

## Dolor y adolescentes con la enfermedad de células falciformes

La complicación clínica (problemas de salud) más común de la enfermedad de células falciformes es una crisis aguda de vaso oclusión, también llamada crisis de dolor. El dolor de esta crisis es único y es diferente al dolor del cáncer, dolor después de una cirugía, o el dolor causado por un trauma o una herida.

Como ya usted debe saber, el dolor relacionado con la enfermedad de células falciformes puede repetirse varias veces a lo largo de la vida. El dolor suave a moderado puede manejarse en el hogar. El dolor agudo a menudo requiere una visita a un centro especializado de infusión o sala de emergencias, y a veces usted deberá ser ingresado en el hospital. Las crisis de dolor son las razones más comunes de visitas a la sala de emergencias y de admisión en el hospital.

El dolor puede impedirle mantenerse activo, o desarrollar el ritmo normal de trabajo o de estudio, dormir bien, disfrutar de la familia o amigos, incluso impedirle comer. El dolor también puede causarle un sentimiento de tristeza o de miedo. Cuanto más sepa sobre el dolor, mejor estará preparado para manejarlo.

Si tiene dolor, es importante que seguir un tratamiento para el dolor lo antes posible. Con tratamiento, se puede disminuir el dolor y en la mayoría de las veces se puede controlar. Es importante que usted entienda el tipo de dolor que está padeciendo, la causa del dolor, y la mejor forma de sobrellevarlo.

### Tipos de dolor de la enfermedad de células falciformes: Dolor agudo y crónico

La crisis de dolor agudo es el tipo de dolor más común. El dolor agudo es impredecible, aparece de repente, y puede ocurrir sin ninguna otra razón. La intensidad del dolor varía, también. Puede ser leve, o puede ser severo y debilitante. El dolor agudo puede durar varias horas hasta algunos días. El dolor puede extenderse de una parte del cuerpo a otra. Si usted tiene otros problemas de salud causados por la enfermedad de células falciformes, esto puede provocar que la crisis de dolor dure algunas semanas. El dolor crónico es similar al dolor agudo excepto que puede durar de 3 a 6 meses o más.

### ¿Cuál es la causa del dolor?

El dolor puede tener varias causas. La causa más común de dolor en las personas que padecen la enfermedad de células falciformes es la formación de glóbulos rojos. Cuando su cuerpo está expuesto a ciertas condiciones, los glóbulos rojos que contienen hemoglobina S toman la forma de una banana, dura y pegajosa. Estas condiciones incluyen muy pocos líquidos en el cuerpo, infección, y niveles bajos de oxígeno. Como la hemoglobina libera oxígeno, provoca que los glóbulos rojos cambien la forma redonda normal a la forma anormal de banana, también denominada forma falciforme. Los glóbulos rojos con forma falciforme se

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Dolor y adolescentes con la enfermedad de células falciformes

juntan, y esto bloquea los diminutos vasos sanguíneos y hacen más lenta la llegada de sangre y de oxígeno a los tejidos. La falta de oxígeno en los tejidos del cuerpo se denomina hipoxia. La hipoxia en los tejidos causa dolor. Esto se conoce como vaso-oclusión o crisis de dolor.

Tenga en cuenta que usted puede tener dolor que no tiene nada que ver con la enfermedad de células falciformes. Como cualquier persona, usted puede tener dolores de cabeza, distensión muscular, y otros dolores que no están relacionados con la enfermedad de células falciformes.

### Evaluación del dolor en la enfermedad de células falciformes

Al evaluar el dolor agudo y crónico, los médicos y las enfermeras quieren saber:

- Su historia actual y pasada del dolor,
- La duración del dolor, y
- Cómo fue tratado el dolor antes y cómo respondió a los analgésicos.

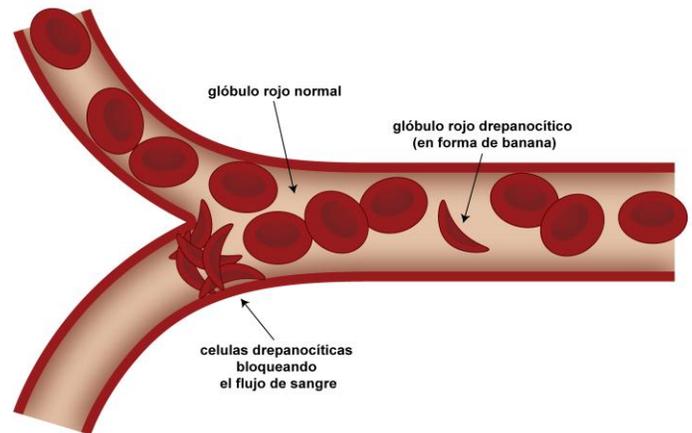
Le pedirán que califique el dolor en una escala de 0 a 10 con cero sin dolor y 10 siendo lo más doloroso.

### Tratar el dolor: Pautas de tratamiento en el hogar

- Tomar los analgésicos de acuerdo a lo indicado por el médico.
- El dolor leve puede tratarse con ibuprofeno (Motrin<sup>®</sup>, Nuprin<sup>®</sup>, Advil<sup>®</sup>).
- A menudo se trata el dolor leve con Acetaminofeno (Tylenol<sup>®</sup>) con codeína.
- Tomar mucho líquido, descansar y colocar una manta caliente o toalla en la zona dolorida.
- El dolor agudo requiere un tratamiento indicado por el médico.

El tratamiento del dolor funciona diferente para distintas personas. Usted debe entender bien cómo deben tomarse los medicamentos. Lea las instrucciones del envase cuidadosamente para asegurarse que toma los analgésicos correctamente. Dado que algunas acciones pueden derivar en resultados graves y hasta peligrosos, le pedimos que siga las siguientes pautas:

- No tome más cantidad del analgésico del indicado por el médico.
- No tome el analgésico con más frecuencia de lo indicado.
- No tome el analgésico o ningún otro que no haya sido indicado por el médico específicamente para usted.



El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Dolor y adolescentes con la enfermedad de células falciformes

- No aplaste medicamentos que no se pueden aplastar, cortar, o masticar. Si no está seguro si la pastilla se puede aplastar, pregúntele a la enfermera o al médico.
- No agregue ningún otro medicamento, medicamentos de venta libre, o plantas medicinales sin haber antes consultado con el médico.
- No continúe con el analgésico en el hogar por más de 24 horas sin haber consultado con su médico.

Es posible que usted no obtenga el alivio del dolor que necesita solamente tomando el analgésico en su casa. Si el dolor es agudo llame a la clínica de Hematología al 901-595-5042 de lunes a viernes de 8 a. m. a 4.30 p.m. Fuera de este horario y los fines de semana y los feriados tendrá que llamar al 901-595-3300 y pídale al operador que llame al hematólogo de guardia.

Cuanto antes llame, mas rápido lo podremos evaluar y tratar su dolor.

Es importante que asista a las citas programadas en la clínica para estar bien. Dígale al médico cómo se siente y si los tratamientos lo están ayudando. El médico necesita esta información para poder encontrar el medicamento apropiado y los tratamientos correctos.

### Otros alivios para el dolor

A continuación presentamos algunas de las cosas que puede hacer cuando tiene dolor. Es posible que estas técnicas no reemplacen al analgésico pero pueden ayudar a que funcione mejor.

<b>Técnica</b>	<b>Cómo funciona</b>	<b>Ejemplos</b>
<b>Relajación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alivia la ansiedad</li><li>• Disminuye la tensión muscular</li><li>• Es bueno para los episodios de dolor breve o severo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respiración profunda ( intente con la burbujas de jabón o sopladores</li><li>• Técnicas de relajación muscular</li><li>• Meditación</li><li>• Música suave o sonidos de la naturaleza.</li></ul>
<b>Distracción</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Concentre su atención en algo fuera del dolor</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contar, cantar, rezar</li><li>• Mirar televisión o películas ( especialmente comedias), hablar con la familia, escuchar a alguien que lea, jugar juegos de video</li></ul>
<b>Replanteo/ Control de Pensamientos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evalúe los pensamientos negativos con imágenes y replácelos con imágenes más positivas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• "He tenido un dolor similar y mejoro"</li><li>• "¡Soy fuerte y puedo hacer esto!"</li></ul>

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Dolor y adolescentes con la enfermedad de células falciformes

<b>Imágenes/ Hipnosis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Concéntrese en la imagen de una experiencia positiva, situación o un recuerdo favorito</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sea muy específico al describir los detalles de lo imaginado o de la experiencia real ( colores, sonidos, olores, gustos, sensaciones)</li></ul>
<b>Calor</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumenta el flujo de sangre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Baños calientes o toallas. Consulte con su médico antes de usar una almohadilla térmica</li></ul>

### Preguntas comunes

#### ¿Me volveré “adicto” a los analgésicos?

Algunas personas que padecen la enfermedad de células falciformes se preocupan por la posibilidad de volverse “adictos” o quedar “enganchados” si toman analgésicos. Ser adicto a una droga significa que la persona la toma para sentir una gran excitación mental en vez de alivio por el dolor real. Sin embargo, los pacientes que padecen la enfermedad de células falciformes toman analgésicos y así calmar el dolor para estar lo más activos y confortables que sea posible. La adicción es muy rara cuando se toma el medicamento de acuerdo a lo indicado para controlar el dolor.

#### ¿Si ahora estoy tomando una dosis grande de analgésico, podría no hacer efecto más tarde cuando realmente lo necesite?

No. El medicamento no dejará de funcionar. Algunas veces, sin embargo, su cuerpo puede acostumbrarse al medicamento, lo que se denomina “tolerancia”. Si esto ocurre, necesitará que le receten una dosis más alta del mismo medicamento o un analgésico diferente.

### ¿Preguntas?

Recuerde llamar a la Clínica de Hematología o al hematólogo de guardia si el analgésico no lo está ayudando a calmar el dolor.

Si tiene preguntas o inquietudes sobre el dolor, llame a la Clínica de Hematología. Si llama de lunes a viernes de 8 a. m. a 4.30 p.m., marque 901-595-5041. Si llama fuera del horario de atención o en el fin de semana, marque 901-595-3300 y pida con el hematólogo de guardia. Si esta fuera del área de Memphis, marque la línea gratuita 1-866-2STJUDE (1-866-278-5833) y presione 0 una vez comunicado.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.