

## Lo que puede hacer para ayudar a su hijo con dolor

### Sobre el dolor

Es probable que un niño con cáncer u otra enfermedad que se trata en St. Jude en ocasiones sufra dolores. El dolor puede impedir que su hijo esté activo, que duerma bien, disfrute de la familia y los amigos e incluso que coma. El dolor también puede hacer que su hijo sienta miedo o se sienta deprimido. Cuando su hijo sufre dolor, es importante que tenga una sensación de control sobre el dolor. Afortunadamente, cuanto más conozca sobre el dolor, mejor podrá ayudar a su hijo. Es importante que conozca el tipo de dolor que tiene, qué afecta el dolor y la mejor manera de ayudarlo a sobrellevarlo. En lugar de dejar que su niño se sienta impotente, puede ayudarlo a aprender técnicas que lo ayudarán a disminuir el dolor.

Si su hijo siente dolor, es muy importante que se lo comunique al médico o a la enfermera lo antes posible. Con tratamiento, gran parte del dolor puede reducirse con facilidad. Si para el médico es difícil aliviar el dolor, St. Jude tiene un grupo especial de personas que puede ayudar, el Servicio de Manejo del Dolor, también llamado el Equipo de Dolor, puede ayudarlo en St. Jude. Se los puede llamar en cualquier momento, de día o de noche, para que lo ayuden a tratar el dolor.

### ¿Por qué se produce el dolor?

El dolor puede tener diferentes causas. Gran parte del dolor a causa del cáncer aparece cuando un tumor presiona los huesos, los nervios o los órganos del cuerpo. El tratamiento de una enfermedad también puede causar dolor. Es posible que su hijo también tenga dolores que no estén relacionados con la enfermedad o su tratamiento. Como todas las personas, puede tener dolores de cabeza, distensión muscular y otras molestias y dolores. Debe consultar con el médico o la enfermera de su hijo sobre lo que debe hacer para las molestias y dolores diarios antes de darle más medicamentos.

- Dolor relacionado con un procedimiento, tratamiento o exámenes tales como terapias IV, inyecciones y punciones lumbares (punción de médula): Generalmente se localiza en el lugar del procedimiento. Si a su hijo se le está realizando un procedimiento como la inserción de una aguja en una vena, una inyección o una punción lumbar (punción de médula), pregúntele a su médico o enfermera sobre el uso de un medicamento anestésico.
- Dolor relacionado con el cáncer o su tratamiento: El dolor producido por un tumor que ejerce presión sobre las partes del cuerpo puede reducirse al utilizar ciertos medicamentos denominados analgésicos. Si su hijo necesita que le realicen una cirugía o si sufre los efectos secundarios de la quimioterapia o radioterapia, el médico del niño o la enfermera le dirán cuáles son los medicamentos que mejor funcionan para el tipo de dolor que el niño está sintiendo. Si su niño describe el dolor usando términos como “hormigueo”, “punzante” o “como agujas”, su médico puede prescribirle medicamentos específicos para disminuir el dolor que involucra los nervios.

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.

## Lo que puede hacer para ayudar a su hijo con dolor

### Evaluación del dolor

Si su hijo siente dolor, puede:

- Quejarse por el dolor
- Llorar, gemir, estar irritable o abstraerse en silencio
- Estar inquieto o no querer moverse para nada
- Sostener o proteger el área que le molesta
- No comer ni beber como lo hace normalmente
- Tener problemas para dormir o dormir demasiado para evitar el dolor

El médico y la enfermera le pedirán a su hijo que les cuente cuánto dolor siente usando uno de los tres métodos:

1. La escala de CARAS para calificar el dolor:



Wong D. L., Hockenberry-Eaton, M., Wilson D., Winkelstein M.L., Schwartz P.: Wong's Essentials of Pediatric Nursing (Aspectos Fundamentales de la Enfermería Pediátrica según Wong), ed. 6, St. Louis, 2001, p.1301. Protegido por derechos de autor por Mosby, Inc. Reimpreso con autorización.

2. Si su hijo ya es mayor, se le puede pedir que califique el dolor de 0 a 10 sin utilizar la escala de CARAS para calificar el dolor.

3. Si su hijo es muy pequeño para calificar el dolor, el médico o la enfermera usarán una escala (llamada FLACC) cuando observan las conductas que puedan significar que el niño siente dolor.

**Usted conoce a su hijo mejor que ninguna otra persona**, por lo mismo informe al médico o a la enfermera si observa que su hijo se comporta diferente a lo normal. Converse con su hijo sobre lo que siente y piensa.

- Los **pensamientos** de su hijo sobre lo que escucha son importantes. (“Me dijeron que iba a doler la última vez así que va a doler esta vez también”).
- Las **creencias** que ha aprendido influyen lo que el niño le cuenta a usted sobre el dolor. (“Soy grande y los grandes no lloran”).
- Las **emociones** influyen en la intensidad del dolor. (“¿Dónde está mi mamá? Tengo miedo sin mi mamá”).

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.

## Lo que puede hacer para ayudar a su hijo con dolor

- Las **actitudes** de otras personas también cumplen un papel. (“Se supone que va a doler aunque sea un poco”).

Tenga cuidado de no reforzar pensamientos, creencias, emociones y actitudes negativas. Estas son algunas respuestas útiles para el dolor de su hijo:

- Infórmele a su hijo lo que le sucede, si quiere saberlo.
- Admita el dolor; *no* lo minimice ni lo niegue.
- Tenga contacto físico con su hijo. Sosténgale la mano o abrácelo.
- Si es posible, quédese con su niño hasta que controle el dolor.
- Converse sobre los pasos positivos que se están tomando para disminuir el dolor.
- Ayude a su hijo a hacer algo para que el dolor desaparezca.
- Controle su propia ansiedad y permanezca tranquilo.
- Apoye a su hijo en la lucha.
- Hable con el psicólogo de su niño para aprender otra forma de ayudarlo que no sea con medicamentos.

### Tratamiento del dolor producido por el cáncer

Los tratamientos para el dolor funcionan de manera diferente en todas las personas. Es necesario que usted tenga bien claro cómo se le debe administrar los medicamentos a su hijo y seguir todas las instrucciones muy cuidadosamente. Debido a que algunas acciones pueden causar resultados graves o incluso peligrosos:

- No le dé a su niño más medicamento que lo prescripto por el médico;
- No le dé a su niño medicamentos que no fueron prescriptos por su médico;
- No le dé el medicamento más seguido que lo prescripto;
- No deje de administrarle el medicamento abruptamente sin el consejo del médico;
- No triture las píldoras que no se pueden moler, cortar, ni masticar; y
- No agregue ningún otro medicamento o remedio natural sin antes consultarle al médico.

Es probable que el dolor no se reduzca con sólo tomar los medicamentos. Se puede utilizar cirugía, radioterapia y otros tratamientos para aliviar mucho más el dolor. Es muy importante que le comente al médico o a la enfermera cómo se siente su niño y si el tratamiento ayuda. Algunas veces los pacientes se preocupan de que su médico o enfermera piensen que se están quejando, pero no es verdad. El médico de su hijo y la enfermera necesitan esta información para que puedan encontrar el analgésico y los tratamientos adecuados para el niño.

A continuación se mencionan algunas actividades que pueden ayudar a que el dolor desaparezca. Estas técnicas pueden no ser un sustituto del analgésico, pero pueden ayudar a que los analgésicos funcionen mejor.

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.

## Lo que puede hacer para ayudar a su hijo con dolor

Técnica	Cómo funciona	Ejemplos
<b>Relajación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alivia la ansiedad.</li> <li>Reduce la tensión muscular.</li> <li>Es buena para episodios de dolor breves y/o graves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respirar profundo (pruebe con burbujas de jabón o cornetas de cotillón).</li> <li>Relajación muscular.</li> <li>Meditación.</li> <li>Música relajante o sonidos de la naturaleza.</li> </ul>
<b>Distracción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentre la atención en otra cosa que no sea el 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 leer, jugar con video juegos.</li> </ul>
<b>Replanteo/ Dejar de pensar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evalúe los pensamientos e imágenes negativas y reemplácelos con otras más positivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>“Tuve un dolor similar, y mejoró”</li> <li>“Soy fuerte y puedo lograrlo”</li> </ul>
<b>Técnica de imágenes/ hipnosis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concéntrese en la imagen de una experiencia o situación positiva o en un recuerdo favorito.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pídale a su hijo que sea muy específico al describir los detalles de la experiencia que se imagina (colores, sonidos, olores, sabores, sensaciones).</li> </ul>
<b>Ejemplo a seguir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprenda del éxito de otra persona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga que el niño observe a otro niño cómo maneja su dolor y ansiedad al quedarse tranquilo y hablar sobre sus técnicas para afrontar la enfermedad.</li> </ul>
<b>Calor*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumenta el flujo sanguíneo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baños o toallas tibias. Hable con el médico antes de usar almohadillas de calor.</li> </ul>
<b>Frío*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayuda al dolor causado por inflamación, hinchazón, dolor agudo causado por el procedimiento en la lesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolsas de hielo, hielo molido en una toalla.</li> </ul>
<b>Masaje*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumenta el flujo de los líquidos corporales.</li> <li>Estira suavemente los tejidos.</li> <li>Ayuda al dolor de tejido y edemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilice movimientos deslizantes sobre la piel.</li> <li>No empuje partes sólidas debajo de la piel ni tampoco masajee directamente el área con dolor.</li> </ul>
<b>Ejercicio*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece los músculos.</li> <li>Afloja articulaciones endurecidas.</li> <li>Aumenta el flujo sanguíneo.</li> <li>Ayuda con la mayoría de los tipos de dolor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caminar, andar en bicicleta.</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.

## Lo que puede hacer para ayudar a su hijo con dolor

\* consulte a su médico o a la enfermera antes de utilizar estas técnicas.

### Preguntas comunes hechas por los padres

#### ¿Los infantes y los niños sienten dolor?

*Sí.* La creencia de que *no* sienten dolor *no* es verdadera. Aunque no puedan expresarlo, los infantes y los niños *sienten* dolor. Por lo tanto, es necesario que los traten con el mismo cuidado y preocupación que se les da a los adultos con dolor.

#### ¿Los niños siempre admiten que sienten dolor?

*No.* Si los niños sienten dolor, es probable que tengan miedo de decírselo a alguien.

#### ¿Pueden los niños decir si el tratamiento para el dolor realmente está funcionando bien?

*Sí,* los niños son expertos de su propio dolor. Incluso los niños muy pequeños pueden decirnos cuándo sienten dolor y cuánto les duele.

#### ¿Puede el niño volverse "adicto" a los analgésicos?

*No,* salvo en casos muy raros. A algunos padres y niños les preocupa que sus niños se conviertan en "adictos" si toman analgésicos. Una adicción a las drogas significa que una persona toma una droga para que su mente "vuele" en lugar de para aliviar el dolor. Sin embargo, los pacientes con cáncer toman medicamentos para aliviar el dolor para que puedan estar lo más activos y cómodos posible. La verdad es que la adicción es muy rara cuando el medicamento se toma para controlar el dolor.

#### Si el niño toma grandes dosis de analgésicos ahora, ¿es posible que dejen de funcionar después cuando realmente los necesite?

*No,* el medicamento no dejará de funcionar. Sin embargo, algunas veces, el cuerpo del niño puede acostumbrarse al medicamento, lo cual se llama "tolerancia". Si esto sucede, el niño necesitará que le prescriban más calmantes, pero *no* le causarán ningún daño.

#### ¿Es posible que el niño solamente lo "soporte" Como dice el dicho "Quien no arriesga no gana"?

*No* se puede aceptar que un niño sufra dolor. Estar enfermo y tener que soportar un tratamiento ya es difícil y aterrador para cualquiera. El dolor no tratado *no* lo hace "fuerte" ni lo ayuda a formar su personalidad.

#### ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo con su dolor?

- Quédese tranquilo y tenga una actitud positiva de que los médicos y enfermeras disminuirán el dolor lo más que se pueda. Sin embargo, *no* debe decirle "esto no te va a doler para nada".
- Controle su propia ansiedad y *no* de señales negativas, como quedarse boquiabierto, mostrar temor y acobardarse.
- *No* lo regañe ni castigue por no colaborar.
- No ayude a sostener a su hijo durante un procedimiento. En su lugar, sostenga su mano u ofrézcale maneras de distraerlo del procedimiento.

#### ¿Puedo dejar de darle el medicamento a mi hijo si el dolor desaparece?

*No,* es necesario que usted consulte con el equipo médico de su hijo. Dejar gradualmente los analgésicos ayuda a evitar los efectos secundarios. La disminución lenta es importante porque el cuerpo se acostumbra al medicamento. 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.

## **Lo que puede hacer para ayudar a su hijo con dolor**

medicamento tal como el cuerpo se acostumbra a la nicotina o cafeína. Dejar gradualmente el medicamento le dará tiempo al cuerpo para acostumbrarse a no tener el medicamento. Eso no significa que su hijo sea adicto al medicamento.

### **¿Preguntas?**

Si tiene alguna pregunta o inquietud, llame al 901-595-3300 y pida por su clínica de atención primaria. Si llama fuera del horario de atención de la clínica o el fin de semana, puede preguntarle al médico de guardia. Si se encuentra fuera del área de Memphis, llame gratuitamente al 1-866-2STJUDE (1-866-278-5833) y presione 0.

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.