

## Su salud: Cómo llevar un diario sobre el dolor - [Your Health: How to Keep a Pain Diary]



Cuando tiene dolor, es posible que no pueda dormir, podría tener dificultad para pensar y puede tener problemas para llevarse bien con

los demás. El dolor puede hacer que se le dificulte hacer sus actividades normales, como por ejemplo ir a trabajar. La buena noticia es que los medicamentos y otros métodos para el tratamiento del dolor pueden ayudarle a sentirse mejor, a ser más activo y a disfrutar de su familia y de sus amigos. Entender su dolor —cuándo ocurre, qué lo causa, qué lo mejora— puede ayudar a su médico a encontrar las mejores formas de tratarlo. Mientras más específico pueda ser, mejor podrá ayudarle su médico.

Un diario sobre el dolor le puede ayudar a usted y a su médico a encontrar la causa de su dolor y lo que lo mejora o empeora. El siguiente es un ejemplo de un diario sobre el dolor y los elementos que le conviene tener en cuenta.

### Escala de intensidad del dolor

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Sin dolor</b>	<b>Leve</b>				<b>Moderado</b>			<b>Intenso</b>		<b>El peor dolor imaginable</b>

## Diario del dolor

Pregunta	Notas
Describe el dolor: <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Dónde está localizado el dolor?</li><li>• ¿Es palpitante, agudo, hormigueante, punzante o ardiente?</li><li>• ¿Es constante, o aparece y desaparece?</li></ul>	

Pregunta	Notas
¿Qué tan intenso es hoy el dolor? Califique su dolor del 0 al 10, siendo 0 sin dolor y 10 el dolor más intenso.	
¿Cambia el dolor en diferentes momentos del día? ¿Cuándo?	
¿Empeora el dolor antes o después de las comidas?	
¿El dolor mejora o empeora con la actividad? ¿Qué tipo de actividad?	
¿Le impide dormir por la noche el dolor o lo despierta?	

## Diario

Fecha	Hora	Escala de calificación del dolor	Medicamentos y dosis	Efectos secundarios de los medicamentos	¿Hizo algo hoy que mejorara el dolor?	¿Hizo algo hoy que empeorara el dolor?

