

### El dolor About Pain

**Procedure/Treatment/Home Care**  
If you would like a copy of this in English,  
please ask your nurse or doctor.

#717/472s

Nombre del niño: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

# El dolor

El dolor es parte de la vida. Todos sufrimos golpes y moretones. A veces el dolor nos advierte de algún peligro, lesión, o enfermedad.

Por otra parte, el dolor causado por una cirugía o por piquetes de agujas no nos ayuda. Si este dolor no se trata, el niño puede sentirse con temor, ansioso, triste, cansado, molesto, y sin ganas de comer o beber. Esto puede prolongar el tiempo que se necesita para que su niño sane. Un niño que no siente mucho dolor puede hacer ejercicio, jugar, y sanarse más pronto.

## Usted y el dolor de su niño

Los niños responden al dolor de muchas maneras diferentes. Usted puede ayudar a su niño a comprender y salir adelante con su dolor. También puede trabajar junto con su equipo de cuidados de salud para crear un plan de manejo del dolor para su niño.

Usted debe hablar con el enfermero o doctor de su niño :

- para preguntar cuánto dolor sentirá su niño, y cómo va a ser tratado.
- para saber lo que usted y el equipo de cuidados de salud pueden hacer para tratar el dolor de su niño
- para pedir tratamiento para el dolor en el momento que el dolor apenas empiece

Usted debe decirle al enfermero o doctor de su niño:

- cómo sabe usted si su niño tiene dolor
- si el tratamiento para el dolor no le alivia el dolor a su niño lo suficiente (si su niño tiene dolor incontrolable)
- si usted tiene alguna inquietud o pregunta acerca del tratamiento para el dolor

Lo que usted puede esperar:

- aprender sobre qué tipo de dolor su niño podría sentir cuando le hagan exámenes y procedimientos, y cómo se tratará ese dolor
- los proveedores de cuidados de salud le creerán cuando diga que su niño tiene dolor
- los proveedores de cuidados de salud responderán pronto cuando usted les informe acerca del dolor

## ¿Cómo puedo saber si mi niño tiene dolor?

La mejor manera de saber si su niño tiene dolor es cuando él mismo le dice a usted que tiene dolor.

Entre más conozcamos sobre el dolor, mejor podremos tratarlo.

Su niño puede medir el dolor en una escala del 0 al 10. 0 es sin dolor y 10 es el peor dolor posible. Si su niño puede hablar, pídale que califique el dolor usando esta escala del 0 al 10.



A veces, usar dibujos puede ayudar a su niño a expresar el dolor. Muéstrole estos dibujos a su niño, y pídale que le enseñe cuál de las caras representa cuánto dolor está sintiendo en ese momento. Esto se llama Escala de caras para calificar el dolor de Wong-Baker.



Puede ser que los niños de edad preescolar no sepan si sienten dolor o miedo. La Escala de caras para calificar el dolor de Wong-Baker podría ayudarles a expresar si sienten miedo o dolor.

Los niños de más edad pueden describir el dolor. Ellos pueden usar palabras como por ejemplo agudo, adolorido, ardor, dolor punzante, o dolor pulsante y pueden indicar el lugar dónde tienen el dolor.

Pregúntele a su niño qué mejora el dolor, y qué lo empeora.

Usted también puede observar a su niño y ver si tiene señales de dolor. Pida a su enfermero o doctor que le enseñe cómo usar esta escala. Observe a su niño por 5 minutos. Mire sus piernas y cuerpo. Toque a su niño, para poder sentir si está tenso.

## Escala FLACC de dolor según el comportamiento

Categorías	Clasificación		
	0	1	2
<b>Cara</b>	<b>Ninguna expresión particular ni sonrisa, desinteresado</b>	<b>Mueca ocasional o frunce el ceño, reservado</b>	<b>Frunce el ceño frecuentemente o de manera constante, mandíbula apretada; barbilla temblorosa</b>
<b>Piernas</b>	<b>Posición normal o relajada</b>	<b>Intranquilas, inquietas, tensas</b>	<b>Da patadas, baja y sube las piernas</b>
<b>Actividad</b>	<b>Está acostado tranquilo, en una posición normal, se mueve fácilmente</b>	<b>Se retuerce, cambia de postura, tenso</b>	<b>Se arquea, está rígido, o se sacude</b>
<b>Llanto</b>	<b>No llora (ni cuando está despierto ni cuando está dormido)</b>	<b>Gime o lloriquea, se queja de vez en cuando</b>	<b>Llanto constante, chillidos o sollozos, quejas frecuentes</b>
<b>Capacidad para sentir alivio o consuelo</b>	<b>Contento, relajado</b>	<b>Se tranquiliza al tocarlo, arrullarlo o al hablarle. Se le puede distraer</b>	<b>Dificultad para consolarlo o reconfortarlo</b>
<p><b>Cada una de las cinco categorías (cara, piernas, actividad, llanto y capacidad para sentir alivio) se valora en una escala del 0 al 2, que se suman para obtener un total del 0 al 10.</b></p>			

Un resultado total de 0 en la escala FLACC significa que su niño está cómodo y relajado.

1 a 3 significa que su niño está sintiendo una leve molestia.

Si es necesario, intente un método de comodidad o tratamiento directo como los que se describen en las páginas 5 a 7.

4 a 6 significa que su niño tiene algo de dolor o una molestia moderada.

Intente un método de comodidad o tratamiento directo como los que se describen en las páginas 5 a 7, o pídale al enfermero algún medicamento para aliviar el dolor.

7 a 10 significa que su niño está muy incómodo o tiene mucho dolor.

Intente un método de comodidad o tratamiento directo como los que se describen en las páginas 5 a 7, o pídale al enfermero algún medicamento para aliviar el dolor.

# ¿Cómo actúan los niños cuando tienen dolor?

Aun si los niños no pueden hablar o simplemente no hablan sobre el dolor, usted igual puede saber si están sintiendo dolor.

Usted conoce a su niño mejor que nadie. ¿Se comporta normalmente así su niño? Cuando los niños se sienten tensos, pueden empezar a comportarse como solían hacerlo cuando eran más pequeños. Por ejemplo, un niño de edad escolar puede comenzar a chuparse el dedo otra vez, o a mojar la cama. Esto no quiere decir que el niño tenga dolor. Éstas son algunas formas mediante las cuales usted puede ver si los niños de diferentes edades tienen dolor.

## Cómo saber si su niño tiene dolor:

### Bebés (recién nacido a 1 año de edad)

- Los bebés no pueden decirnos dónde les duele ni cuánto dolor sienten.
- Es posible que los bebés no dejan de llorar, dejan de comer, y no duermen.
- Algunas veces los bebés con dolor duermen demasiado.
- Los bebés pueden mostrar que sienten dolor con sus manos. Puede ser que mantengan los puños cerrados.

### Niños pequeños (1 a 3 años de edad)

- Puede ser que los niños pequeños no digan mucho sobre el dolor, pero puede ser que toquen la parte que les duele.
- Puede ser que los niños pequeños que tienen dolor no quieran jugar, se ponen molestos, o no quieren hacer lo que usted les dice. Algunos niños juegan aún cuando tienen dolor.

### Preescolares (3 a 5 años de edad)

- Puede ser que los niños de edad preescolar no entiendan el dolor. Ellos pueden:
  - no saber por qué sienten dolor
  - no saber cuándo va a parar el dolor
  - pensar que el dolor es un castigo
  - inventar razones para su dolor.

## **Niños de edad escolar (5 a 12 años de edad)**

- Los niños de edad escolar pueden mostrar dónde y cuánto les duele.
- Los niños de edad escolar entienden cuando usted les explica por qué tienen dolor y cuánto va a durar.
- Puede ser que los niños de edad escolar intenten ser valientes, y puede ser que no siempre le digan a usted cuando tienen dolor.
- Los niños de edad escolar que tienen dolor pueden tener pesadillas, y pueden disgustarse fácilmente cuando las cosas no son como ellos quieren.
- Los niños de edad escolar pueden mostrar el dolor en su cara.

## **Adolescentes (12 a 18 años de edad)**

- Los adolescentes pueden usar muchas palabras para describir su dolor.
- Puede ser que los adolescentes escojan no hablar sobre su dolor. Ellos pueden sentir temor al no estar en control de las circunstancias, o pueden sentirse incómodos al hablar de su cuerpo. Puede ser que ellos traten de ser valientes, especialmente si sus amigos están cerca.
- Los adolescentes pueden ignorar su dolor, o decir que no tienen ningún dolor, aún cuando sí lo tienen. Si ellos tienen dolor, puede ser que no se muevan mucho, pueden tener tensos sus músculos, o tener pesadillas.

## **¿Cómo podemos tratar el dolor de mi niño?**

Los tratamientos para el dolor no quitan todo el dolor. Sin embargo, los tratamientos permiten a su niño sentirse cómodo, descansar y poder hacer cosas para sentirse mejor.

Existen muchas maneras para tratar el dolor. No todas funcionan en todos los niños. Usted y el equipo de cuidados médicos pueden usar 2 ó 3 de las siguientes formas para mantener cómodo a su niño. Estos métodos de tratamiento incluyen:

- Métodos de consuelo y tratamiento directo
  - hablar
  - compresas frías
  - masaje
  - relajación
  - música
  - tacto
  - compresas calientes
  - uso de imágenes
  - respiración profunda
  - otros métodos

- **Medicina**
  - medicamentos que se venden sin receta médica
  - medicamentos opioides (narcóticos)
  - otras medicinas que se compran con receta médica

## **Métodos de consuelo y tratamiento directo**

### **Hablar**

Escuche las preocupaciones de su niño. Dígale a su niño que usted sabe que él está sintiendo dolor. Use una voz tranquila y calmada para ofrecerle a su niño amor, comprensión y esperanza. Dígale a su niño que el dolor está siendo tratado, y que se va a sentir mejor.

### **Tacto**

El tacto puede consolar a su niño. Usted puede alzar a su niño, darle palmaditas, frotarlo, o acariciarlo. El dar palmaditas funciona mejor con los bebés y niños pequeños. A los niños más grandes podría gustarles que se les frote o acaricie la espalda, los brazos, las piernas o los pies. Esto ayuda al niño a pensar en el contacto físico, en lugar de pensar en cosas dolorosas o que le dan miedo.

### **Frío**

Cuando el dolor empeora debido a la hinchazón, puede ayudar una compresa fría. El frío también ayuda en el caso de un dolor que dura poco, como el dolor que se siente después de una inyección. Antes de usar una compresa fría, pregúntele a su enfermero o doctor. Estas deben usarse con cuidado en el caso de bebés, niños pequeños, o si un niño tiene heridas en la piel, o daño en los nervios.

### **Calor**

Los baños de agua tibia, las compresas tibias y las botellas de agua tibia pueden calmar los músculos adoloridos, las articulaciones rígidas y los espasmos musculares.

### **Frío y calor**

El cambiar de frío a calor puede aliviar los dolores musculares, bajar la hinchazón y ayudar a reducir el dolor.

## **Masaje**

El masaje ayuda a relajar los músculos tensos y a aliviar los espasmos. Ponga un poco de crema o aceite en su mano, y frote las dos manos juntas hasta que se calienten, y luego frote los lugares donde su niño siente dolor.

## **Imágenes**

Las imágenes pueden ayudar a su niño a relajarse y hacerle frente a la tensión. Muchos niños pueden usar su imaginación para cambiar la sensación de dolor y poder controlar el dolor. El uso de imágenes funciona mejor antes de que el dolor comience. (Es difícil para un niño aprender algo nuevo cuando siente dolor). ¿Va su niño a empezar un tratamiento que puede causar dolor? Si es así, pida una consulta con un especialista en la vida de los niños o a un psicólogo para que le enseñe a su niño este método antes de ese tratamiento.

## **Relajación**

Cuando los músculos están tensos, la sangre no puede circular con facilidad. Esto empeora el dolor. El relajar los músculos permite a la sangre circular, y entonces hay menos dolor. Además, el miedo a sentir dolor hace que el dolor empeore. Es difícil sentirse relajado y asustado al mismo tiempo. Hay muchas maneras para ayudarle a su niño a que se relaje.

- Pida a su niño que actúe como si fuera un fideo mojado para relajar los músculos tensos.
- Pida a su niño que ponga los músculos tensos y luego los relaje desde la cabeza hasta los pies.

## **Respiración profunda**

La respiración profunda puede ayudarle a su niño a reducir el dolor y a relajarse. Es difícil pensar en la respiración y sentir dolor al mismo tiempo. A continuación hay dos maneras para ayudarle a su niño a que se relaje con la respiración:

- Pida a su niño que respire lentamente con usted. Mientras inhala, cuente hasta 3 (“adentro, 2, 3”) y mientras exhala, cuente hasta 3 (“afuera, 2, 3”).
- Una respiración profunda puede ayudarle a su niño a cambiar de posición, sentarse, o a caminar después de una cirugía. Enseñe a su niño que debe inhalar profundamente antes de moverse, y exhalar mientras se mueve.

## **Música**

Cuando su niño piensa en la música, no puede pensar tanto en el dolor. Su niño probablemente tiene alguna música favorita. ¿Puede usted traérsela al hospital? Usted puede cantarle a su niño, los dos pueden cantar juntos, o usted puede escuchar a su niño cantar. Su niño puede escuchar música, tocar un instrumento o inventar una canción sobre estar en el hospital.

## **Otros métodos**

Si algo funciona bien con su niño, utilícelo. Existen muchas otras maneras de ayudar a un niño que está sintiendo dolor. Aquí hay algunas:

- hipnosis
- biorretroalimentación (biofeedback)
- tacto terapéutico
- TENS (Estimulación Eléctrica Transcutánea de los Nervios o Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation)
- acupuntura
- acupresión o acupuntura de presión

Si usted desea saber más sobre alguna de estas formas para ayudar a su niño con dolor, hable con su enfermero, doctor, o especialista en la vida de los niños.

## **Medicinas**

Existen tres tipos de medicinas que pueden ayudar a aliviar el dolor:

- medicinas de venta libre (sin receta médica)
- medicinas opioides (narcóticas)
- otras medicinas que se compran solamente con una receta médica

Las medicinas toman tiempo para hacer efecto, así que no espere hasta que su niño tenga mucho dolor para pedir la medicina para el dolor. Trate el dolor antes de que se haga muy fuerte.

También necesitamos averiguar la cantidad correcta de medicina que va a ayudar a aliviar el dolor de su niño. Las medicinas funcionan mejor si su niño las toma regularmente.

## **Medicinas que se compran sin receta médica**

El acetaminofeno (Tylenol) o el ibuprofeno pueden ser muy útiles para tratar el dolor. Ambos pueden comprarse sin receta médica.

Verifique con su enfermero o doctor antes de administrar cualquier medicamento de venta libre o que no necesita una receta.

- Algunas medicinas no deben administrarse al mismo tiempo.
- Algunos niños no deben tomar este tipo de medicamentos, debido a otros tratamientos que están recibiendo o por otros problemas de salud.
- Algunas medicinas recetadas para el dolor también contienen acetaminofeno (Tylenol). Hay un límite de la cantidad de esta medicina que un niño debe tomar al día sin correr peligro. Su enfermero, doctor o farmacéutico puede ayudarle a asegurarse de que su niño no esté tomando demasiado.

## **Medicinas opioides o narcóticas**

Las medicinas opioides incluyen la morfina, hidromorfona (Dilaudid) y fentanilo. Las medicinas opioides también pueden ser muy buenas para el tratamiento del dolor. Éstas deben ser recetadas por un doctor o por un enfermero especializado.

Cuando las medicinas opioides se utilizan correctamente, no causan adicción.

Algunos posibles efectos secundarios causados por las medicinas opioides incluyen:

- malestar de estómago
- somnolencia
- vómitos
- heces duras y secas
- comezón
- respiración lenta
- problemas para orinar

## **Otras medicinas recetadas**

El doctor o enfermero profesional de su niño pueden utilizar otros medicamentos para diferentes tipos de dolor, como por ejemplo, dolor en los nervios o espasmos.

Hable con su enfermero o doctor si:

- la medicina para el dolor que está tomando su niño no está funcionando tan bien como a usted le gustaría
- su niño tiene efectos secundarios no deseados
- usted tiene preguntas sobre la adicción, o sobre cualquier otro tema.

Deseamos trabajar conjuntamente con usted para que su niño reciba el mayor alivio posible para su dolor.

## ¿Cómo puedo saber si mi niño se siente mejor?

Su niño tiene menos dolor cuando:

- dice que se siente mejor
- actúa más como solía hacerlo antes de que comenzara el dolor

Mida el dolor de su niño con la misma escala antes y después del tratamiento. Si el resultado es más bajo, significa que el método que usted utilizó para el dolor fue útil.

**Otros folletos que usted puede pedirle a su enfermero o doctor:**  
Crema EMLA (Número 391/157s)

## Ahora que usted ha leído este folleto:

- Dígale a su enfermero o doctor cómo usted va a medir el dolor de su niño. (Marque cuando lo haya hecho).
- Dígale a su enfermero o doctor dos maneras mediante las cuales usted puede ayudar a su niño a sentir menos dolor. (Marque cuando lo haya hecho).



Si tiene alguna pregunta o inquietud,

- Llame al doctor de su niño o
- Llame al \_\_\_\_\_

Si desea saber más acerca de la salud y las enfermedades de los niños,  
visite nuestra biblioteca, The Emily Center, en el Phoenix Children's Hospital  
1919 East Thomas Road  
Phoenix, AZ 85016-7710  
602-546-1400  
[www.phoenixchildrenshospital.com](http://www.phoenixchildrenshospital.com)

**Fuentes:**

La Escala para calificar el dolor de Wong-Baker (The Wong-Baker FACES Pain Rating Scale) fue tomada de: Wong, DL, Hockenberry-Eaton, M., Wilson, D., Winkelstein, M.L.; Schwartz, P; Wong's Essentials of Pediatric Nursing, Ed. 6, St. Louis, 2001, página 1301. Derechos de reproducción de Mosby, Inc. Reimpreso con permiso.

Escala FLACC de dolor según el comportamiento (The FLACC Behavioral Pain Assessment Tool) fue tomada de: S. Merkel, T. Voepel-Lewis, y S. Maviya en C.S. Mott Children's Hospital, University of Michigan Medical Center, An Arbor, MI.

**Negación**

La información provista en este sitio tiene la intención de ser información general, y se proporciona solamente para los propósitos educativos. No tiene la intención de tomar el lugar del examen, tratamiento, o consulta con un médico. Phoenix Children's Hospital le pide que se comunique con su médico si tiene alguna pregunta sobre una condición médica.

Thursday, October 12, 2006 • BORRADOR para la revisión familiar  
Número 717/472s • Escrito por Charlene Cowley, MS, RV, CPNP  
Traducido por Taty Vilaplana, MA; Jorge Masuello, MD, Rosana Sartirana y Bárbara Rayes  
Development of this handout has been supported by funding from Phoenix Rotary 100.  
La producción de esta información ha sido posible gracias  
a la colaboración financiera de Phoenix Rotary 100.  
[www.phoenixchildrens.com](http://www.phoenixchildrens.com)



**Procedure/Treatment/Home Care**  
If you would like a copy of this in English,  
please ask your nurse or doctor.

Name of Health Care Provider: \_\_\_\_\_ Number: 717/472s

For office use: Date returned: \_\_\_\_\_  db  nb

## Revisión Familiar de la Información

Proveedores de cuidado de salud: Por favor usen esta información cuando le enseñan a las familias.

Familias: Por favor díganos su opinión sobre esta información.

¿Es difícil leer esta información?  Sí  No

¿Es fácil leerla?  Sí  No  
Por favor marque con un círculo las partes  
de la información que eran difíciles de entender.

¿Es interesante leer esta información?  
¿Por qué? o ¿Por qué no?  Sí  No

Después de haber leído esta información,  
¿Haría usted algo de manera diferente?  Sí  No

Si su respuesta es sí, ¿Qué haría de manera diferente?

Después de haber leído esta información,  
¿Tiene alguna pregunta sobre este tema?  
Si su respuesta es que sí, ¿Qué pregunta tiene?

Sí  No

¿Hay algo que no le gusta acerca de los dibujos?  
Si su respuesta es que sí, ¿Qué?

Sí  No

Para que esta información sea mejor o más fácil de entender,  
¿Cómo la cambiaría?

Por favor devuelva su revisión de esta información a su enfermero o doctor o envíela a la siguiente dirección.

**¡Gracias por ayudarnos!**

Por favor envíe sus comentarios a:

Nurse: Please send your response to:

Fran London, MS, RN  
Health Education Specialist  
The Emily Center  
Phoenix Children's Hospital  
1919 East Thomas Road  
Phoenix, AZ 85016

602-546-1395

[flondon@phoenixchildrens.com](mailto:flondon@phoenixchildrens.com)