
Priorizar y usar destrezas para resolver problemas	No intentar evitar el dolor completamente como va y viene	Pensar de una manera positiva; “Esto pasará”	Cremas analgésicas, pomadas
Grupo de apoyo de la comunidad o apoyo en línea	Mantener buena alimentación y tomar suficiente agua	Aprender más sobre la herida o la enfermedad	Aprender más sobre las opciones para tratamiento

Con más opciones para tratar de controlar el dolor, las enfermeras y los pacientes se sienten más controlados y más esperanzados. Algunos videos útiles para hacer frente son:

**Mindfulness in 3 Minutes** por Yolanda Calvo Gómez a <https://www.youtube.com/watch?v=0eiQQL4cWIM>

**Passive Muscle Relaxation to Manage Anxiety and Stress** (12:40 minutes) (in English) by Joanne D’Amico at <https://www.youtube.com/watch?v=xcjTF5BxKdo>

**Yiruma-River Flows in You** (3:08 minutos) a <https://www.youtube.com/watch?v=XsTjI75uEUQ>