

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · GENERAL

Cómo controlar el dolor en casa

EM Orbit

Usted se va a casa desde urgencias con algo de dolor. Esta hoja explica cómo usar los analgésicos con seguridad y otras formas de aliviar el dolor mientras se recupera. Siga cualquier consejo concreto que su médico le haya dado sobre su lesión o enfermedad.

¿Qué es?

Algo de dolor es normal después de una lesión o una enfermedad y suele ir mejorando día a día. El objetivo no siempre es quitar todo el dolor, sino mantenerlo lo bastante bajo para poder descansar, dormir, moverse y respirar hondo. Moverse con suavidad suele ayudar a la recuperación. Tomar los analgésicos de forma regular durante los primeros días suele funcionar mejor que esperar a que el dolor sea fuerte.

Cómo cuidarse en casa

- Descanse al principio la zona dolorida y luego muévala con suavidad, como le hayan aconsejado.
- Use hielo envuelto en un paño para lesiones recientes, o una bolsa de calor para músculos rígidos y doloridos.
- Eleve el brazo o la pierna lesionados para reducir la hinchazón.
- Distraerse ayuda: música, conversación, caminar con suavidad o respirar hondo y despacio.
- Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los niños.

Medicamentos

- El paracetamol es seguro para la mayoría de las personas, salvo que su médico le haya dicho que no. Siga el envase y compruebe que otros medicamentos no lo contengan.
- El ibuprofeno también puede ayudar, salvo que su médico le haya dicho que no. Evítelo si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o está embarazada.
- Los analgésicos más fuertes pueden causar somnolencia y estreñimiento. No conduzca ni beba alcohol con ellos, y úselos solo como se los recetaron.
- Deje primero los analgésicos más fuertes cuando el dolor mejore. Devuelva a una farmacia el medicamento que no use.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si el dolor no mejora después de unos días.
- Acuda a ellos si el dolor le impide dormir, comer o hacer tareas diarias sencillas.
- Lleve todos sus medicamentos para que su médico pueda revisarlos.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Dolor que de repente empeora mucho, o dolor nuevo en otro lugar**
- **Hinchazón de los labios, la cara o la lengua, una erupción que se extiende o dificultad para respirar después de un medicamento**
- **Mucho sueño, dificultad para despertarse o respiración lenta después de un analgésico**
- **Vomita sangre, o tiene heces negras y pegajosas**
- **Un brazo o una pierna lesionados se ponen fríos, pálidos, azulados o entumecidos**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.