

# Control del dolor

(Pain Control: Support for People With Cancer)



## Para obtener más información

Ésta es una de muchas publicaciones que están disponibles en español. Otras que pueden ser de ayuda para usted y sus seres queridos son:

- *La quimioterapia y usted: Apoyo para las personas con cáncer*
- *La radioterapia y usted: Apoyo para las personas con cáncer*
- *Consejos para pacientes que reciben radioterapia*
- *Las primeras etapas del cáncer de seno: ¿Cuáles son sus opciones si tiene que operarse?*
- *El dolor relacionado con el cáncer*
- *Consejos de alimentación para pacientes con cáncer: Antes, durante y después del tratamiento*
- *Siga adelante: La vida después del tratamiento del cáncer*

Estas publicaciones gratis están disponibles a través del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute o NCI en inglés). El Instituto Nacional del Cáncer es una agencia federal que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health en inglés). Si quiere pedir o descargar una publicación, llame gratis al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER) o visite el sitio web en [www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol). Para obtener más información sobre el Instituto Nacional del Cáncer, vea la página 42 de este folleto.

Este folleto también está disponible en inglés, con el título "Pain Control: Support for People With Cancer".

Para obtener información sobre el tipo de cáncer que usted tiene, visite el "Banco de datos de información de cáncer" (PDQ®). Se encuentra en la sección "Enlaces directos" de la página principal del sitio web en [www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol).

Los productos o las marcas mencionadas en este folleto se presentan sólo para dar ejemplos al lector. El Gobierno de los Estados Unidos no respalda ningún producto ni marca en particular. Si no se menciona un producto o marca, esto no significa que no sea satisfactorio.

# Control del dolor

## Apoyo para las personas con cáncer

(Pain Control: Support for People With Cancer)



“Como doctora, yo les aconsejo a todos mis pacientes que usen este folleto. Es para todo tipo de dolor relacionado con el cáncer. Esto incluye el dolor causado por el tratamiento y el cáncer mismo”.

—Dra. Vargas

## El dolor del cáncer se puede controlar.

No es cierto que todas las personas con cáncer tengan dolor. Pero si usted tiene dolor, es posible controlarlo la mayoría del tiempo con medicinas y otros tratamientos. De este modo, podrá disfrutar de sus actividades normales y dormir mejor.

Este folleto ofrece información y consejos sobre:

- Las causas del dolor
- Las medicinas para el dolor
- Cómo hablar con su doctor
- Cómo trabajar con los doctores, enfermeras y otras personas para lograr un mejor control del dolor
- Otros temas útiles

## Los “profesionales de la salud” le pueden ayudar a controlar el dolor.

La frase “profesionales de la salud” se refiere a cualquier profesional a quien usted consulte sobre sus necesidades de salud. Por ejemplo:

- Su doctor de familia
- Enfermeras
- Especialistas en el tratamiento del cáncer

- Farmacéuticos
- Su sacerdote o ministro
- Consejeros o trabajadores sociales
- Psiquiatra o psicólogo

En este folleto, “su doctor” y “su enfermera” se refieren al doctor y la enfermera que le atienden principalmente durante el tratamiento del cáncer. Todos los profesionales mencionados en este folleto pueden ser hombres o mujeres.

## Lea sobre lo que necesita saber.

*Use este folleto de la manera que le resulte más útil.* Puede leerlo de principio a fin. O puede leer sólo las secciones que necesite en diferentes momentos.

Hay una lista de recursos útiles en las páginas 42-44 de este folleto. En las últimas páginas puede anotar cosas importantes que debe informar a los profesionales de la salud o recordar usted mismo.

- Registro del dolor (páginas 45-47)
- Información sobre sus medicinas (página 48)
- Nombres, citas y números de teléfono importantes (interior de la contratapa)

Las definiciones de las palabras en **negrita** se encuentran en la sección “Palabras importantes” (vea la página 49). En esa sección encontrará las mismas palabras en inglés. Aparecen justo después de las palabras en español.

# Contenido

## (Table of Contents)

<b>1. Lo que usted debe saber sobre el control del dolor.....</b>	<b>1</b>
(What You Should Know About Treating Cancer Pain)	
<b>2. Tipos de dolor del cáncer y sus causas .....</b>	<b>4</b>
(Types and Causes of Cancer Pain)	
<b>3. Cómo hablar sobre el dolor que usted siente .....</b>	<b>7</b>
(Talking About Your Pain)	
<b>4. Plan para controlar el dolor .....</b>	<b>12</b>
(Your Pain Control Plan)	
<b>5. Tratamiento con medicinas para controlar el dolor del cáncer .....</b>	<b>15</b>
(Medicines to Treat Cancer Pain)	
Información que debe saber sobre las medicinas para el dolor.....	22
(Questions to Ask Your Health Care Team About Your Pain Medicine)	
<b>6. Tolerancia a la medicina y adicción .....</b>	<b>25</b>
(Medicine Tolerance and Addiction)	
<b>7. Otros métodos para controlar el dolor.....</b>	<b>27</b>
(Other Ways to Control Pain)	
<b>8. Efectos del dolor en el estado de ánimo y las emociones.....</b>	<b>34</b>
(Your Feelings and Pain)	
<b>9. Cómo pagar por el tratamiento del dolor.....</b>	<b>38</b>
(Financial Issues)	
Información que debe recordar .....	41
(Information to Remember)	
<b>Recursos.....</b>	<b>42</b>
(Resources)	
<b>Registro del dolor .....</b>	<b>45</b>
(Pain Control Record)	
<b>Palabras importantes.....</b>	<b>49</b>
(Words to Know)	
<b>Antes de ir a la farmacia .....</b>	<b>52</b>
(Before You Go to the Pharmacy)	



# Lo que usted debe saber sobre el control del dolor

(What You Should Know About Treating Cancer Pain)



“Me alegro de haber decidido recibir un tratamiento para el dolor. Ha hecho una gran diferencia en mi vida diaria. Ahora que el dolor está controlado duermo mejor. También puedo hacer otras cosas que eran difíciles o imposibles de hacer debido al dolor. Además, siento que ahora puedo disfrutar más el tiempo que paso con mis seres queridos”. —Manuel

## No tiene que vivir con el dolor del cáncer.

Las personas con cáncer no siempre tienen dolor. Cada persona es diferente. Pero si el cáncer le causa dolor, debe saber que el dolor se puede tratar. Es posible aliviar el dolor en la mayoría de los casos.

Por lo general, “dolor del cáncer” se refiere al dolor físico que usted siente en el cuerpo. Pero también se puede referir al aspecto emocional del dolor. **Este folleto se refiere principalmente al dolor físico del cáncer.**

### Los mensajes clave de este folleto son:

- El dolor del cáncer **sí se puede** controlar.
- El control del dolor **forma parte** del tratamiento de cáncer.
- Hable abiertamente con su doctor y otros **profesionales de la salud** sobre el dolor. Esto los ayudará a controlar el dolor que siente.
- La mejor manera de controlar el dolor es evitar que empiece o empeore.
- Hay muchas medicinas para controlar el dolor. El **plan para controlar el dolor** es diferente para cada persona.
- Las personas que toman las medicinas para el dolor según las instrucciones del doctor casi nunca se vuelven adictas.

- Lleve un registro del dolor que siente. Esto ayudará a los profesionales de la salud a determinar el mejor plan para controlar el dolor.
- Tome las medicinas para el dolor en los momentos indicados por el doctor. No guarde las medicinas más fuertes para “luego”.

## Especialistas en el control del dolor

Hay diferentes especialistas que le pueden ayudar a controlar el dolor. Por ejemplo:

- **Oncólogos**
- **Anestesiólogos**
- **Neurólogos**
- Cirujanos
- Otros doctores
- Enfermeras
- Farmacéuticos
- Psicólogos y trabajadores sociales (en algunos casos)

Los especialistas en dolor y **cuidados paliativos** (“palliative care” en inglés) son expertos en el control del dolor. Los especialistas en cuidados paliativos tratan los síntomas, **efectos secundarios** y aspectos emocionales del tratamiento contra el cáncer. Trabajarán con usted para determinar la mejor forma de controlar el dolor.

Hable con su doctor o enfermera para que le puedan recomendar un especialista en control del dolor. O puede ponerse en contacto con alguno de estos recursos para encontrar un especialista en su área:

- Un centro oncológico (centro que se especializa en el tratamiento del cáncer)
- El hospital o centro médico local
- Su doctor de familia, o el doctor que le atiende durante las citas médicas de rutina
- Personas que asisten a reuniones de **grupos de apoyo** (“support groups” en inglés) para el dolor

Estos grupos son para personas que tienen dolor causado por el cáncer. Se reúnen para hablar sobre lo que sienten, compartir sus experiencias y brindarse apoyo mutuamente.

- El Centro para Avanzar el Cuidado Paliativo (“Center to Advance Paliative Care” en inglés)

Visite [www.getpalliativecare.org/providers](http://www.getpalliativecare.org/providers) para ver listas de proveedores de cuidados paliativos, organizadas por estado y ciudad. Esta página web está en inglés. Tal vez necesite la ayuda de un ser querido o amigo bilingüe para usar este recurso.

### **Tenga en cuenta que su plan de seguro médico tal vez:**

- Le exija una autorización escrita (un permiso) de su doctor para enviarle a un especialista
- Pague sólo por las citas médicas con ciertos doctores (vea la página 38)

### **Cuando el dolor del cáncer no se trata adecuadamente, tal vez se sienta:**

- Cansado
- Deprimido
- Enojado
- Preocupado
- Solo
- Estresado

### **Cuando el dolor del cáncer se trata adecuadamente, puede:**

- Disfrutar de las actividades regulares
- Dormir mejor
- Disfrutar más el tiempo con sus seres queridos
- Tener ganas de comer
- Disfrutar de la intimidad sexual
- Evitar la depresión

# Tipos de dolor del cáncer y sus causas

(Types and Causes of Cancer Pain)

El dolor del cáncer puede variar entre leve y muy intenso. Es decir, puede sentir desde poco dolor hasta mucho dolor. Algunos días el dolor puede ser peor que otros.

Siempre hable con su doctor antes de tomar cualquier medicina para el dolor. Los consejos de su doctor son de suma importancia, aun cuando tome una **medicina sin receta** (“over-the-counter medicine” en inglés) para algún dolor común.

## Tipos de dolor del cáncer

Éstas son algunas palabras comunes que se usan para describir los diferentes tipos de dolor:

- El **dolor agudo** (“acute pain” en inglés) va de leve a intenso. Aparece rápidamente y dura poco tiempo.
- El **dolor crónico** (“chronic pain” en inglés) va de leve a intenso. A veces no desaparece. O puede presentarse con frecuencia.
- El **dolor súbito** (“breakthrough pain” en inglés) es un fuerte aumento del dolor que ocurre de repente o que se siente por un tiempo corto. Puede aparecer sin motivo obvio o puede ser causado por alguna actividad. Puede aparecer varias veces al día, aun si está tomando la cantidad correcta de medicina. Por ejemplo, puede ocurrir varias horas después de tomar la medicina, cuando el efecto empieza a disminuir.

## Preste atención a lo que le indique su cuerpo.

Dígale a su doctor inmediatamente si las reacciones involuntarias del cuerpo y los movimientos rutinarios le causan dolor. Por ejemplo:

- Toser
- Estornudar
- Mover partes del cuerpo

Dígale también si alguna de estas actividades causa que el dolor empeore.

## Causas del dolor del cáncer

El dolor del cáncer puede tener diferentes causas. Por ejemplo:

- El cáncer
- El tratamiento
- Tanto el cáncer como el tratamiento
- Factores que no tienen nada que ver con el cáncer o con el tratamiento (como otros problemas de salud, dolores de cabeza o tensión muscular)

Usualmente la causa del dolor es una combinación entre el cáncer y el tratamiento. Las causas principales del dolor incluyen:

- **Dolor causado por pruebas médicas.** Algunas pruebas médicas pueden causar dolor. Por ejemplo, algunas pruebas para diagnosticar el cáncer o para determinar si el tratamiento da resultado. Pero de todos modos debe hacerse las pruebas recomendadas. Puede hablar con su doctor sobre lo que se puede hacer para aliviar el dolor relacionado con ciertas pruebas médicas.
- **Dolor por un tumor.** Si el cáncer crece o se extiende (riega) a otras partes del cuerpo, puede crear presión contra los tejidos cercanos. Por ejemplo, los huesos, los nervios, la médula espinal o los órganos del cuerpo. Esto puede causar dolor.
- **Presión en la médula espinal** (“spinal cord compression” en inglés). Cuando un tumor se extiende a la columna vertebral, puede crear presión contra la médula espinal. El primer signo de presión en la médula espinal a menudo es:
  - Dolor de espalda
  - Dolor de cuello
  - Dolor en ambas partes

Algunas reacciones involuntarias del cuerpo pueden empeorar el dolor. Por ejemplo, toser o estornudar.

- **Dolor por el tratamiento.** Es posible que algunos tratamientos contra el cáncer causen dolor, tales como **quimioterapia**, **radioterapia** y la cirugía para remover un tumor. Algunos ejemplos de dolores causados por el tratamiento son:
  - **Dolor neuropático** (“neuropathic pain” en inglés). Este dolor puede ocurrir si el tratamiento causa daño en los nervios. En general, se siente como un dolor fuerte, ardiente o punzante. El cáncer por sí solo también puede causar este tipo de dolor.

- **Dolor fantasma** (“phantom pain” en inglés). Puede que sienta dolor u otras sensaciones que parecen venir de una parte del cuerpo que fue removida per medio de una cirugía. Los doctores no saben bien por qué ocurre, pero es real.

La cantidad de dolor que usted siente depende de diferentes cosas. Por ejemplo:

- La parte del cuerpo afectada por el cáncer
- El tipo de daño causado por el cáncer
- La forma en que experimenta su cuerpo el dolor

El dolor es diferente para todas las personas.



# Cómo hablar sobre el dolor que usted siente

(Talking About Your Pain)

## El control del dolor forma parte del tratamiento.

Es muy importante que hable abiertamente con otras personas sobre el dolor que siente.



“Como médico, es muy importante saber cuánto dolor sienten mis pacientes. Esta información me ayuda a identificar mejor el tratamiento para controlar el dolor”.

—Dra. Acosta

## El control del dolor es un aspecto muy importante del tratamiento de cáncer.

Para que los **profesionales de la salud** cuenten con la información necesaria para ayudarlo, debe hablar con ellos sobre lo que le está pasando. Sólo usted puede describir el dolor que siente.

Algunas personas con cáncer no quieren hablar sobre el dolor. Piensan que van a distraer a los doctores de darle tratamiento para el cáncer. O temen parecer pacientes “difíciles”. Otras se preocupan de que sentir más dolor implique que el cáncer ha avanzado. Y a muchas les preocupa poder pagar por las medicinas.

Como resultado, algunas personas soportan el dolor. Con el tiempo, se acostumbran y olvidan cómo es la vida libre de dolor. Pero no es necesario vivir con el dolor.

**Recuerde que el dolor del cáncer es algo que se puede tratar y aliviar.**

Para tratarlo, los profesionales de la salud necesitan saber los detalles sobre el dolor que siente y si empeora. Esto les ayuda a:

- Entender cómo el cáncer y el tratamiento afectan su cuerpo
- Determinar la mejor forma de controlar el dolor

## Asegúrese de informar a su doctor y a otros profesionales de la salud si:

- Toma alguna medicina para tratar otros problemas de salud
- Ha estado tomando más o menos de la cantidad recetada de la medicina (o con más o menos frecuencia de lo indicado por el doctor)
- Es alérgico a ciertas medicinas
- Toma **medicinas sin receta** (“over-the-counter medicines” en inglés), remedios caseros, hierbas, té o **terapias alternativas**
- Tiene cualquier otro problema médico o inquietud (es importante que sepan todo sobre su salud, presente y pasado)

**Además, dígalos si sus creencias son un factor importante en las decisiones que toma sobre la atención médica.** Por ejemplo, sus creencias religiosas, culturales u otros valores personales. En todo caso, es importante que comunique sus valores y creencias al doctor y a los otros profesionales de la salud. De este modo podrán ayudarle según sus necesidades personales.

Si se siente incómodo hablando del dolor, pida a alguno de sus seres queridos que lo acompañe a sus citas médicas. Esta persona puede hablar con el doctor, tomar notas y hacer preguntas por usted. Si usted no habla inglés, también puede pedir que le faciliten un intérprete. Muchos centros médicos ofrecen los servicios de intérpretes.

Si le preocupa cómo pagar los costos del tratamiento, vea la sección “Cómo pagar por el tratamiento del dolor”. Empieza en la página 38 de este folleto. Esta sección ofrece información sobre posibles fuentes de ayuda para pagar por las medicinas.

## Cómo hablar sobre el dolor

Informe a los profesionales de la salud y a sus seres queridos sobre:

- Dónde tiene dolor
- Cómo es el dolor (por ejemplo: pulsátil, constante, ardiente, punzante)
- Qué tan fuerte es el dolor (por ejemplo: severo, no muy intenso, leve)
- Cuánto dura el dolor
- Qué alivia o empeora el dolor
- Cuándo aparece el dolor (qué momento del día, qué está haciendo en ese momento y qué ocurre)
- Cómo afecta el dolor sus actividades diarias (tales como dormir, caminar, bañarse y trabajar)
- Si el dolor afecta su estado de ánimo

## Cómo describir y calificar el dolor

Los doctores le pedirán que describa y califique el dolor. De este modo podrán:

- Evaluar el dolor que tiene
- Determinar si su plan para controlar el dolor le está dando resultado

Para lograr esto, tal vez usen un registro del dolor y una escala para calificar el dolor.

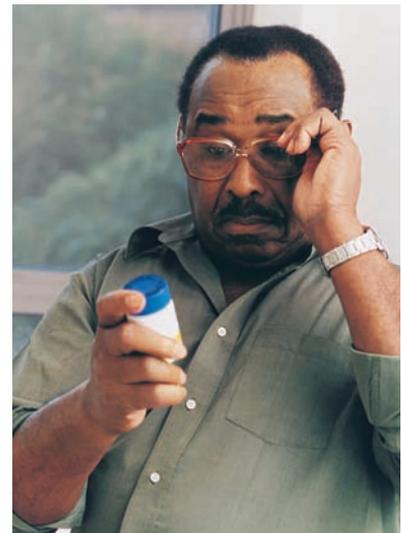
### Registro del dolor

Puede ser muy útil llevar un registro escrito del dolor y de los efectos del tratamiento para el dolor. Usted y los profesionales de la salud pueden usar el registro del dolor para:

- Hablar sobre el dolor
- Determinar si siente un dolor nuevo
- Saber si las medicinas para el dolor dan resultado o si se deben cambiar

En su registro podría anotar:

- La hora en que toma la medicina para el dolor
- El nombre y la cantidad de medicina que está tomando
- Cualquier **efecto secundario** que tenga
- Cuánto dura el efecto de la medicina para el dolor
- Otros métodos que use para controlar el dolor
- Cualquier actividad afectada por el dolor o que afecta al dolor (por ejemplo, que lo alivia o lo empeora)
- Cosas que no puede hacer por causa del dolor



Debe anotar estas cosas todos los días. Hay diferentes métodos que puede usar para llevar un registro diario del dolor.

- Puede usar el ejemplo que está en la página 46 de este folleto.
- Algunas personas escriben un diario personal a mano.
- Otras personas crean una lista en papel o en la computadora.

Escoja la forma que le sea más fácil y útil. Cualquiera que sea el método que use, un ser querido podría ayudarle. **Lo más importante es que:**

- Use el mismo método todo el tiempo con su doctor para describir y vigilar el dolor que siente
- Recuerde informar a su doctor sobre cualquier dolor nuevo que sienta

## Escalas para calificar el dolor

Puede que su doctor también le pida que califique el dolor según una escala de dolor (“pain scale” en inglés). Es una escala que por lo general va del 0 al 10.

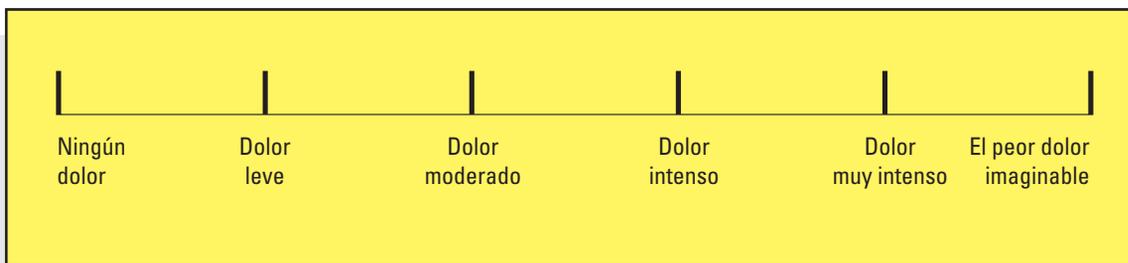
- El 0 significa que usted no siente ningún dolor.
- El 10 significa que usted siente el peor dolor imaginable.

**Asegúrese de compartir la información de su registro del dolor con los profesionales de la salud. Esta información los ayudará a saber si sus medicinas para el dolor dan resultado o no.**

En algunas escalas de dolor no se usan números, sino palabras. En otras se usan caras para imitar las reacciones visibles de pacientes ante diferentes niveles de dolor. El paciente tiene que apuntar a la cara, las palabras o el puntaje de la escala que mejor refleja su nivel de dolor.

## Ejemplos de escalas de dolor:

Nota: Aquí las escalas de dolor están en español para que pueda entenderlas fácilmente. Pero las escalas que usan los doctores tal vez estén en inglés. Recuerde que puede pedir la ayuda de un intérprete.



Simple Descriptive Pain Intensity Scale, 0–10 Numeric Pain Intensity Scale, and Visual Analog Scale (VAS): Acute Pain Management Guideline Panel. Acute Pain Management in Adults: Operative Procedures. Quick Reference Guide for Clinicians AHCPH Pub. No. 92-0019. Rockville, MD: Agency for Health Care Policy and Research, Public Health Service, U.S. Department of Health and Human Services.

“Faces” Pain Scale se adaptó con el permiso de Hockenberry MJ, Wilson D, Winkelstein ML: Wong’s Essentials of Pediatric Nursing, ed. 7, St. Louis, 2005, p. 1259. Incluida con permiso. Copyright, Mosby.

# Plan para controlar el dolor

(Your Pain Control Plan)



“Necesité varias consultas con mi doctor para controlar el dolor. Pero después de probar diferentes medicinas encontramos un plan que me da resultado”.

—Carlos

## Cómo asegurar que su plan le dé resultado

Su doctor le dará un **plan para controlar el dolor** hecho específicamente para usted. Todas las personas tienen diferentes planes, aun si tienen el mismo tipo de cáncer. Su plan le dirá cuándo y cómo tomar sus medicinas.

Tome su medicina para el dolor en los momentos indicados. Esto hará que el dolor no empiece ni empeore. Es uno de los pasos más importantes que usted puede tomar para controlar el dolor. **No deje de tomar la medicina en el momento indicado.** Una vez que siente dolor, es más difícil controlarlo y usted puede tardar más en mejorar.

Hay otras medidas que puede tomar para controlar el dolor. Por ejemplo:

- Lleve a cada cita médica una lista de todas las medicinas que toma.
- Si tiene citas con más de un doctor, asegúrese de que cada uno vea la lista de medicinas. Esto es especialmente importante si le van a cambiar la medicina o a recetarle otra medicina.
- Nunca tome la medicina de otra persona. Lo que ayudó a un amigo o pariente tal vez no le ayude a usted. No obtenga medicinas de otros países ni por Internet sin hablar primero con su doctor.
- No espere que el dolor empeore para tomar la medicina.
- Pida a su doctor que cambie su plan si no le da resultado.
- Use una cajita semanal para píldoras ("pill box" en inglés).

## La mejor manera de controlar el dolor es detenerlo antes de que empiece o empeore.

No espere que el dolor empeore o se vuelva intolerable para tomar la medicina. El dolor es más fácil de controlar cuando es leve.

Para controlar el dolor, es importante que tome la medicina para el dolor según las instrucciones del doctor. Esto significa:

- Tomar la **dosis** (cantidad) específica de la medicina que indique su doctor
- Tomar la medicina a las horas o con la frecuencia que indique su doctor

Usted tiene que tomar la medicina antes de sentir el dolor. Tiene que tomarla a las horas y con la frecuencia indicada para lograr esto. Por eso, es muy importante tomar la medicina según las instrucciones de su doctor. Si no lo hace:

- El dolor podría empeorarse
- El dolor podría tardar más en mejorar
- Usted podría necesitar tomar dosis mayores de medicina para controlar el dolor

## Mantenga una lista de todas sus medicinas.

Haga una lista de todas las medicinas que esté tomando. Los nombres aparecen en los frascos. Puede pedir la ayuda de un ser querido para hacer la lista. También puede pedir la ayuda de los **profesionales de la salud**. Lleve la lista a todas sus citas médicas con el doctor.

Puede tomar la mayoría de las medicinas para el dolor con otras medicinas recetadas. Pero los profesionales de la salud deben saber:

- Qué medicinas toma usted
- Cuándo toma las medicinas

Infórmeles sobre todas las medicinas y productos que toma para la salud. Esto es de suma importancia porque algunas medicinas pueden interferir con el tratamiento de cáncer. Hasta las medicinas y productos más comunes se deben informar. Por ejemplo:

- **Medicinas sin receta**
- Hierbas, tés y ungüentos (pomadas)
- Remedios caseros
- **Suplementos** (vitaminas, minerales y otros productos para mejorar la salud)



“Yo tomaba la medicina para el dolor como me lo había indicado mi doctor. Pero noté que el dolor no mejoraba. Se lo dije a mi doctor y me cambió el plan para controlar el dolor. Desde entonces, el dolor ha mejorado”.

—Carmen

## Cómo saber cuándo necesita un nuevo plan para controlar el dolor

Éstos son algunos ejemplos de síntomas que debe mencionar a los profesionales de la salud:

- El dolor no mejora ni se va.
- La medicina para el dolor no empieza a funcionar tan rápido como dijo el doctor.
- El efecto de la medicina para el dolor no dura tanto tiempo como dijo el doctor.
- Tiene **dolor súbito** (vea la página 4).
- Tiene **efectos secundarios** que no desaparecen.
- El dolor interfiere con actividades tales como comer, dormir o trabajar.
- Las horas o la manera en que tiene que tomar la medicina no son adecuadas para usted.

**Si tiene dificultades para respirar, mareos o sarpullido en la piel (“rash” en inglés), llame a su doctor de inmediato. Puede que tenga una reacción alérgica a la medicina para el dolor.**

### No pierda la esperanza. El dolor *sí se puede controlar.*

Si aún tiene un dolor que es difícil de controlar, hable con su doctor u otro profesional de la salud. Puede pedir que le envíe a un especialista en dolor o **cuidados paliativos** (vea la página 2).

**Nunca se dé por vencido.** Si una medicina no le da resultado, casi siempre hay otra que puede probar. Se producen nuevas medicinas todo el tiempo. Y en algunos casos es tan simple como cambiar la cantidad de medicina que usted toma. No existe una dosis “correcta” o estándar para muchas medicinas para el dolor. La dosis que tome puede ser mayor o menor que la de otra persona. La dosis correcta es la que alivia el dolor y le hace sentir mejor.

# Tratamiento con medicinas para controlar el dolor del cáncer

(Medicines to Treat Cancer Pain)

## Hay más de una forma de tratar el dolor.

Su doctor le receta medicinas para el dolor según:

- El tipo de dolor que tenga
- Qué tan fuerte sea el dolor

Hay evidencia de que las **medicinas recetadas** para el dolor son efectivas. Algunas medicinas para el dolor son más fuertes que otras. **Analgésicos** (“analgesics” en inglés) es otra palabra que se usa para referirse a las medicinas para el dolor.

## Los principales grupos de medicinas para el dolor son:

- **Medicinas no opioides** (“nonopioids” en inglés)
- **Opioides** (“opioids” en inglés)

Es importante que sepa lo siguiente sobre estos grupos de medicinas para el dolor:

- Los diferentes tipos
- Por qué y cómo se recetan
- Cómo se toman
- Los posibles **efectos secundarios**

“Antes, nunca había escuchado de “medicinas no opioides” ni “opioides”. Ahora entiendo que son medicinas para el tratamiento del dolor”.  
—Juan



## 1. Dolor de leve a moderado

Las medicinas para controlar el dolor de leve a moderado, la fiebre y la hinchazón se llaman **medicinas no opioides**.

Resumen de medicinas no opioides			
Tipo	Ejemplos	Efecto deseado	Efectos secundarios
<b>Acetaminofeno</b>	Tylenol®	Alivia el dolor y la fiebre	<p>Puede dañar al hígado si:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se toma en cantidades altas</li> <li>• Bebe tres o más bebidas alcohólicas al día mientras toma esta medicina</li> </ul> <p>Disminuye la fiebre. Hable con su doctor si su temperatura corporal es mayor de 98.6° F (37° C) mientras toma esta medicina.</p>
<b>Aspirina, ibuprofeno, naproxeno</b>	Bayer® (aspirina) Ecotrin® (aspirina) Advil® (ibuprofeno) Motrin® (ibuprofeno) Nuprin® (ibuprofeno) Aleve® (naproxeno)	Alivian el dolor, la inflamación (hinchazón) y la fiebre	<p>Pueden causar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Malestar en el estómago</li> <li>• Sangrado en el estómago (especialmente si bebe alcohol, vino o cerveza)</li> <li>• Problemas de los riñones (especialmente en las personas mayores de edad y en las que ya tienen problemas de los riñones)</li> <li>• Problemas del corazón (especialmente en las personas con enfermedad del corazón), aunque esto sólo corresponde a ibuprofeno y naproxeno (la aspirina no causa problemas del corazón)</li> </ul> <p>Debe evitarlos si como parte del tratamiento contra el cáncer toma medicinas que pueden causar sangrado. Hable con su doctor para saber si esto le corresponde a usted.</p> <p>Disminuyen la fiebre. Hable con su doctor si su temperatura corporal es mayor de 98.6° F (37° C) mientras toma esta medicina.</p>

Estas medicinas son más fuertes de lo que creen muchas personas. Por lo general, son todo lo que necesita para aliviar el dolor.

La mayoría de las medicinas no opioides se pueden comprar sin una receta (“prescription” en inglés) de un doctor. **De todos modos, debe hablar con su médico antes de tomarlas.** Pueden causar efectos secundarios como **náuseas**, picazón y cansancio. Además, no tome más de lo que indique la etiqueta, a menos que su doctor le indique lo contrario.

## Ejemplos de medicinas para controlar el dolor de leve a moderado:

### ■ Acetaminofeno (paracetamol)

- Se conoce comúnmente como Tylenol®.
- Alivia el dolor y la fiebre pero **no** ayuda con la inflamación (hinchazón).
- La mayoría del tiempo no causa efectos secundarios.
- Siempre dígame al doctor si toma acetaminofeno porque:
  - Forma parte de otras medicinas para el dolor. Si el doctor le receta medicinas con acetaminofeno, y usted sigue tomando Tylenol®, podría tomar más de lo recomendado sin saberlo.
  - Si recibe **quimioterapia**, el doctor tal vez no quiera que usted tome acetaminofeno. Durante la quimioterapia el cuerpo tiene menos defensa contra las infecciones. La fiebre es un signo de infección, y el paracetamol disminuye la fiebre. Por eso puede ocultar la fiebre causada por la infección.
- Vea la tabla en la página 16 para obtener más información sobre el acetaminofeno.

### ■ Ibuprofeno, naproxeno y aspirina

- Ejemplos comunes son Bayer®, Advil®, Motrin® y Aleve®.
- Alivian el dolor y la fiebre y sí ayudan con la inflamación (hinchazón).
- El término médico para esta clase de medicinas es **antiinflamatorios no esteroideos** (“NSAIDs” en inglés).
- Pueden causar sangrado en el estómago. Por eso dígame a su doctor si:
  - Sus heces (excrementos) son más oscuras que lo normal
  - Hay sangre en su recto (ano)
  - Tiene malestar en el estómago
  - Tiene ardor de estómago (acidez)
  - Hay sangre en su flema al toser
- Vea la tabla en la página 16 para obtener más información sobre ibuprofeno y aspirina.

## Lo que debe evitar si toma ibuprofeno, naproxeno o aspirina

Estas medicinas pueden empeorar ciertos problemas de salud en algunas personas. Por lo general debe evitarlas si:

- Es alérgico a la aspirina
- Recibe quimioterapia
- Toma medicinas **esteroides**
- Tiene actualmente úlceras en el estómago, o ha tenido en el pasado úlceras, enfermedad gotosa (gota) o trastornos de la sangre
- Toma una medicina recetada para la artritis
- Tiene problemas de los riñones
- Tiene problemas del corazón
- Tendrá una cirugía en una semana o menos
- Toma una **medicina anticoagulante** (“blood thinner” en inglés), como por ejemplo Coumadin®

## 2. Dolor de moderado a severo

**Las medicinas para controlar el dolor de moderado a severo se llaman opioides.**

Estas medicinas son aún más fuertes que las medicinas no opioides. Un ejemplo de los opioides que tal vez haya escuchado mencionado es la morfina. **Siempre se requiere la receta de un doctor para tomar opioides.** Frecuentemente se toman con aspirina, ibuprofeno y acetaminofeno.

Algunas medicinas de esta clase se conocen como opiáceos (“opiates” en inglés). En este folleto se usa el término “opioides” para referirse en forma general a todas las medicinas de esta clase.

Ejemplos comunes de opioides son:

Nombre en español	Nombre en inglés
Codeína . . . . .	Codeine
Fentanilo . . . . .	Fentanyl
Hidromorfina . . . . .	Hydromorphone
Levorfanol . . . . .	Levophanol
Meperidina . . . . .	Meperidine
Metadona . . . . .	Methadone
Morfina. . . . .	Morphine
Oxicodona . . . . .	Oxycodone
Oximorfina. . . . .	Oxymorphone

## El alivio del dolor con opioides

Con el tiempo, las personas que toman estas medicinas para el dolor a veces necesitan tomar cantidades mayores para obtener alivio. La causa puede ser:

- Más dolor
- Que el cáncer empeore
- **Tolerancia** a la medicina (vea las páginas 25-26)

Si esto ocurre, su doctor tal vez aumente la cantidad de la medicina y la frecuencia con que la tome. También le podría recetar una medicina más fuerte. Ambas opciones son seguras y efectivas bajo la supervisión del doctor. **Pero nunca tome una cantidad mayor sin hablar primero con el doctor.**

## Cómo controlar y prevenir los efectos secundarios

Algunas medicinas para el dolor pueden causar:

- **Estreñimiento** (problemas para evacuar heces)
- Somnolencia (cansancio)
- Náuseas (malestar en el estómago)
- **Vómitos** (arrojar por la boca lo que consumió)

Por lo general, estos efectos secundarios duran sólo unos cuantos días. Si duran más tiempo, su doctor puede cambiar el tipo o la cantidad de la medicina que toma. O puede recetarle otra medicina para tratar los efectos secundarios. Tenga en cuenta que el estreñimiento se debe tratar para que desaparezca.

Puede hablar con su doctor y otros **profesionales de la salud** sobre cómo controlar los efectos secundarios. No deje que los efectos secundarios le impidan controlar el dolor.

### Estreñimiento

Casi todas las personas que toman estas medicinas tienen un poco de estreñimiento. Esto ocurre porque los opioides hacen que las heces (excrementos) se muevan más lentamente por su sistema. Esto causa que su cuerpo tenga tiempo de absorber más agua de las heces. Entonces las heces se endurecen.

Siga estos pasos para controlar o prevenir el estreñimiento:

- Cuando empieza a tomar opioides, hable con su doctor para ver si le puede recetar **laxantes** (“laxatives” en inglés) o **medicinas para suavizar las heces** (“stool softeners” en inglés). Éstos pueden prevenir el problema si empieza a tomarlos al mismo tiempo que la medicina para el dolor.
- Tome bastantes líquidos. Tomar de 8 a 10 vasos de líquido al día le ayudará a mantener las heces suaves. Cada vaso debe tener como 8 onzas (.25 litros) de líquido.

- Coma alimentos con mucha fibra. Esto incluye frutas frescas con la piel, vegetales y panes y cereales integrales (“whole grain” en inglés).
- Añada o rocíe 1 ó 2 cucharadas de salvado (“bran” en inglés) sobre su comida. Recuerde beber un vaso de agua cuando coma salvado. Si no el problema empeorará. El vaso debe tener como 8 onzas (.25 litros) de líquido.
- Haga ejercicio si puede. Por ejemplo, camine un poco. Cualquier movimiento ayuda.
- Llame a su doctor si no defeca durante 2 días o más.

## Somnolencia

Si ha tenido problemas para dormir debido al dolor, quizás duerma más al principio cuando empiece a tomar los opioides. La somnolencia por lo general dura sólo unos cuantos días.

Si está cansado o siente sueño:

- No suba ni baje escaleras solo.
- No haga actividades para las cuales necesite estar muy alerta. Por ejemplo, manejar, usar maquinaria o equipo ni ninguna otra cosa que requiera concentración.

Llame a su doctor si la somnolencia no se le va después de una semana.

- Tal vez deba tomar una cantidad menor de la medicina con más frecuencia. O tal vez deba cambiar a una medicina diferente.
- Puede que la medicina no esté aliviando el dolor y por eso no puede dormir en la noche.
- Otras medicinas que toma tal vez estén causando la somnolencia.
- Es posible que su doctor le recete una medicina nueva para ayudarle a quedarse despierto.

## Náuseas y vómitos

Las náuseas y los vómitos por lo general se van después de unos cuantos días de tomar opioides.

Estos consejos le pueden ayudar cuando tenga náuseas:

- Si se siente mal cuando camina después de tomar la medicina, acuéstese por una hora. Este tipo de náuseas es como si se sintiera mareado. Algunas **medicinas sin receta** también le pueden ayudar. Pero debe hablar con su doctor antes de tomar cualquier medicina nueva.
- Puede pedir a su doctor que le recete medicinas para las náuseas (“antinausea drugs” en inglés).

- Hable con su doctor para saber si podría haber otro factor que le cause sentirse mal. Podría ser causado por el cáncer u otra medicina que esté tomando. El estreñimiento también puede hacer peor las náuseas.

## Si empieza a tomar una medicina nueva para el dolor

Algunas medicinas para el dolor pueden causar cansancio cuando empieza a tomarlas. Esto por lo general dura sólo unos cuantos días. Además, algunas personas se marean o se sienten confundidas. Dígale a su doctor si siente cansancio, mareos o confusión durante más de unos cuantos días. Por lo general, esto se puede resolver cambiando la cantidad o el tipo de medicina.

## Lo que debe saber cuando toma una medicina para el dolor

Todas las medicinas se deben tomar con cuidado. Recuerde lo siguiente cuando toma los opioides:

- **Tome las medicinas según las instrucciones del doctor.** Además, no las parta, mastique ni machaque a menos que se lo sugiera el doctor.
- **Los doctores ajustan la dosis de la medicina para que tome la cantidad correcta para su cuerpo.** Por eso es importante que obtenga las recetas para los opioides de un solo doctor. Asegúrese de llevar la lista de todas las medicinas que toma a cada cita médica. Así los profesionales de la salud sabrán sobre su **plan para controlar el dolor**.
- **Puede ser peligroso combinar una medicina para el dolor con alcohol o tranquilizantes (“tranquilizers” en inglés).** Podría tener problemas para respirar, o podría sentir confusión, ansiedad o mareos.

Dígale a su doctor cuánto y con qué frecuencia toma:

- Alcohol
- Tranquilizantes, pastillas para dormir o **antidepresivos** (“antidepressants” en inglés)
- Otra medicina que le dé sueño

## Información que debe saber sobre las medicinas

## Cómo dejar de tomar opioides

Cuando el dolor mejore, tal vez pueda tomar menos medicina. También es posible que pueda dejar de tomar opioides.

Es importante dejar de tomar opioides lentamente, siguiendo el consejo del doctor. Cuando las medicinas para el dolor se toman por mucho tiempo, el cuerpo se acostumbra a ellas. Si se dejan o se reducen de repente, usted puede desarrollar un problema de salud llamado **abstinencia de opioides** (“opioid withdrawal” en inglés). Por esta razón debe reducir la cantidad que toma poco a poco. Esto no tiene nada que ver con la **adicción** (vea el Capítulo 6 en las páginas 25-26).

Si usted deja de tomar las medicinas lentamente, los síntomas de abstinencia serán leves. Pero si deja de tomar opioides de repente, podría:

- Empezar a sentirse como si tuviera influenza (gripe o “flu” en inglés)
- Sudar y tener diarrea
- Tener otros síntomas

Si esto ocurre, dígaselo a su doctor o enfermera. Ellos pueden tratar estos síntomas, los cuales pueden durar varios días o hasta unas cuantas semanas.

## para el dolor

Es importante entender cómo funcionan las medicinas para el dolor y cómo tomarlas. También debe entender qué esperar cuando tome cada medicina.

Por cada una de las medicinas que tome para el dolor, hable con su doctor y enfermera para saber todo lo siguiente. Escriba en las líneas lo que su doctor o enfermera le diga sobre cada tema. O pida a su doctor, su enfermera o a un ser querido que escriba la información por usted.

Puede ser útil hacer varias copias de esta lista antes de usarla. Así puede tener información sobre cada una de las medicinas para el dolor que esté tomando.

## Hable con su doctor para saber:

1. El nombre de la medicina: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Cómo se ve la medicina (color, forma, etc.): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Qué cantidad debe tomar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Con qué frecuencia debe tomar la medicina: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Cuánto tarda en surtir efecto la medicina: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Cuánto dura el efecto de la medicina: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Si debe tomar la medicina con comida: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Cuánto líquido tiene que tomar con la medicina: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Si puede tomar más medicina en caso de que el dolor no se vaya: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cuánto puede aumentar la dosis en este caso: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Además, si debe llamar a su doctor o enfermera antes de tomar más medicina:  
\_\_\_\_\_

10. Qué debe hacer si se olvida de tomar la medicina o la toma más tarde de lo que debía tomarla: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Si es peligroso beber alcohol (vino, cerveza, etc.), conducir u operar máquinas después de haber tomado esta medicina: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

12. Si hay ciertas medicinas o productos para la salud que no puede tomar en combinación con la medicina para el dolor: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Es posible que necesite dejar de tomar algunas medicinas o productos que toma actualmente).

13. Cuáles son los efectos secundarios: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cómo se pueden prevenir: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14. Por cuáles razones debe llamar al doctor o enfermera de inmediato: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Otras maneras de aliviar el dolor

Las medicinas no alivian el dolor en algunas personas. En estos casos, los doctores usan otros tratamientos para aliviar el dolor.

- **Radioterapia:** Se usan diferentes formas de radiación (rayos X) para reducir el tamaño del tumor. De este modo se alivia la presión contra tejidos cercanos y también el dolor. A menudo se requiere un solo tratamiento de radioterapia. Pero a veces se necesitan varios.
- **Neurocirugía:** Un cirujano corta los nervios que llevan la sensación del dolor al cerebro. De este modo el paciente no puede sentir dolor.
- **Bloqueo del nervio:** Un **anestesiólogo** inyecta una medicina para el dolor en o cerca del nervio, o en la médula espinal, para aliviar el dolor.
- **Cirugía:** Un cirujano remueve todo o parte de un tumor para aliviar el dolor. La cirugía es muy útil cuando un tumor causa presión contra los nervios u otras partes del cuerpo.
- **Quimioterapia:** Se usan medicinas para reducir el tamaño del tumor, lo que puede aliviar el dolor.
- **Neuroestimulación eléctrica transcutánea (“TENS” en inglés):** Es un aparato pequeño que se puede guardar en las manos o colocar en el cinturón. Se usa una corriente eléctrica suave para aliviar el dolor.

# Tolerancia a la medicina y adicción

(Medicine Tolerance and Addiction)



“Al principio me preocupaba por tener que tomar medicinas para el dolor. Un pariente me dijo que me podía volver adicta a ellas. Pero cuando hablé con el doctor sobre el tema, me dijo que no me preocupara. Me explicó que es muy raro que una persona se vuelva adicta a la medicina para el dolor si la toma según las instrucciones del doctor”. —Teresa

## El tratamiento con medicinas para controlar el dolor del cáncer casi nunca causa adicción.

**Adicción** es cuando una persona no puede controlar su deseo de algo. Sigue haciendo cosas aun cuando le hagan daño.

Las personas con cáncer a menudo necesitan tomar medicinas fuertes para controlar el dolor. Lamentablemente, algunas personas tienen tanto miedo de volverse adictas a la medicina que no la toman. Los familiares también se preocupan de que sus seres queridos se vuelvan adictos. A veces los animan a tomar la medicina con menos frecuencia. Pero en realidad:

- Obtendrá el mayor alivio tomando las medicinas en los momentos indicados por el doctor, según sus instrucciones
- No es probable que una medicina para el dolor del cáncer cause adicción

Si usted nunca ha sido adicto a una medicina o droga, no se volverá adicto a sus medicinas para el dolor. Pero aun si una persona ha sido adicta a una medicina o droga en el pasado, esa persona todavía merece un buen control del dolor. Hable con su médico o enfermera sobre sus preocupaciones.

## A veces ocurre una tolerancia a la medicina.

Algunas personas creen que deben guardar las medicinas más fuertes para “luego”. Es decir, esperar tanto como sea posible para empezar a tomarlas. Temen que su cuerpo se acostumbre a la medicina y que no funcione después de un tiempo. Pero en realidad la medicina no deja de funcionar. Lo que pasa es que a veces no es tan efectiva como antes.

Si toma una medicina por un tiempo, puede que necesite una cantidad mayor para sentir el mismo nivel de alivio. Esto se llama **tolerancia**. La tolerancia es algo común en el tratamiento del dolor del cáncer.

## No se sentirá “drogado” por tomar las medicinas para el dolor.

La mayoría de la gente no pierde el control ni se siente “drogada” cuando toma sus medicinas según las instrucciones del doctor. Algunas medicinas para el dolor pueden causar:

- Cansancio (al principio, pero esto normalmente se va en unos cuantos días)
- Mareos o confusión (a veces)

Dígale a su doctor o enfermera si esto ocurre. Por lo general, se puede resolver cambiando la cantidad o el tipo de medicina.

## Tolerancia a la medicina no es lo mismo que adicción.

La tolerancia a la medicina ocurre cuando el cuerpo se acostumbra a la medicina que toma. El resultado es que la **dosis** (cantidad) no es tan efectiva como antes.

Algunas personas se acostumbran a los **opioides**. Pero el cuerpo de cada persona es diferente. Muchas personas no desarrollan tolerancia a los opioides.

Si usted desarrolla una tolerancia a la medicina, no se preocupe. Bajo la supervisión de su doctor, usted puede:

- Aumentar la dosis en pequeñas cantidades
- Recibir una receta para un tipo nuevo de medicina
- Cambiar el tipo de medicina que está tomando para el dolor

La meta es aliviarle el dolor. No tiene que preocuparse por la adicción. La adicción no ocurre al aumentar la dosis para contrarrestar la tolerancia.

# Otros métodos para controlar el dolor

(Other Ways to Control Pain)



“Además de tomar mi medicina para el dolor, empecé a practicar algunos métodos de relajación. La combinación de estos dos tratamientos ayudó a aliviar el dolor”.

—Ana

Además de tomar medicinas, es posible que los **profesionales de la salud** le sugieran que intente otros métodos para controlar el dolor. Estos métodos adicionales para controlar el dolor a veces se llaman **tratamientos complementarios** (“complementary treatments” en inglés). A diferencia de las medicinas para el dolor, algunos de estos tratamientos no han sido probados en estudios médicos sobre el dolor del cáncer.

Los tratamientos complementarios son los métodos usados junto con un tratamiento estándar para:

- Mejorar su calidad de vida
- Aliviar el estrés y la ansiedad
- Lidar con los problemas causados por el cáncer

Algunos de estos tratamientos los puede hacer usted mismo, después de aprender a hacerlos. Otros se hacen con un especialista durante una cita médica. Si considera un método que requiere los servicios de un especialista, primero averigüe:

- Si es necesario obtener una autorización escrita (un permiso) de su doctor para consultar a un especialista
- Si su compañía de seguro médico cubre los costos de especialistas en estos tipos de tratamientos
- Si el especialista es un experto que tiene licencia
- Si el especialista puede prestarle los servicios de un intérprete (si los necesita)

**A continuación puede leer información y consejos sobre algunos tratamientos complementarios.**

## Terapia con frío y calor

El calor puede aliviar los músculos doloridos. El frío puede adormecer el dolor. Hable con su doctor para saber si le recomienda cualquiera durante el tratamiento. Si es así, recuerde que no debe aplicar frío ni calor:

- Por más de 10 minutos
- Sobre áreas del cuerpo donde haya mala circulación (como las extremidades)

### Para aplicar frío puede usar:

- Compresas de gel (“plastic gel packs” en inglés) que se quedan suaves al congelarlas
- Cubos de hielo en una toalla
- Agua congelada en un vaso de papel

### Para aplicar calor puede usar:

- Almohadillas térmicas o eléctricas (“heating pads” en inglés)
- Compresas de gel calentadas en agua caliente
- Bolsas de agua caliente
- Toallas húmedas y calientes
- Baños y duchas calientes

Las compresas de gel y las almohadillas térmicas se pueden comprar en las farmacias y en tiendas donde se venden productos médicos.

## Relajación

La relajación puede aliviar el dolor o evitar que empeore. Lo hace eliminando la tensión en los músculos. Tal vez le ayude a dormir mejor y a tener más energía. También es posible que reduzca la ansiedad y le ayude a lidiar con el estrés.

Los métodos de relajación más comunes son:

- **Concentración visual** (fijando la vista en un objeto específico)
- **Respiración al apretar los músculos en forma controlada** (apretando los músculos al respirar y relajándolos al exhalar)
- **Respiración lenta y rítmica** (para lograr esto, respire y exhale en forma deliberada mientras se concentra en un objeto específico)

Es posible que sienta falta de aire al respirar profundamente. Si esto ocurre, respire lentamente inhalando menos aire. Además es posible que se duerma al relajarse. Si no quiere dormir, siéntese en una silla dura. O puede poner la alarma del despertador para que le despierte en cierto momento.

Si tiene dolor severo puede ser difícil relajarse. En este caso use un método sencillo. Por ejemplo, masajes rítmicos o respiración al apretar los músculos. Algunas personas tocan un instrumento musical o practican otros tipos de arte para relajarse fácilmente.

## Masaje

Se trata de presionar y amasar partes del cuerpo con las manos o con instrumentos especiales. Para el dolor, se recomienda un movimiento circular y constante cerca del área que duele.

Es posible que el masaje ayude a aliviar:

- El dolor
- La ansiedad
- La **fatiga**
- El estrés
- La tensión

También es posible que el masaje ayude a mejorar el flujo de la sangre.

No debe aplicar presión fuerte a las personas con cáncer a menos que lo aprueben los profesionales de la salud.

## Distracción

Es simplemente poner su atención en algo que no sea el dolor. Se puede practicar:

- Solo (sin otro método) para controlar un dolor leve
- Junto con medicinas para aliviar un **dolor agudo**
- Mientras espera el efecto de su medicina para el dolor

Es probable que haya tratado este método sin saberlo. Por ejemplo, mirar televisión y escuchar música son buenas formas de distracción. Puede hacer cualquier actividad que le ayude a concentrar su atención o que le distraiga del dolor. Por ejemplo:

- Contar, cantar o rezar
- Respiración lenta y rítmica

- Repetición continua de ciertas palabras o frases (como “esto lo puedo sobrellevar”)
- Manualidades y otros pasatiempos
- Leer, ir al cine o visitar a amigos

## Visualización

Es como soñar despierto. Usted cierra los ojos y crea imágenes en su mente que le ayuden a relajarse, a sentir menos ansiedad y a dormir. Para lograr esto tiene que usar todos los sentidos: la vista, el tacto, el oído, el olfato y el gusto.

### **Ejemplo de la visualización:**

Podría pensar en un lugar o actividad placentera del pasado. Debería pensar en los detalles, explorando la escena en su mente. Esto podría ayudar a aliviar el dolor tanto durante como después de hacerlo.

La visualización es una buena opción para las personas que deben quedarse en la cama o no pueden salir de la casa. Este método tal vez disminuya los efectos en el estado de ánimo que pueden resultar de quedarse mucho tiempo en la casa.

## Meditación

Es una forma de concentración profunda para relajar el cuerpo y calmar la mente. Es posible que la meditación ayude a aliviar:

- El dolor
- Las preocupaciones
- El estrés
- La depresión

Al meditar, una persona se concentra profundamente en algo. Por ejemplo, una palabra o frase, un objeto o la respiración. Cuando surge un pensamiento o emoción que le distrae de esta cosa, la meta es volver la atención a ella. Puede sentarse, acostarse o quedarse en otra posición que le resulte cómoda. Algunas personas caminan.

## Hipnosis

Es un estado de atención relajada y concentrada. Se parece mucho a la forma en que usted se siente cuando empieza a despertarse por la mañana. Tiene los ojos cerrados pero sabe lo que está pasando a su alrededor.

En este estado relajado la mente está más abierta a las sugerencias. Como resultado, se puede usar la hipnosis para:

- Bloquear la conciencia del dolor
- Cambiar el sentido del dolor por algo más placentero

## Acupuntura

Es una forma de medicina china. En ciertas partes del cuerpo se colocan agujas muy finas de metal. La meta es cambiar el flujo de la energía del cuerpo para que éste pueda sanarse solo.

La acupuntura alivia:

- Las **náuseas** y los **vómitos** relacionados con el tratamiento del cáncer
- El dolor del cáncer (según algunos estudios médicos)

Antes de recibir acupuntura, hable con su doctor o enfermera para saber si se recomienda en su caso. Si es así, le pueden recomendar un especialista en acupuntura que tiene licencia. Muchos hospitales y centros médicos ofrecen los servicios de especialistas en acupuntura.

## Biorregulación

Con este método, que se llama “biofeedback” en inglés, se usan máquinas para enseñarle a controlar ciertos aspectos del cuerpo. Por ejemplo:

- El ritmo del corazón
- La respiración
- La tensión muscular

Probablemente no piense mucho en éstos porque son automáticos. Pero al controlarlos es posible que pueda relajarse más y así aliviar el dolor.

La biorregulación normalmente se usa con otros tratamientos para el dolor. Si le interesa este método, pida a su doctor o enfermera que le recomiende un especialista con licencia en biorregulación.

## Otros métodos

- **Terapia física** (“physical therapy” en inglés): ejercicios u otros métodos para ayudarle a recuperar la fuerza, dar más movimiento a los músculos y aliviar el dolor.
- **Oración o rezo:** para muchas personas, orar o rezar es un aspecto importante de su bienestar.
- **Reiki:** el proveedor coloca las manos sobre el paciente o cerca de él para transmitirle energía vital.
- **Tai Chi:** una serie de movimientos lentos y suaves con un enfoque en la respiración y la concentración. Se cree que envía energía vital a todas las partes del cuerpo.
- **Yoga:** una serie de estiramientos y posiciones con un enfoque especial en la respiración. La meta es calmar el sistema nervioso y dar tranquilidad al cuerpo, a la mente y al espíritu.

### Asegúrese de obtener los servicios de un experto con licencia si recibe:

- Terapia física
- Biorregulación
- Masaje
- Hipnosis
- Acupuntura

## Para saber más sobre los tratamientos complementarios para el dolor:

- Hable con su médico, enfermera o trabajador social.
- Pida una copia gratis de estos folletos del Instituto Nacional del Cáncer:
  - *La medicina complementaria y alternativa en el tratamiento del cáncer: Preguntas y respuestas*
  - *Thinking About Complementary & Alternative Medicine: A Guide for People With Cancer* (sólo en inglés)

Vea la página 42 para obtener información sobre cómo comunicarse con el Instituto Nacional del Cáncer.

- Comuníquese en español con el Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa llamando al 1-888-644-6226 o por Internet en [www.nccam.nih.gov/espanol](http://www.nccam.nih.gov/espanol).
- Visite el sitio web de la Oficina de Medicina Complementaria y Alternativa para el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer en [www.cancer.gov/cam](http://www.cancer.gov/cam) (en inglés).

**Recuerde hablar con su doctor antes de usar tratamientos complementarios para el dolor. Éstos incluyen hierbas, remedios caseros, téis o ungüentos (pomadas) que esté usando o pensando usar. Algunos de estos tratamientos pueden interferir con el tratamiento de cáncer.**

# Efectos del dolor en el estado de ánimo y las emociones

(Your Feelings and Pain)



“A veces me siento deprimido, pero mi familia me ayuda a mantenerme positivo. Su apoyo me ayuda a tener esperanza aun durante los tiempos difíciles”.  
—Luis

El dolor causado por el cáncer afecta todos los aspectos de la vida. No sólo afecta el cuerpo, sino también los pensamientos, las emociones y el estado de ánimo. Además, le puede impedir:

- Concentrarse en cualquier otra cosa (particularmente si el dolor es constante)
- Hacer las cosas que normalmente hace
- Ver a las personas que normalmente ve

Esto puede ser frustrante. También puede parecerle un ciclo difícil de romper.

El dolor también puede afectar la vida diaria:

- A veces, las cosas que la gente solía hacer ya no son tan fáciles de hacer. Por ejemplo, cocinar, vestirse o moverse.
- Algunas personas no pueden trabajar por causa del dolor. O tal vez tengan que trabajar menos horas.
- Algunas personas se preocupan por el dinero.
- Los límites en el trabajo y la vida diaria también pueden hacer que las personas se vuelvan menos sociables. Tal vez no deseen estar cerca de otras personas.

Si siente dolor, tal vez se sienta:

- Triste
- Deprimido más a menudo
- Enojado
- Frustrado
- Solo (aun si tiene otras personas cerca de usted)

Es común sentir miedo debido al cáncer y al dolor. Las personas se preocupan pensando en el futuro. Enfocan sus pensamientos en cosas que podrían pasar o no. Por ejemplo:

- Si el cáncer está empeorando
- Tener dolor demasiado fuerte como para soportarlo
- No poder trabajar o hacer las tareas diarias
- No poder hacer viajes ni ir a eventos especiales
- Perder el control

Estos cambios de estado de ánimo hacen que algunas personas busquen el significado que el cáncer tiene en sus vidas. Se preguntan por qué les ocurre esto y si hicieron algo para merecerlo. Algunas personas buscan las respuestas en su religión o exploran más su vida espiritual. De esta manera encuentran inspiración y dirección.

## No pierda la esperanza.

Para algunas personas, el dolor y el miedo juntos causan sufrimiento. Si usted se siente así, sepa que no es el único. Muchas personas que tienen dolor del cáncer también han pasado por esto. Es normal tener pensamientos negativos. Pero esto no significa que usted deba ignorarlos, sobre todo si parecen abrumarle. Puede recibir ayuda si se siente preocupado o inseguro sobre su futuro.

## Cómo encontrar apoyo

Hay muchas personas que le pueden ayudar. Por ejemplo, puede hablar con:

- **Sus familiares y otros seres queridos.** En los momentos más difíciles los seres queridos pueden ser la mayor fuente de apoyo.
- **Amigos y otras personas de su comunidad.** Por ejemplo, mucha gente dice que hablar con personas de su iglesia le ayuda a sentirse mejor. Muchos sacerdotes y ministros están capacitados para ayudar a las personas a lidiar con una enfermedad. Además, muchos hospitales cuentan con un capellán que puede ofrecer consejo a las personas de todas las religiones.
- **Trabajadores sociales, psiquiatras, psicólogos y otros expertos en la salud emocional.** Estos profesionales trabajan en la mayoría de hospitales y clínicas. Su doctor o enfermera le puede recomendar consejeros capacitados para ayudar a personas con cáncer. Estas personas le pueden ayudar a hablar sobre lo que usted está viviendo. Tal vez le sugieran una medicina para hacerle sentir mejor (si la necesita).
- **Grupos de apoyo.** Los **grupos de apoyo** para personas con cáncer están formados por personas que comparten sus sentimientos sobre cómo han lidiado con el cáncer. Se pueden reunir en persona, hablar por teléfono o por Internet. Pueden ayudarle a pensar de otra forma y darle ideas sobre cómo lidiar con la situación. Si desea encontrar un grupo de apoyo, hable con su doctor, enfermera o trabajador social.

## Cómo el dolor que usted tiene afecta a sus seres queridos

El **dolor crónico** o severo afecta a todos los que le quieren y le cuidan. Puede ser difícil para sus seres queridos verle sentir dolor.

Al igual que usted, sus seres queridos tal vez sientan:

- Enojo, ansiedad y soledad
- Que no son útiles porque no pueden aliviar su dolor
- Culpa porque usted tiene dolor y ellos no
- Tristeza porque el dolor le impide hacer cosas que a usted le gusta hacer

Es natural que sus seres queridos sientan estas emociones. Puede ser útil que todos entiendan que estas emociones existen. Además, que sepan que nadie tiene que enfrentarlas solo.

Déjeles saber a sus seres queridos que es aceptable buscar ayuda. Al igual que usted, ellos pueden hablar con un consejero o unirse a un grupo de apoyo. Anímelos a hablar con el trabajador social sobre las opciones que están disponibles.

Los siguientes folletos ofrecen más información para quienes quieren y cuidan a una persona con cáncer. Los que tienen títulos en inglés sólo están disponibles en inglés en este momento. Puede pedir una copia gratis de estos folletos comunicándose con el Instituto Nacional del Cáncer.

- *When Someone You Love Is Being Treated for Cancer*
- *Facing Forward: When Someone You Love Has Completed Cancer Treatment*
- *When Someone You Love Has Advanced Cancer: Support for Caregivers*
- *Cómo cuidarse mientras usted cuida a su ser querido*

Vea la página 42 para obtener información sobre cómo comunicarse con el Instituto Nacional del Cáncer.



“Muchas veces me siento frustrada por todo lo que está pasando en mi vida. Entre mis tratamientos del cáncer y del dolor, a veces me siento perturbada y enojada. A veces necesito a alguien con quien hablar. Necesito a alguien que comprenda lo que estoy viviendo. Esto me ayuda a sentirme mejor”. —Susana

## Por qué es importante hablar con sus seres queridos



“Sé que fue difícil para mi hermano hablar conmigo sobre el dolor que estaba sintiendo. Pero me alegro de que lo haya hecho. Eso me ayudó mucho a entender mejor por lo que él estaba pasando y a apoyarlo más”.  
—Marta

Es importante que hable con sus seres queridos sobre cómo se siente. Para algunos, esto puede ser difícil o incómodo porque:

- No quieren preocupar a sus seres queridos
- No quieren parecer negativos

Pero la comunicación abierta y honesta puede ayudar a toda la gente. Su comunicación con sus seres queridos sobre el dolor puede:

- Ayudarles a entender por lo que usted está pasando
- Permitirles buscar formas de ayudarle a sentirse mejor
- Hacerles sentirse mejor sabiendo que están ayudando a que usted se sienta más cómodo

### Problemas entre sus seres queridos antes del diagnóstico de cáncer

Es probable que los problemas que tenían sus seres queridos antes de que usted se enfermara se vuelvan más intensos ahora. O tal vez a su familia se le haga difícil comunicarse. Si éste es el caso, puede pedir a un trabajador social que programe una reunión con usted y sus seres queridos.

Durante este tipo de reunión:

- El doctor puede explicar las metas del tratamiento
- Usted puede hablar sobre cualquier otra cosa que quiera comentar
- Usted y sus seres queridos pueden comunicar sus expectativas y necesidades en cuanto a la atención médica
- Cada persona tiene la oportunidad de expresar sus sentimientos abiertamente

Para obtener más consejos sobre cómo lidiar con las emociones y los estados de ánimo, comuníquese con el Instituto Nacional del Cáncer. Puede pedir una copia del folleto *Taking Time: A Guide for People With Cancer* (sólo en inglés). Vea la página 42 para obtener información sobre cómo comunicarse con el Instituto Nacional del Cáncer.

# Cómo pagar por el tratamiento del dolor

(Financial Issues)



"Estabamos preocupados por el pago de nuestros gastos. Después hablamos con nuestra trabajadora social. Ella nos ayudó a encontrar los recursos que necesitábamos".

—Ana María y Juan Carlos

Cuando tiene dolor, es probable que no quiera pensar en pagar por sus medicinas. Las preocupaciones de dinero impiden que mucha gente reciba el tratamiento que necesita para el dolor. Pero esto no le tiene que pasar a usted.

Hable con el trabajador social si tiene preguntas sobre cómo pagar los costos del tratamiento del dolor. Esta persona le puede ayudar a encontrar y aprovechar los recursos disponibles en su área.

## Seguro médico

Consejos sobre el seguro médico:

- **Llame a su compañía de seguros y averigüe por cuáles tratamientos van a pagar.**

A veces las compañías de seguros pagan sólo por ciertos tipos de medicinas. Si la medicina que usted necesita no está cubierta, su doctor tal vez tenga que:

- Escribir una carta especial de apelación (petición) pidiendo que se cubra el costo de la medicina en su caso
- Recetarle otro tratamiento

- **Pregunte si la compañía de seguros puede asignarle un administrador de caso ("case manager" en inglés).** Esta persona puede ayudarle con estos asuntos.

- **Compruebe que su plan cubra cualquier especialista al que su doctor le envíe.**

Si no es así:

- Hable con la compañía para saber cuáles especialistas están incluidos en su plan
- Hable con su doctor para ver si puede enviarle a un especialista que participe en su plan de seguro médico.

### ■ **Averigüe por adelantado:**

- Si usted tiene que pagar un **copago** (“copayment” en inglés)
- Cuánto tendrá que pagar si hay un copago

### ■ **Averigüe cómo se manejan los pagos.** Por ejemplo:

- ¿Debe usted presentar una reclamación (“claim” en inglés)?
- ¿Paga primero la compañía de seguro? o ¿paga usted primero y luego le reembolsan?

### ■ **Si cree que ha recibido una factura incorrecta, informe a:**

- La compañía de seguros
- Su doctor o al hospital o la clínica que envió la factura
- No tenga miedo de hacer preguntas.

## Seguro médico del gobierno

Para obtener más información sobre Medicare y Medicaid, hable con el trabajador social. También puede llamar al teléfono de ayuda al 1-800-633-4227 (1-800-MEDICARE). Hay especialistas que pueden contestar sus preguntas o decirle cómo recibir consejos gratis. O visite el sitio web en [www.cms.hhs.gov](http://www.cms.hhs.gov) (en inglés). La página en [www.medicare.gov/Spanish/Overview.asp](http://www.medicare.gov/Spanish/Overview.asp) ofrece información en español.

### Medicare

Medicare es el seguro médico para las personas de 65 años de edad o más. Pero también lo pueden recibir las personas menores de 65 años de edad que:

- Estén recibiendo diálisis
- Tengan ciertas discapacidades (impedimentos físicos)

La Parte B de Medicare sólo paga por las medicinas que se dan por medio de una bomba o por vía intravenosa (vena) a **pacientes ambulatorios** (“outpatient” en inglés). No paga por las pastillas, los parches ni los líquidos.

La Parte D de Medicare es un beneficio que cubre las **medicinas recetadas** para pacientes ambulatorios. Forma parte de planes de seguro privado que tienen un contrato con Medicare. El costo de estos planes y las medicinas que cubren varían. Debe averiguar:

- Cuáles medicinas cubre un plan antes de inscribirse en él (para asegurarse de que cubra sus necesidades)
- Cuánto serán sus copagos y el **deducible** (“deductible” en inglés).

## Medicaid

Medicaid ofrece seguro médico a personas con bajos ingresos y a sus familias. Puede que algunas personas no tengan seguro médico. O tal vez el seguro que tienen no sea suficiente para cubrir sus necesidades. Medicaid podría ser una opción para estas personas.

Medicaid paga por las medicinas dadas por vía oral (boca) o por vía intravenosa (vena). Cada estado tiene sus propios reglamentos en cuanto a quién cumple los requisitos para recibir Medicaid.

**Si usted no tiene seguro médico**, hable con el trabajador social sobre sus opciones para pagar por el tratamiento del dolor. Usted tal vez cumpla con los requisitos para recibir Medicare o Medicaid. O quizás haya otras opciones que le puedan sugerir.

## Consejos para ahorrar dinero

Si le preocupa el costo de la medicina para el dolor, considere estos consejos:

- **Hable con su doctor para saber si puede recetarle una marca genérica de la medicina.** Las opciones genéricas usualmente cuestan menos que las marcas comerciales.
- **Pida a su doctor muestras (“samples” en inglés) de medicinas no opioides antes de pagar por una receta.** No es posible recibir muestras de **opioides**. En el caso de opioides puede pedir a su doctor que le haga una receta parcial de la medicina. Es decir, unas cuantas pastillas en vez de la cantidad completa. De este modo sabrá si la medicina alivia el dolor antes de pagar por una receta completa. Esto sólo le ayudará si es posible pagar por la cantidad que compra. Con algunos planes de seguro, es necesario pagar lo mismo que tendría que pagar por una receta completa. Averigüe de antemano si éste es el caso con su plan de seguro.
- **Muchas compañías farmacéuticas tienen programas especiales para dar medicinas gratis a pacientes que tienen necesidades económicas.** Hable con su doctor sobre estos programas.
- **Tenga presente que las pastillas a veces cuestan menos que otras formas de medicina.**
- **Puede usar una farmacia para pedidos de medicinas por correo (“mail order pharmacy” en inglés).** Pregunte a su trabajador social o farmacéutico sobre las farmacias para pedidos de medicinas por correo.
- **Comuníquese con “NeedyMeds”.** Es una organización sin fines de lucro. Ayuda a las personas que no pueden pagar por las medicinas u otros costos de atención médica. Si le interesa este recurso visite [www.needymeds.com](http://www.needymeds.com). Este sitio web está en inglés. Puede pedir ayuda a un ser querido o a un amigo bilingüe.

## Otros consejos

- **Dígale a su doctor si tiene problemas para pagar por una medicina.** Tal vez le pueda recetar otra medicina por la cual usted pueda pagar.
- **Hable con la oficina de contabilidad del lugar adonde usted recibe tratamiento.** Si cree que tendrá problemas para pagar por el tratamiento, el estrés puede empeorar su salud. Quizás pueda obtener ayuda con un servicio de planificación financiera. Hay muchas agencias y grupos que ofrecen consejos gratis a los consumidores sobre temas relacionados con las finanzas y el crédito. También puede hablar con el trabajador social sobre sus opciones.
- **Comuníquese con el Instituto Nacional del Cáncer.** Puede pedir una copia gratis de estas hojas informativas:
  - *Ayuda económica para gastos relacionados con el cáncer*  
[www.cancer.gov/espanol/recursos/hojas-informativas/ayuda-gastos](http://www.cancer.gov/espanol/recursos/hojas-informativas/ayuda-gastos)
  - *Cómo encontrar recursos en su comunidad si usted tiene cáncer*  
[www.cancer.gov/espanol/recursos/hojas-informativas/recursos-comunidad](http://www.cancer.gov/espanol/recursos/hojas-informativas/recursos-comunidad)Vea la página 42 para obtener información sobre cómo comunicarse con el Instituto Nacional del Cáncer.

## Información que debe recordar

### ¡Usted puede controlar el dolor causado por el cáncer!

#### Recuerde:

- No tiene que aceptar el dolor. Puede hacer mucho al respecto.
- No pierda la esperanza. No está solo. Puede contar con la ayuda y el apoyo de sus seres queridos y de los miembros de su comunidad. También puede contar con el apoyo de su doctor y los otros **profesionales de la salud** que le atienden.
- Usted merece recibir la mejor atención y apoyo que haya.
- Trabaje con su doctor y los demás profesionales de la salud para hacer el mejor plan para usted.
- Dígale a su doctor si su farmacia no vende la medicina que le recetó.
- Lea los consejos de este folleto. Aproveche los beneficios que le pueden ofrecer.

# Recursos

(Resources)

## Para ver una lista completa de recursos:

Vea la hoja informativa “Organizaciones nacionales que brindan servicios a las personas con cáncer y a sus familias” del Instituto Nacional del Cáncer. Puede pedir una copia gratis llamando al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER). También se encuentra en Internet en [www.cancer.gov/espanol/recursos/hojas-informativas/recursos-nacionales](http://www.cancer.gov/espanol/recursos/hojas-informativas/recursos-nacionales).

Puede obtener información sobre el cáncer de muchas fuentes. Algunas aparecen a continuación. Además, puede pedir más información a los grupos de apoyo en su comunidad.

Si quiere ponerse en contacto con una de las siguientes organizaciones, es posible que necesite la ayuda de un intérprete o algún familiar o amigo bilingüe. Algunos servicios no se ofrecen en español.

## Organizaciones del gobierno federal

### ■ Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute)

#### **Servicio de Información sobre el Cáncer** (Cancer Information Service)

Contesta preguntas sobre los servicios relacionados con el cáncer y los estudios clínicos. También ayuda a las personas a encontrar información en el sitio web Cancer.gov en español ([www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)). Además, provee publicaciones y otros materiales impresos del Instituto Nacional del Cáncer.

**Teléfono gratis** (se habla español): 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

**TTY (en inglés):** 1-800-332-8615

**Internet en español:** [www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)

(en inglés: [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov))

**Hablar con especialistas por Internet (en inglés):** [www.cancer.gov/help](http://www.cancer.gov/help)

### ■ Centros para Servicios de Medicare y Medicaid

(Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS)

Ofrece información sobre los derechos de los pacientes, medicinas recetadas y asuntos relacionados con el seguro de salud, incluyendo Medicare y Medicaid.

**Teléfono gratis (se habla español):** 1-800-633-4227 (1-800-MEDICARE)

**Internet en español:** [www.medicare.gov/Spanish/Overview.asp](http://www.medicare.gov/Spanish/Overview.asp)

(en inglés: [www.cms.hhs.gov](http://www.cms.hhs.gov) y [www.cms.hhs.gov](http://www.cms.hhs.gov))

### ■ Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa

(National Center for Complementary and Alternative Medicine, NCCAM)

El NCCAM forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud. Financia y estudia prácticas médicas que no se usan comúnmente en la atención médica estándar.

Califica qué tan efectivas son estas prácticas y comparte la información con el público.

**Teléfono gratis (se habla español):** 1-888-644-6226

**TTY (en inglés):** 1-888-644-6226

**Internet en español:** [www.nccam.nih.gov/espanol](http://www.nccam.nih.gov/espanol) (en inglés: [www.nccam.nih.gov](http://www.nccam.nih.gov))

## Organizaciones privadas y sin fines de lucro

### ■ **CancerCare**

Ofrece apoyo, información, asistencia financiera y ayuda práctica de manera gratuita a las personas con cáncer y a sus seres queridos.

**Teléfono gratis (se habla español):** 1-800-813-4673 (1-800-813-HOPE)

**Internet en español:** [www.cancercare.org/espanol](http://www.cancercare.org/espanol)  
(en inglés: [www.cancercare.org](http://www.cancercare.org))

### ■ **Centro para Avanzar el Cuidado Paliativo** (Center to Advance Palliative Care)

Se dedica a mejorar el nivel de disponibilidad de servicios de cuidados paliativos de calidad para personas que enfrentan enfermedades graves.

**Teléfono (en inglés):** 1-212-201-2670

**Internet (en inglés):** [www.capc.org](http://www.capc.org)

**Para pacientes y sus seres queridos (en inglés):** [www.getpalliativecare.org](http://www.getpalliativecare.org)

### ■ **Coalición Nacional para la Supervivencia del Cáncer**

(National Coalition for Cancer Survivorship)

Ofrece información sobre apoyo para personas con cáncer, así como el empleo, asuntos económicos y legales, activismo y otros temas relacionados.

**Teléfono gratis (en inglés):** 1-877-622-7937 (1-877-NCCS-YES)

**Internet en español:** [www.canceradvocacy.org/espanol](http://www.canceradvocacy.org/espanol)  
(en inglés: [www.canceradvocacy.org](http://www.canceradvocacy.org))

### ■ **Fundación Americana del Dolor** (American Pain Foundation)

Ofrece servicios a personas que padecen dolor. La misión es mejorar la calidad de vida de las personas que padecen dolor. Esto se logra aumentando el conocimiento del público, ofreciendo información útil y promoviendo la investigación. Además elimina las barreras y aumenta el acceso a un control efectivo del dolor.

**Teléfono gratis (en inglés):** 1-888-615-7246 (1-888-615-PAIN)

**Internet (en inglés):** [www.painfoundation.org](http://www.painfoundation.org)

### ■ **Fundación Defensora del Paciente** (Patient Advocate Foundation)

Ofrece educación, consejo legal y recomendaciones de proveedores en cuanto a la atención administrada, los seguros, asuntos económicos, casos de discriminación en el empleo y problemas de deudas.

**Teléfono gratis (se habla español):** 800-516-9256 ext. 1417

(en inglés: 1-800-532-5274)

**Internet en español:** [www.patientadvocate.org/index.php?p=568](http://www.patientadvocate.org/index.php?p=568)  
(en inglés: [www.patientadvocate.org](http://www.patientadvocate.org))

■ **La Comunidad del Bienestar** (The Wellness Community)

Ofrece apoyo emocional y psicológico de manera gratuita a las personas con cáncer y sus seres queridos.

**Teléfono gratis (en inglés):** 1-888-793-9355 (1-888-793-WELL)

**Internet en español:** <http://espanol.thewellnesscommunity.org>  
(en inglés: [www.thewellnesscommunity.org](http://www.thewellnesscommunity.org))

■ **Organización Nacional de Hospicios y Cuidados Paliativos**

(National Hospice and Palliative Care Organization)

Ofrece información sobre atención médica a pacientes terminales así como programas locales que ofrecen este tipo de atención. También ofrece información sobre cómo encontrar un proveedor local de atención médica y sobre las instrucciones adelantadas (“advance directives” en inglés) en diferentes estados. Su programa Cuidando con Cariño ofrece educación y materiales sobre cuestiones paliativas y asuntos del final de la vida. Este programa también ofrece enlaces a otras organizaciones y recursos.

**Teléfono gratis:** 1-877-658-8896

**Internet en español:** [www.nhpco.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3310](http://www.nhpco.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3310)  
(en inglés: [www.nhpco.org](http://www.nhpco.org))

■ **Línea Cuidando con Cariño (Caring Connections)**

**Teléfono gratis (se habla español):** 1-877-658-8896

(en inglés: 1-800-658-8898)

**Internet (en inglés):** [www.caringinfo.org](http://www.caringinfo.org)

■ **NeedyMeds**

Mantiene una lista de programas de las compañías farmacéuticas que ofrecen ayuda económica. NOTA: Por lo general los pacientes no pueden pedir esta ayuda directamente. Hable con su doctor, enfermera o trabajador social para que ellos se comuniquen con un programa por usted.

**Internet (en inglés):** [www.needymeds.com](http://www.needymeds.com)

■ **Sociedad Americana del Cáncer** (American Cancer Society, ACS)

Ofrece diversos servicios para los pacientes y sus familias. Apoya la investigación médica, provee materiales impresos y ofrece programas educativos. El Centro Nacional de Información sobre el Cáncer contesta preguntas las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Teléfono (se habla español):** 1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345)

**TTY (en inglés):** 1-866-228-4327

**Internet en español:** [www.cancer.org/docroot/ESP/ESP\\_0.asp](http://www.cancer.org/docroot/ESP/ESP_0.asp)  
(en inglés: [www.cancer.org](http://www.cancer.org))

# Registro del dolor

(Pain Control Record)

El cuadro en la página 46 es un ejemplo de un registro diario del dolor. Puede usarlo para anotar los resultados de la medicina que toma. El ejemplo le muestra cómo usar este tipo de registro del dolor.

El cuadro en la página 47 queda en blanco. Puede hacer copias de ese cuadro (o pida a su doctor que haga copias para usted). De este modo tendrá un método sencillo para llevar diariamente su propio registro. O puede hacerlo en un diario personal, en papel o usando una computadora. Determine la forma que le resulte más conveniente. Lo más importante es hacerlo de la misma manera todo el tiempo.

En el cuadro deberá anotar cada día cierta información.

- **Fecha:** Escriba la fecha del día actual. Se recomienda escribirla según el estilo norteamericano (el mes seguido por el día).
- **Hora:** Escriba la hora en que note el dolor. O puede escribir “todo el día” si le duele constantemente o muchas veces durante el día.
- **Describe el dolor que siente:** Debe describirlo con palabras específicas que indican cosas como el área del cuerpo que le duele y el tipo de dolor que tiene.
- **Nivel del dolor:** Describa la cantidad del dolor usando la manera que sea mejor para usted. Puede usar palabras, números en una escala del 0 al 10 o incluso dibujar una carita. Vea la página 10 para leer más sobre cómo calificar el dolor de esta manera.

**Lleve esta información con usted siempre que se reúna con su doctor.**

Vea la sección “Cómo describir y calificar el dolor” en la página 9 para leer más consejos al respecto.





## Medicinas que toma actualmente

Use este formulario para registrar todas las medicinas que toma actualmente (no sólo las medicinas para el dolor). Esta información ayudará a su doctor a llevar un registro de todas sus medicinas.

Fecha	Medicina	Dosis (cantidad)	Frecuencia con que la toma	Resultado (efectividad)	Nombre del doctor que la recetó

## Medicinas para el dolor que tomó en el pasado

Use este formulario para registrar las medicinas para el dolor que tomó en el pasado. Ayudará a su doctor a entender lo que le ha dado resultado y lo que no surtió efecto en su caso.

Fecha	Medicina	Dosis (cantidad)	Frecuencia con que la toma	Efectos secundarios	Razón para dejar de tomarla

# Palabras importantes

(Words to Know)

Se incluye entre paréntesis la misma palabra en inglés para cada término.

**Abstinencia de opioides** (opioid withdrawal): Problema de salud que ocurre cuando se interrumpe o reduce drásticamente el uso de opioides después de un consumo excesivo y prolongado de opioides (durante varias semanas o más).

**Adicción** (addiction): Cuando una persona usa una sustancia compulsivamente aun cuando sabe las consecuencias negativas (que pueden ser graves). La drogadicción se refiere al uso excesivo de una droga, o de una medicina con una meta distinta a los propósitos médicos.

**Analgésicos** (analgesics): Medicinas que alivian el dolor.

**Anestesiólogos** (anesthesiologists): Doctores que se especializan en dar medicinas que previenen o alivian el dolor.

**Antidepresivos** (antidepressant): Medicinas usadas para tratar la depresión. En el tratamiento del dolor se pueden usar para tratar el dolor causado por daño a los nervios.

**Antiinflamatorios no esteroides** (nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAIDs): Medicinas que controlan el dolor de leve a moderado. También alivian la fiebre y la hinchazón. Se pueden usar solos o junto con otras medicinas.

**Copago** (copayment): La cantidad que una persona que tiene seguro médico tiene que pagar por un servicio médico en el momento en que lo recibe.

**Cuidados paliativos** (palliative care): Atención brindada para mejorar la calidad de vida de los pacientes que tienen una enfermedad grave o que puede ser mortal. La meta del cuidado paliativo es prevenir o tratar lo antes posible los síntomas de la enfermedad y los efectos secundarios del tratamiento de la enfermedad. Además, busca prevenir y tratar los problemas psicológicos, sociales y espirituales relacionados con la enfermedad o su tratamiento.

**Deducible** (deductible): La cantidad que una persona con seguro médico tiene que pagar para que la compañía de seguros pague el resto.

**Dolor agudo** (acute pain): Un dolor que es muy intenso pero dura poco tiempo.

**Dolor crónico** (chronic pain): Un dolor que varía de leve a severo y que dura mucho tiempo.

**Dolor fantasma** (phantom pain): Cuando se siente dolor u otras sensaciones desagradables en una parte del cuerpo que fue amputada por medio de una cirugía.

**Dolor neuropático** (neuropathic pain): Dolor causado por daño en los nervios debido a un tratamiento.

**Dolor súbito** (breakthrough pain): Un fuerte aumento del dolor que ocurre de repente o que se siente por un tiempo corto. Puede ocurrir solo o en relación con cierta actividad. Puede ocurrir varias veces al día, aun cuando esté tomando la cantidad correcta de medicina.

**Dosis** (dose): Cantidad que se toma de una medicina en un momento dado.

**Efectos secundarios** (side effects): Problemas médicos que suceden a causa del tratamiento. Por ejemplo, náuseas y diarrea.

**Esteroides** (steroids): Medicinas que reducen la inflamación (hinchazón). Los doctores recetan los esteroides y examinan a los pacientes de rutina para observar sus efectos. Esto es muy diferente del uso ilegal de esteroides por algunos atletas.

**Estreñimiento** (constipation): Cuando una persona defeca con menos frecuencia. Además, las heces (excremento) se ponen duras, resacas y son difíciles de pasar. Se considera que alguien está estreñado si no puede evacuar después de hacer fuerza o pujar durante más de 10 minutos. O si no defeca durante 3 días o más.

**Farmacia para pedidos de medicinas por correo** (mail order pharmacy): Farmacias que ofrecen medicinas recetadas por correo en lugar de ofrecerlas en persona en una farmacia.

**Fatiga** (fatigue): Sentirse muy cansado o agotado.

**Genérica** (generic): Muchas medicinas tienen un nombre de marca comercial y un nombre de marca genérica. La forma genérica de una medicina normalmente cuesta menos que la forma de marca comercial. Se conoce según su nombre científico porque no le corresponde una marca registrada de una compañía farmacéutica.

**Grupos de apoyo** (support groups): Reuniones en las que personas que están pasando por una situación parecida comparten sus sentimientos y se dan apoyo mutuamente. Por ejemplo, alguien que siente dolor relacionado con el cáncer puede hablar con otras personas con cáncer que también están pasando por el mismo tipo de situación.

**Laxantes** (laxatives): Productos que toman las personas cuando tienen dificultades para evacuar heces (excremento) del cuerpo. Hay muchos tipos disponibles.

**Medicinas anticoagulantes** (blood thinners): Medicinas que previenen la formación de coágulos de sangre (bloqueos en las arterias o el corazón). La aspirina es un ejemplo común, pero también hay formas que se obtienen con la receta de un doctor.

**Medicinas no opioides** (nonopioids): Medicinas para el dolor de leve a moderado, la fiebre y la hinchazón. Por lo general se pueden comprar sin receta del médico. Algunos ejemplos son acetaminofeno (paracetamol), aspirina, ibuprofeno y naproxeno.

**Medicinas para suavizar las heces** (stool softeners): Medicinas que suavizan las heces (excremento), de modo que puede evacuarse más fácilmente.

**Medicinas recetadas** (prescription drugs): Medicinas que no se pueden obtener ni comprar legalmente sin una receta (orden) escrita del doctor.

**Medicinas sin receta** (over-the-counter drugs): Medicinas de venta libre. Es decir, medicinas que se pueden obtener o comprar legalmente sin una receta escrita del doctor.

**Náuseas** (nausea): La sensación o malestar que una persona siente antes de vomitar.

**Neurólogos** (neurologist): Doctores que se especializan en el tratamiento de trastornos (problemas) del sistema nervioso.

**Oncólogos** (oncologist): Doctores que se especializan en el tratamiento del cáncer.

**Opioides** (opioids): Medicinas usadas para tratar el dolor moderado o severo. Los pacientes necesitan la receta de un doctor para obtener estas medicinas. Los opioides incluyen opiáceos, medicinas producidas con sustancias de la planta del opio. También incluyen medicinas producidas con sustancias sintéticas (artificiales). A menudo se usa el término “opioides” para referirse en forma general a todas las medicinas de esta clase.

**Pacientes ambulatorios** (outpatient): Pacientes que reciben tratamiento o diagnóstico en un hospital o centro médico sin pasar la noche allí (es decir, que no quedan internados en el hospital).

**Plan para controlar el dolor** (pain control plan): Plan que indica los métodos y tratamientos que se usarán para controlar el dolor que padece una persona. Entre otras cosas, el plan puede incluir el horario para tomar las medicinas. También puede ofrecer otros métodos para aliviar o prevenir el dolor. Cada persona tiene un plan diferente.

**Profesionales de la salud** (health care professionals): En este folleto se refiere a los profesionales que trabajan con un paciente que padece cáncer para satisfacer sus necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales. Por ejemplo, doctores, enfermeras, trabajadores sociales, farmacéuticos y psicólogos.

**Quimioterapia** (chemotherapy): Tratamiento del cáncer con fármacos.

**Radioterapia** (radiation therapy): Tratamiento del cáncer en el que se usan cantidades altas de radiación (rayos X) para destruir o controlar células cancerosas.

**Suplementos** (supplements): Vitaminas, minerales, hierbas y otros productos de salud que se toman además de las medicinas.

**Terapias alternativas** (alternative treatments): Formas de terapia que no se consideran estándar. Ejemplos en el tratamiento del dolor son acupuntura, masaje e hipnosis, entre otras.

**Tolerancia** (tolerance): Ocurre cuando el cuerpo de una persona se acostumbra a las medicinas. Esto hace que necesite una cantidad mayor de medicina o una medicina diferente para lograr el mismo nivel de efecto.

**Tratamientos complementarios** (complementary treatments): Tratamientos que se usan junto con tratamientos estándar. Se usan para “complementar” el tratamiento estándar, es decir, contribuir al tratamiento de cierta forma.

**Vómitos** (vomiting): Cuando una persona arroja (devuelve) involuntariamente lo que comió por medio de la boca.

## Antes de ir a la farmacia, sepa lo que necesita.

**(Before You Go to the Pharmacy—Know What You're Getting)**

A veces las personas se confunden al recibir una receta. Es muy importante informarse sobre una medicina antes de tomarla.

**Antes de salir de una cita médica, hable con su doctor para saber:**

- Cómo se escribe el nombre de la medicina
- Cómo se ve la medicina (color, tamaño, etc.)
- Si hay una alternativa genérica (si es así, ¿se ve diferente o similar?)
- Cuántas pastillas (o cuánto líquido) hay que tomar **cada vez** (en cada dosis)
- Cuántas veces **al día** se toma la medicina
- Si debe tomar la medicina con comida
- Si hay ciertas medicinas o productos para la salud que no se pueden tomar en combinación con esta medicina (recuerde que tal vez deba dejar de tomar alguna medicina o producto que toma actualmente)

Asegúrese de leer la información impresa incluida con la medicina. Si está en inglés, hable con su doctor. Quizás le pueda ofrecer una traducción al español. O puede pedir a un ser querido bilingüe que le ayude a leer y comprender esa información.

**En las páginas 23-24 hay ejemplos de temas que puede comentar con su doctor para obtener información importante sobre las medicinas para el dolor.**

## Nombres, citas y números de teléfono importantes

(Important Names and Numbers)

Doctor \_\_\_\_\_

Doctor \_\_\_\_\_

Doctor \_\_\_\_\_

Enfermera \_\_\_\_\_

Enfermera \_\_\_\_\_

Clínica \_\_\_\_\_

Farmacéutico \_\_\_\_\_

Otro \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Citas médicas (con quién las tiene y la fecha fijada)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



NATIONAL<sup>®</sup>  
CANCER  
INSTITUTE

Publicación N° 08-4746(S) de NIH  
Revisada en agosto de 2008  
Impresa en septiembre de 2008

