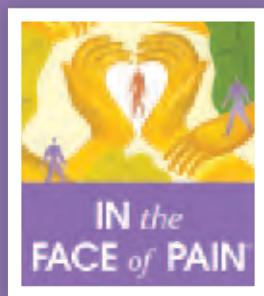




el manual para
personas con dolor
una guía de recursos
4.^a edición



Estimado miembro de la Comunidad Abogando sobre el Dolor,

¡Buenas Noticias! Nos complace traerle la nueva revisión Enfrentado el Dolor® “Manual para Personas con Dolor,” ahora en su 4.ª edición. Este Manual le proporcionará una variedad de información, ideas y herramientas que le invitamos a utilizar y compartir con los demás.

En el año 2011, el Instituto de Medicina publicó la 1.ª edición “Aliviando el dolor en América: Un Modelo para la Transformación de la Prevención, Atención, Educación e Investigación.” Por primera vez, una institución importante cuantificó el dolor en términos de prevalencia—más de 100 millones de estadounidenses—y costo financiero—más de \$560 millones. Mientras que estos números increíblemente grandes son desalentadores, el informe también proporciona esperanza y aliento a través de una serie de recomendaciones para transformar la manera en que el dolor es visto en los Estados Unidos.

Creemos que una de las recomendaciones más importantes es “Promover y Permitir el Manejo Propio del Dolor.” A partir de nuestros años de experiencia trabajando con la comunidad del dolor, sabemos que USTED es su mejor defensor cuando se trata del cuidado del dolor. Trabajando con su equipo de atención médica para evaluar adecuadamente los niveles de su dolor, asumiendo un rol proactivo en tomar decisiones saludables y expresar lo que respecta a sus beneficios de atención médica son muchas de las maneras que usted puede hacer la diferencia.

Nos gustaría reconocer las muchas organizaciones que generosamente nos han permitido compartir sus recursos con ustedes, y esperamos que “El Manual para Personas con Dolor” le sirva como punto de partida sólido en su camino hacia la autodefensa.

Usted puede descargar, compartir y ordenar copias gratuitas del Manual en nuestro sitio web, www.IntheFaceofPain.com, donde puede encontrar una amplia variedad de información, herramientas y la inspiración para mantenerlo más motivado.

A su salud,

Su equipo de Purdue Healthcare Alliance Development



Pamela Bennett, RN, BSN, CCE
Directora Ejecutivo

Craig R. Engesser, BSJ
Director Asociado

Kimberley Tiller, RN, MPH
Directora Asociado

Gina Barbarotto, MS, MBA
Directora Asociado



Tabla de Contenidos

Tome un Rol Activo: Enfóquese en el Cuidado de su Dolor	3
La Comunicación con su Equipo de Atención Médica	4
Preguntas para su Equipo de Atención Médica.....	6
Herramientas para la Evaluación del Dolor	7
Escala de Dolor y Registros.....	8
Establecer Metas.....	12
Tarjeta de Bolsillo del Equipo Personal.....	13
Seguridad de Medicamentos	15
Cumpliendo con la Toma de Medicamentos.....	16
Almacenamiento Seguro de los Medicamentos.....	17
Desechar los Medicamentos.....	20
Guía de Bolsillo para los Medicamentos.....	21
Estilo de Vida Saludable	23
Nutrición.....	24
Actividad Física.....	26
Manejo del Estrés.....	27
Dormir.....	32
Recursos Para Su Cuidado de Dolor: General.....	33
Tome un Rol Activo: Enfocarse en el Cuidado	39
Los Cuidadores Familiares.....	40
Cuidando a Aquellos que Sufren de Dolor.....	41
Cuidando a las Personas en su Etapa Final de Vida.....	42
Cuidando al Cuidador.....	43
Consideraciones Especiales para las Personas de Edad Avanzada.....	45
Recursos para el Cuidador.....	48
Tome un Rol Activo: Enfóquese en los Estudios Clínicos	51
Preguntas Más Frecuentes.....	52
Recursos sobre Información de Estudios Clínicos.....	54
Tome un Rol Activo: Enfóquese en las Finanzas	55
Comunicación Efectiva con el Personal de la Compañía de Seguros.....	57
Los Beneficiarios de Medicare.....	58
Servicio Activo de Militares y Veteranos.....	59
La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA).....	60
Recursos: Con Enfoque en Finanzas.....	61
Referencias	63

Lovely.





Tome un Rol Activo: Enfóquese en el Cuidado de su Dolor

¡Usted es un Experto de su Dolor!

Usted es el socio y la clave de la fuente de información para su equipo de atención médica en identificar a los proveedores apropiados y comunicando la información que a veces puede ser un reto.

Las próximas páginas le proporcionarán información sobre:

- La comunicación con su equipo de atención médica
- Herramientas de evaluación de dolor
- La seguridad de los medicamentos
- Estilo de vida saludable
- Recursos y organizaciones que pueden serle útiles en identificar a los miembros y en cómo elegir a su equipo de atención médica.

La Comunicación con su Equipo de Atención Médica

Hacer preguntas y proporcionar información a su médico y otros proveedores de atención médica pueden mejorar su cuidado de salud. Hablar con su médico genera confianza y conduce a mejores resultados, de calidad, de seguridad y satisfacción.¹

La atención médica de calidad es un esfuerzo de equipo. Usted juega un rol importante. Una de las mejores maneras de comunicarse con su médico y el equipo de atención médica es hacer preguntas. Ya que el tiempo es limitado durante las citas médicas, usted se sentirá con menos prisa si prepara sus preguntas con anticipación.¹

La comunicación es un término muy amplio e incluye tanto dar como recibir los mensajes. Cuando usted está tratando de darle información a sus proveedores de atención médica, recuerde que debe ser y estar:

- preparado
- conciso
- considerado

Las herramientas que se incluyen en las páginas siguientes pueden ayudarle a estar preparado con la información específica que los proveedores de atención médica pueden revisar y responder. Estas son una gran manera de comenzar una conversación y le van ayudar a concentrarse en los objetivos de la materia de salud que desea trabajar.

Hacer preguntas es importante pero siempre asegurándose de escuchar – y entender – las respuestas que le dan. Tome notas. O traiga a alguien con usted en su cita para ayudarle a entender y recordar lo que entendió. Si no entiende o se confunde, pregúntele a su médico para que le pueda explicar la respuesta de nuevo.²

La mayoría de nosotros pensamos que somos buenos oyentes, pero no siempre es así. ¿Le cuesta terminar las oraciones de los demás o formular una respuesta antes de que la otra persona termine de hablar? De ser así, tal vez usted no este escuchando así como piensa.

Escuchar atentamente cuesta trabajo pero es valioso en el proceso de comunicación. Escuchar atentamente se define como: hacer un esfuerzo consciente para escuchar no sólo las palabras que otra persona está diciendo, sino, lo que es más importante, tratar de entender el mensaje completo que se le comunica.³

¿Está usted actualmente escuchando a su equipo de atención médica cuando están revisando las opciones de tratamiento y el establecimiento de objetivos?



Involúcrese más su Atención Médica:

Consejos para Pacientes

Este folleto le dará consejos para usar antes, durante y después de su cita con su médico para asegurarse de obtener la mejor atención de cuidado posible. Una manera de asegurarse de que recibe una buena atención de salud de calidad es ser un miembro activo de su equipo de atención médica. Los pacientes que hablen con sus médicos tienden a ser más felices con su cuidado y logran tener mejores resultados médicos.⁴

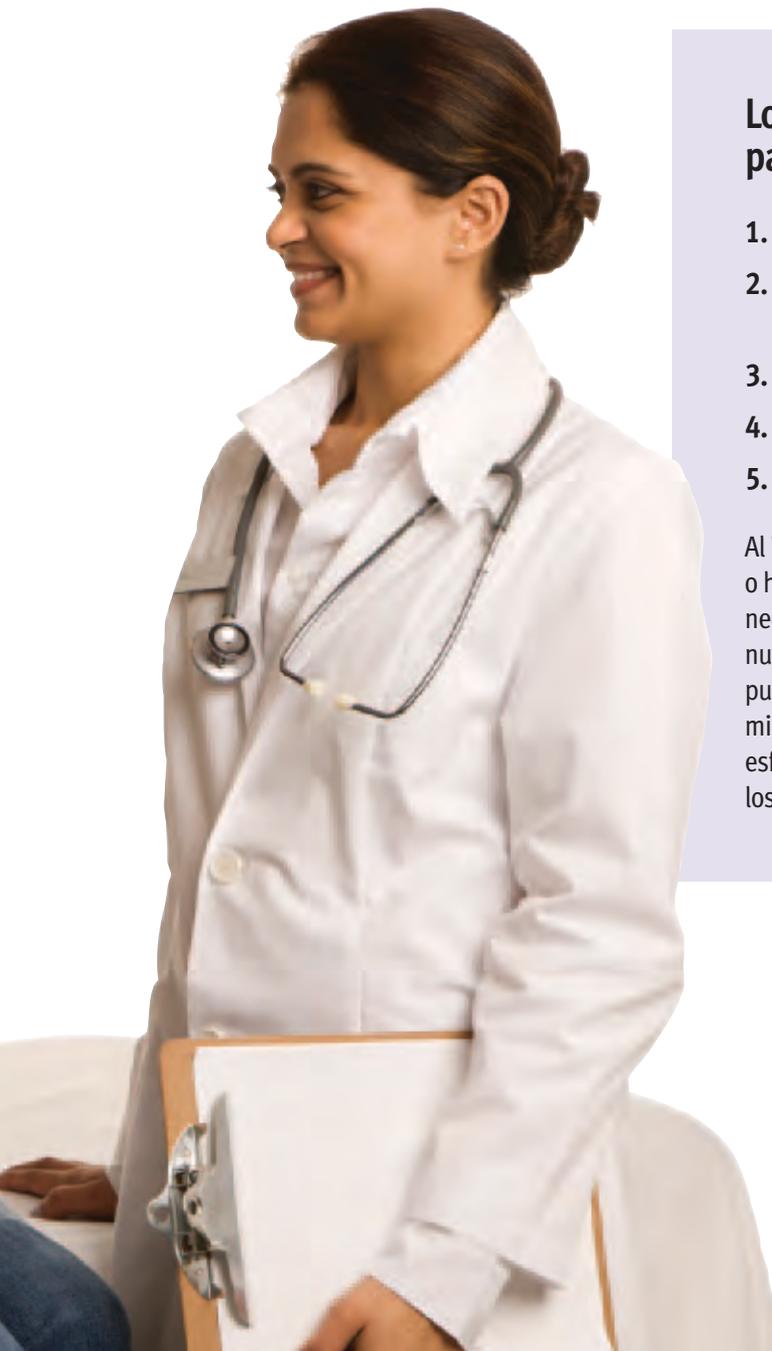
www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/tips-and-tools/beinvolvedsp.pdf



Los cinco elementos clave para la escucha activa son:³

1. Prestar atención
2. Demostrar que usted está escuchando
3. Proporcionar información
4. Suspender el juicio
5. Responder adecuadamente

Al igual que con cualquier otra actividad o habilidad, se puede mejorar, pero se necesita práctica. Tal vez si practicamos nuestra capacidad de escuchar, esto puede inspirar a otros para hacer lo mismo. ¡Así que vamos a hacer un esfuerzo especial para escuchar con los ojos, los oídos y el corazón!



Preguntas para el Equipo de Atención Médica

1. ¿Qué está causando dolor?
2. ¿Qué puede hacerse para disminuirlo?
3. ¿Qué puedo hacer para ayudar a manejar mi dolor?
4. ¿Cuál es el plan de tratamiento?
5. Por favor dígame los medicamentos que me está recetando:
 - ¿Cuáles son los medicamentos para tratarme y cuándo los tomo?
 - ¿Qué efectos debo esperar?
 - ¿Qué debo hacer si tengo efectos secundarios?
 - ¿Existe algún riesgo asociado con estos medicamentos?
 - ¿Qué pasa si no funcionan los medicamentos?
 - ¿Cómo debo guardar y desechar los medicamentos no utilizados?
6. ¿Existen alternativas al tomar el medicamento?
7. ¿Cuáles son las posibles complicaciones a las alternativas?
8. ¿Cuáles son los objetivos de mi plan de tratamiento?
9. ¿Cuándo evaluaremos la efectividad de mi plan de tratamiento?

Para más ejemplos de preguntas vaya a la página de:
Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ):

www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/tips-and-tools/questioncardsp.html



Herramientas para el la Evaluación del Dolor

Las escalas y herramientas en las páginas siguientes pueden ayudarle a tomar un rol activo en el cuidado de su dolor.

Mediante el seguimiento de la intensidad del dolor, impacto en varios componentes de su vida, la hora del día y circunstancias, usted estará mejor preparado para tener una conversación significativa con su proveedor. Incluso puede empezar a notar los patrones que surgen alrededor de los niveles de dolor en diferentes momentos del día o después de ciertos tipos de actividades.



0-10 Escala Numérica sobre la Intensidad del Dolor⁵

Por favor señale el número que mejor describe su dolor.
Please point to the number that best describes your pain.

0

No tiene dolor
No pain

10

Tiene un terrible dolor
Terrible pain

May be duplicated for use in clinical practice. As appears in McCaffery M, Pasero C: Pain: Clinical manual, pp. 68-73, 1999, Mosby, Inc.

Nombre del Paciente: _____ Fecha: _____

Escala de Caras de Wong-Baker[®] Instrucciones de Uso⁶

Explíquelo a la persona que cada cara es de una persona sin dolor (le duele) o algo, o mucho dolor.

La cara 0 no duele nada. La cara 2 duele un poco. La cara 4 le duele un poco más. La cara 6 le duele aún más. La cara 8 le duele mucho más. La cara 10 le duele muchísimo más de lo que se puede imaginar, aunque no tienes que estar llorando para demostrar que el dolor es intenso.

Pida al paciente que elija la cara que mejor describa su dolor.

0

No Duele
No Hurt

2

Duele Un Poco
Hurts Little Bit

4

Duele Un Poco Más
Hurts Little More

6

Duele Mucho
Hurts Even More

8

Duele Mucho Más
Hurts Whole Lot

10

Duele El Máximo
Hurts Worst

www.wongbakerFACES.org ©1983 Wong-Baker FACES[®] Foundation. Used with permission.

Registro de Vivir Mejor con Dolor

Hay muchas cosas que pueden afectar su dolor. Estas pueden ser el estrés, el sueño, preocupaciones económicas e incluso el clima. Cuando usted y su médico hayan entendido lo que agrava el dolor, ustedes podrán comenzar a trabajar juntos sobre maneras de cómo reducir o lidiar con sus “episodios” de dolor. Este registro también está disponible en Internet, www.theacpa.org/painLog, donde tendrá la oportunidad de entrar y registrar sus niveles de dolor, estrés, actividades y más diariamente.

Registro de Vivir Mejor con Dolor

Fecha _____

Nombre _____

Nivel de Dolor



Sin dolor

1

2



3

4



5

6



7

8



Muchísimo dolor

9

10

Estrés



Sin estrés

1

2



3

4



5

6



7

8



Muy estresado

9

10

Ejercicios



Ejercicios diarios

1

2



3

4



5

6



7

8



Sin ejercicios

9

10

Actividad



Actividad normal

1

2



3

4



5

6

7

8



Sin actividad

9

10

Dormir



Descanso total

1

2



3

4



5

6



7

8



Sin descanso

9

10

Registro de Vivir Mejor con Dolor *(continuación)*

En estas páginas, marque el número que más se parezca a su experiencia con cada elemento en las últimas semanas.

Miedo al Dolor



Sin miedo

Mucho miedo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Utilizando Medicamentos Prescritos



Indicado

No indicado

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Efectos Secundarios



Ninguno

Efectos secundarios graves

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Constipación



Normal

Irregular

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Actividad Sexual



Satisfecho

No satisfecho

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Apetito



Apetito normal

Sin apetito

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor



Animado y Calmado

Deprimido, Ansioso

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Interacción/Aislamiento



Mucha interacción con familia y amigos

Siempre solo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Consumo de Alcohol (bebidas al día)



Ninguno

1 o 2

3 o 4

5 o 6

7 o más

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Finanzas



Ninguna preocupación económica

Muchas preocupaciones económicas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Establecer Metas

Es importante que usted y su equipo de atención médica establezcan metas mutuamente para el manejo de su dolor. Estas metas deben ser realistas y volver a evaluarse a menudo.

Objetivos para el manejo de su dolor:

1. Mejorar la función para que ahora pueda _____
2. El dolor disminuyó de _____ a _____
3. _____
4. _____
5. _____

Un plan de tratamiento individual puede incluir muchas técnicas. Mi plan de tratamiento incluye:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Modalidades Físicas <ul style="list-style-type: none">• Terapia Física (Unidad de Estimulación de Nervios, ultrasonido, frío/calor)• Terapia Ocupacional (simplificar las actividades diarias, dispositivos de asistencia)• Masaje• Otros | <input type="checkbox"/> Los planeamientos integradores <ul style="list-style-type: none">• Yoga• Tai chi• Acupuntura |
| <input type="checkbox"/> Manejo de Medicamentos (ver la tarjeta de bolsillo de medicamento) | <input type="checkbox"/> Nutrición <ul style="list-style-type: none">• ___ lb de aumento de peso• ___ lb de pérdida de peso |
| <input type="checkbox"/> Psicosociales <ul style="list-style-type: none">• Técnicas Biofeedback• Manejo del estrés• Grupos de apoyo• Otros | <input type="checkbox"/> Actividad Física <ul style="list-style-type: none">• ___ minutos de actividad física ___/semana <input type="checkbox"/> Restauración de Sueño <ul style="list-style-type: none">• ___ horas de sueño/noche <input type="checkbox"/> Otros |

La mayoría de estos componentes del plan de tratamiento serán tratados más adelante en este manual. También se le proporcionarán numerosos sitios web donde se puede encontrar más información sobre todos los temas anteriores.

Recursos para Pacientes y Cuidadores

Recursos para Pacientes y Cuidadores

Tarjeta de Bolsillo del Equipo Personal

—Doblar aquí si desea—

Información del Paciente

Nombre

Teléfono(s)

Fecha de Nacimiento

Alergias

Proveedor
Primario

Nombre

Teléfono(s)

Correo Electrónico

—Doblar aquí si desea—

Especialista
de Dolor

Nombre

Teléfono(s)

Correo Electrónico

Farmacia

Nombre

Teléfono(s)

Correo Electrónico

Farmacéutico

Nombre

Teléfono(s)

Correo Electrónico

—Doblar aquí si desea—

Enfermera

Nombre

Teléfono(s)

Correo Electrónico

Trabajadora
Social

Nombre

Teléfono(s)

Correo Electrónico

Recursos para Pacientes y Cuidadores

Tarjeta de Bolsillo del Equipo Personal

—Doblar aquí si desea—

Información del Paciente

Nombre

Teléfono(s)

Fecha de Nacimiento

Alergias

Proveedor
Primario

Nombre

Teléfono(s)

Correo Electrónico

—Doblar aquí si desea—

Especialista
de Dolor

Nombre

Teléfono(s)

Correo Electrónico

Farmacia

Nombre

Teléfono(s)

Correo Electrónico

Farmacéutico

Nombre

Teléfono(s)

Correo Electrónico

—Doblar aquí si desea—

Enfermera

Nombre

Teléfono(s)

Correo Electrónico

Trabajadora
Social

Nombre

Teléfono(s)

Correo Electrónico

Terapeuta de Masajes

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Correo Electrónico _____

Acupunturista

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Correo Electrónico _____

—Doblar aquí si desea—

Quiropráctico

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Correo Electrónico _____

Gimnasio

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Correo Electrónico _____

Psicólogo

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Correo Electrónico _____

—Doblar aquí si desea—

Clérigo

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Correo Electrónico _____

Otro

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Correo Electrónico _____

—Doblar aquí si desea—

Información del Seguro

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Numero de Póliza _____
Contacto de Emergencia _____

Terapeuta de Masajes

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Correo Electrónico _____

Acupunturista

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Correo Electrónico _____

—Doblar aquí si desea—

Quiropráctico

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Correo Electrónico _____

Gimnasio

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Correo Electrónico _____

Psicólogo

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Correo Electrónico _____

—Doblar aquí si desea—

Clérigo

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Correo Electrónico _____

Otro

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Correo Electrónico _____

—Doblar aquí si desea—

Información del Seguro

Nombre _____
Teléfono(s) _____
Numero de Póliza _____
Contacto de Emergencia _____

Seguridad de los Medicamentos

Los medicamentos ocupan un papel importante en el tratamiento de ciertas condiciones y enfermedades, pero deben tomarse con cuidado. Ser un consumidor informado y estar involucrado en su atención médica, puede ayudarle a disminuir los riesgos y obtener el mayor beneficio de sus medicamentos.

Usted puede hacer esto siguiendo las recomendaciones de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) para hacer MÁS SEGURO el uso de los medicamentos:

- Hable
- Hágase preguntas
- Averigüe los hechos
- Evalúe sus opciones
- Lea las etiquetas y siga las instrucciones

La Agencia para la Investigación y Calidad (The Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ) y el Consejo Nacional de Información para el paciente y Educación (National Council of Patient Information and Education, NCPPIE) trabajaron juntos para crear un folleto llamado “Su medicamento: Infórmese. Evite riesgos.”

Este folleto está disponible en:

www.ahrq.gov/patients-consumers/diagnosis-treatment/treatments/safemedsp/yourmedssp.pdf



Cumpliendo con la Toma de Medicamentos

La frase del ex Cirujano General de EE. UU. C. Everett Koop, “Los medicamentos no funcionan en aquellos pacientes que no los toman,” lo resume muy bien, pero todos sabemos que hay muchas razones por las cuales las personas no siempre toman sus medicamentos.

Cuando se entera de que tiene un problema de salud a largo plazo, una de las formas más importantes de tratar su enfermedad es tomar el medicamento como se lo indique su médico, farmacéutico u otro profesional de la salud. Esto también se conoce como cumplimiento de la toma de medicamentos.



Algunos ejemplos de la falta de cumplimiento son:⁷

- No surtir las recetas
- No recoger las recetas en la farmacia
- Saltarse la dosis
- Suspender el medicamento
- Tomar más cantidad de la indicada o equivocarse de día



Datos Rápidos:⁷

Más de una de cada tres hospitalizaciones relacionadas con la medicamento suceden porque esa persona no toma sus medicamentos según las indicaciones.

Casi 125,000 personas mueren cada año debido a que no toman sus medicamentos según las indicaciones.

La Liga Nacional de Consumidores ha desarrollado una Campaña Nacional de Cumplimiento de la Toma de Medicamentos. Esta campaña multimedia está destinada a mejorar la salud pública creando conciencia entre los consumidores sobre la importancia de un buen cumplimiento de la toma de medicamentos.

Para obtener más información de esta campaña visite www.scriptyourfuture.org/file/515323a8cddf7.pdf

Almacenamiento Seguro de los Medicamentos

Salvaguardar los medicamentos prescritos en su casa: Su responsabilidad

Cuando se utilizan de la manera adecuada, los medicamentos prescritos pueden jugar un rol muy importante en el tratamiento de un gran número de enfermedades y de otros problemas relacionados con la salud. Sin embargo, muchas personas no se dan cuenta de la responsabilidad que significa tener en casa un medicamento prescrito, especialmente cuando se trata de una sustancia controlada.

Los medicamentos no utilizados que están al alcance de la mano pueden ser utilizados de forma abusiva por otras personas, especialmente por adolescentes. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los medicamentos prescritos de los que abusan con más frecuencia los jóvenes son los analgésicos, los tranquilizantes, los estimulantes y los antidepresivos.⁸

Guardar y desechar los medicamentos prescritos de manera apropiada en su casa es importante para reducir el riesgo de su mal uso y abuso por parte de los demás miembros de la familia o de cualquier otra persona.



Lo que SÍ debe y NO debe hacer al guardar medicamentos⁹

- 
- ✓ SÍ mantenga los medicamentos en un lugar fresco y seco.
 - ✓ SÍ guarde bajo llave los medicamentos que puedan ser usados de forma abusiva. Pregúntele al farmacéutico de su comunidad o a otro profesional de la salud si el medicamento que le recetaron a usted o a cualquier otro habitante de su hogar puede ser usado de forma abusiva.
 - ✓ SÍ conserve los medicamentos en sus empaques originales. La etiqueta que aparece en el frasco contiene información.
 - ✓ SÍ lleve la cuenta de la cantidad de pastillas que toma durante el tratamiento.
 - ✓ SÍ deseche los medicamentos que ya no necesita o que ya se han vencido.
 - ✗ NO deje los medicamentos en lugares de fácil acceso para los niños.
 - ✗ NO comparta sus medicamentos con personas a quienes no les fueron prescritos.
 - ✗ NO pase sus medicamentos a envases que no estén debidamente identificados.
 - ✗ NO deje los medicamentos con riesgo de abuso a la vista de todos o en lugares que no sean seguros.
 - ✗ NO tome medicamentos delante de los niños. Muchas veces ellos imitan los comportamientos de los adultos.



La Realidad del Uso Indevido y Abuso de los Medicamentos Prescritos

El abuso de medicamentos recetados, especialmente entre los jóvenes del país, también es un problema de salud pública primordial que afecta a familias y comunidades. Tenga en cuenta los siguientes datos recientes:

Entre las personas de 12 años o más en 2010-2011 que utilizaron medicamentos analgésicos no recetados el año pasado, 54.2% consiguieron los analgésicos más recientemente a través de un amigo o pariente totalmente gratis. Otro 12.2% fue comprado a un amigo de un pariente. Además, el 4.4% de estos usuarios no médicos tomaron calmantes para el dolor de un amigo o pariente sin preguntar.⁸

Más de uno de cada seis (18.1%) indicaron que consiguieron los medicamentos más recientemente a través de una receta de un médico. Menos de 1 de cada 20 usuarios (3.9%) obtuvieron analgésicos de un traficante de drogas o de algún otro desconocido. Un 1.9% consiguió analgésicos de más de un médico y un .3% lo compró a través de Internet.⁸

Uno de cada seis adolescentes (16%) informaron el uso indebido o abuso de un medicamento prescrito por lo menos una vez en su vida y uno de cada 10 adolescentes (10%) admitieron el uso indebido de usar un analgésico prescrito en el último año.¹⁰

Al igual que con todos los medicamentos, los medicamentos para el dolor sólo con receta médica deben ser tomados por la persona a quien se lo han recetado.

Al ser consciente de esta realidad y las posibilidades del abuso de medicamentos recetados, usted puede tomar ciertas medidas para evitar el robo de medicamentos, y el acceso a los tratamientos para el dolor.

El abusos de medicamentos con receta es un caso grave que debe ser abordarse. Al mismo tiempo, las personas que viven con dolor merecen un acceso a una atención médica adecuada.

Desechar los Medicamentos

¿Qué se debe hacer con medicamentos no utilizados o vencidos? De acuerdo con la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), la mayoría de los medicamentos pueden ser desechados en el basurero del hogar después de mezclarlos con alguna sustancia degradable (por ejemplo, café molido) y sellarlos en un recipiente.

Algunos medicamentos pueden ser especialmente dañinos si se utilizan por alguien que no sea la persona a quien se le recetó el medicamento. Es por esta razón que algunos medicamentos tienen instrucciones especiales de eliminación que indican que deben verterse en el fregadero o en el inodoro cuando ya no sean necesarios.

Un número creciente de programas comunitarios de “recuperación” ofrecen otra alternativa de eliminación segura. Desechar correctamente significa que los niños, mascotas o cualquier otra persona no usen los medicamentos por accidente.

Algunos consejos adicionales de la FDA:

- Antes de deshacerse de un envase de medicamentos, raye toda la información de identificación en la etiqueta del medicamento de modo que no pueda leerse. Esto ayudará a proteger su identidad y la privacidad de su información personal de salud.
- No comparta medicamentos con sus amistades. Los médicos recetan medicamentos de acuerdo con los síntomas específicos y los antecedentes médicos de una persona. Un medicamento que funciona para usted puede ser peligroso para otra persona.
- Cuando tenga dudas sobre la eliminación adecuada, hable con su farmacéutico.

Para más información, se puede descargar esta página de sugerencias sobre desechar los medicamentos:¹¹

www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm162971.htm

Desde sus inicios hace unos pocos años, la Agencia de Control de Medicamentos, de los Estados Unidos, (Drug Enforcement Administration, DEA) ha recogido más de 1,000 toneladas de medicamentos vencidos y no deseados. Para aprender más sobre eventos para la recogida de medicamentos, visite:¹²

www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/takeback/index.html



Información para el paciente

Nombre

Número de teléfono(s)

Fecha de nacimiento

Alergias

—Doblar aquí si desea—

Profesional de la Salud

Nombre

Número de teléfono(s)

Nombre

Número de teléfono(s)

Nombre

Número de teléfono(s)

—Doblar aquí si desea—

Nombre

Número de teléfono(s)

Nombre

Número de teléfono(s)

Farmacia

Nombre

Número de teléfono(s)

—Doblar aquí si desea—

Información del Seguro

Nombre

Número de teléfono(s)

Número de póliza

Información de Contacto de Emergencia

Nombre

Número de teléfono(s)

Información para el paciente

Nombre

Número de teléfono(s)

Fecha de nacimiento

Alergias

—Doblar aquí si desea—

Profesional de la Salud

Nombre

Número de teléfono(s)

Nombre

Número de teléfono(s)

Nombre

Número de teléfono(s)

—Doblar aquí si desea—

Nombre

Número de teléfono(s)

Nombre

Número de teléfono(s)

Farmacia

Nombre

Número de teléfono(s)

—Doblar aquí si desea—

Información del Seguro

Nombre

Número de teléfono(s)

Número de póliza

Información de Contacto de Emergencia

Nombre

Número de teléfono(s)



Estilo de Vida Saludable

Si nos preguntaran: ¿Qué es lo más querido en su vida?, la mayoría de nosotros respondería nuestra familia y nuestra salud. Sin embargo, la mayoría cuida más a sus autos que a su propio cuerpo.

Hay muchos factores que influyen en nuestra salud física y mental y el bienestar en general. Algunos de estos factores incluyen:

- Nutrición adecuada
- Actividad física
- Manejo del estrés
- Dormir adecuadamente

Esta lista no es de gran alcance pero servirá como punto de partida en la discusión de las bases de la salud, así como un enfoque totalizado para el manejo del dolor.

¡Así como se embarca en su viaje para convertirse en un “ser saludable” recuerde priorizar, establecer límites y controlarse!

Nutrición

Una buena nutrición es vital para la buena salud. Enfermedades específicas y condiciones vinculadas a una dieta deficiente incluyen enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2, sobrepeso y obesidad, osteoporosis, estreñimiento, enfermedad del divertículo, anemia por deficiencia de hierro, enfermedades dentales, malnutrición y algunos tipos de cáncer. (Muchas de estas enfermedades tienen un componente de dolor).

Cada grupo de alimentos proporciona una gran variedad de nutrientes, por lo que es importante incluir todos los grupos de alimentos en su plan de alimentación diaria sin exceder el consumo de calorías recomendado. Hay una gran cantidad de información, pero la identificación de un plan alimenticio que sea adecuado para usted a menudo presenta un reto.

Las próximas páginas identificarán los pocos recursos que pueden proporcionar una visión sobre las necesidades dietéticas y una guía nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Esto es sólo un punto de partida. Asegúrese de hablar con su equipo de atención médica antes de iniciar una dieta o cambios en sus hábitos alimenticios. Además, consulte con su farmacéutico para posibles interacciones entre alimentos y medicamentos.

Sitios web como www.choosemyplate.gov/en-espanol.html proporcionan recursos tales como hojas de información y consejos en la otra página, y herramientas para ayudar a buscar las opciones de alimentos y los niveles de actividad. ¡Esto puede ser una gran ayuda para aprender más acerca de los cambios positivos que usted puede hacer hacia el bienestar de todos los días!



**10
consejos**
Serie
de educación
en nutrición

elija MiPlato

10 consejos para crear un buen plato



Elegir alimentos para llevar un estilo de vida sano es muy sencillo si sigue estos 10 consejos. Use las ideas de esta lista para *balancear las calorías*, elegir los alimentos que le conviene *comer con mayor frecuencia* y reducir la cantidad de alimentos que le conviene *comer con menos frecuencia*.

1 balancee las calorías

El primer paso para controlar su peso es ver cuántas calorías USTED necesita al día. Vaya a www.ChooseMyPlate.gov para determinar la cantidad de calorías. Hacer actividades físicas también le ayuda a balancear las calorías.



2 disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas

Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. El comer demasiado rápido o mientras se concentra en otras cosas puede resultar en que coma demasiadas calorías. Preste atención a las señales del hambre y de saciedad antes, durante y después de las comidas. Úselas para reconocer cuándo debe comer y cuándo ha comido suficiente.

3 evite las porciones de grandes

Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Al salir a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el platillo o llévase parte de la comida a casa.

4 alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Coma más vegetales, frutas, granos integrales, y leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Esos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud, entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Haga de ellos la base de sus comidas y bocadillos.



5 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Al preparar sus comidas, elija vegetales rojos, anaranjados y verduras como tomates, camotes (batatas) y brócoli, así como otros vegetales. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien como postres.

6 cambie a leche descremada o baja en grasa (1%)

Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero sin tantas calorías y grasa saturada.



7 consuma la mitad en granos integrales

Para consumir más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por un producto de grano integral, como comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco o arroz integral en lugar de arroz blanco.

8 alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Reduzca su consumo de alimentos con grasas sólidas, azúcar y sal adicionales. Estos incluyen pasteles (bizcochos), galletitas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasas como costillas, chorizo, tocineta y salchichas. Use estos alimentos como antojitos ocasionales, no alimentos para todos los días.



9 compare el contenido de sodio de los alimentos

Use las etiquetas de Información Nutricional ("Nutrition Facts") para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elija alimentos enlatados marcados "bajo en sodio," "sodio reducido," o "sin sal adicional" ("low in sodium," "reduced sodium," o "without added salt").

10 beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar

Reduzca las calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En las dietas de los estadounidenses, las gaseosas, bebidas de energía y bebidas deportivas representan grandes cantidades adicionales de azúcar y calorías.



Visita www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 1

Septiembre 2011

Este folleto y el sitio web que ofrece información de actualidad para usted.



www.choosemyplate.gov/downloads/DGTipsheet1ChooseMyPlate-sp.pdf

Actividad Física

Si vive con dolor, la idea del ejercicio puede ayudar pero le puede parecer lo contrario. Después de todo, si está sufriendo, tiene una excusa para evitar subir las escaleras, pasear o ir al gimnasio. Los médicos pensaban que el ejercicio puede empeorar los síntomas dolorosos o acelerar la enfermedad. Así que los médicos aconsejaban a los pacientes buscar descanso, no actividad. Pero estudios científicos recientes han demostrado que, para la mayoría de la gente, rango de movimiento, fortalecimiento, ejercicios de acondicionamiento aeróbico están a salvo y son necesarios.¹³ Además de las otras numerosas ventajas que el ejercicio proporciona, también puede ayudar a las personas que sufren de una serie de condiciones dolorosas, entre otros trastornos crónicos del cuello, osteoartritis, artritis reumatoide, fibromialgia, dolor miofacial y el dolor crónico de la cintura.¹⁴

Personas de todas las edades, formas, tamaños y habilidades pueden beneficiarse de la actividad física. Cuanto más actividad física hace, obtiene más beneficios para la salud. Estar físicamente activo puede ayudarla:¹⁵

- Aumentar sus posibilidades de vivir más tiempo
- Sentirse mejor consigo mismo
- Disminuir sus posibilidades de convertirse en una persona depresiva
- Dormir bien a la noche
- Moverse con más facilidad

Algunos tipos de actividad física son especialmente beneficioso¹⁵

- Las actividades aeróbicas hacen que respire más profundo y que el corazón lata más rápido. Las actividades aeróbicas pueden ser moderadas o vigorosas en su intensidad. Las actividades vigorosas implican más esfuerzo que las moderadas. Para las actividades moderadas, puede hablar mientras lo hace, pero no puede cantar. Para actividades vigorosas, sólo puede decir unas pocas palabras sin parar para que pueda recuperar su respiración.
- Las actividades de estiramiento muscular hacen que sus músculos sean más fuertes. Esta incluyen actividades como flexiones de brazos y levantamiento de pesas. Es importante trabajar las diferentes partes del cuerpo, sus piernas, cadera, atrás, pecho, estómago, hombros y brazos.
- Las actividades de fortalecimiento óseo, como saltar, son especialmente importantes para los niños y adolescentes. Estas actividades producen una fuerza sobre los huesos que promueve el crecimiento de los huesos y el fortalecimiento.
- El equilibrio y las actividades de estiramiento mejoran la estabilidad física y flexibilidad, lo que reduce el riesgo de lesiones. Por ejemplo, los estiramientos suaves, baile, yoga, artes marciales y tai chi.



Manejo del Estrés

Estrés significa algo diferente para cada uno de nosotros, pero una cosa es cierta y es que la mayoría de nosotros tenemos más experiencia de primera mano con lo que nos gustaría admitir.

Los científicos han estado estudiando el impacto psicológico y físico del estrés durante décadas. La siguiente información es un breve resumen de algunos de los aspectos más importantes del estrés, cómo afecta a nuestra salud y que podemos hacer para tratar de lidiar con las consecuencias.

Cuando se producen situaciones de estrés, gastamos tiempo y energía frente a la situación y sacamos nuestros esfuerzos lejos de otros aspectos de la vida que requieren nuestra atención. Como resultado, a menudo dejamos nuestros hábitos poco saludables resurgir. Por ejemplo, las personas pueden perder el sueño, comer mal, dejar de hacer ejercicio y aumentar el consumo de tabaco y alcohol. Estos comportamientos no son saludables y sitúan una enorme presión sobre nuestros cuerpos, sin mencionar hacernos menos propensos a hacer frente al estrés efectivamente.

El estrés es inevitable pero puede ser manejado.

Las próximas páginas incluyen herramientas y técnicas para ayudar a evaluar y manejar el estrés.

Vea la página siguiente para completar el Cuestionario de Cambios de Vida Recientes.



Cuestionario de Cambios de Vida Recientes

Cuestionario de Cambios de Vida Recientes (Recent Life Changes Questionnaire, (RLCQ)¹⁶ es una lista de posible eventos de la vida “normal.” Simplemente se suman los números a la derecha de cada acontecimiento que ha ocurrido en su vida en los últimos 6 meses. Una puntuación de 6 meses de 300 o más, o una puntuación de 12 meses de 500 o más, indica alto estrés en su vida.

Salud

Una enfermedad o lesión que le mantuvo en la cama durante más de una semana le envió al hospital	74	<input type="checkbox"/>
Una enfermedad o lesión que fue menos grave que la anterior	44	<input type="checkbox"/>
Tratamiento odontológico importante	26	<input type="checkbox"/>
Grandes cambios en los hábitos alimenticios	27	<input type="checkbox"/>
Grandes cambios en los hábitos de dormir	26	<input type="checkbox"/>
Cambios en su tipo habitual y/o la cantidad de recreación	28	<input type="checkbox"/>

Trabajo

Cambiar a un nuevo tipo de trabajo	51	<input type="checkbox"/>
Cambios en la cantidad de horas o condiciones de trabajo	35	<input type="checkbox"/>
Más responsabilidades en el trabajo	29	<input type="checkbox"/>
Menos responsabilidades en el trabajo	21	<input type="checkbox"/>
Una ascenso	31	<input type="checkbox"/>
Un descenso de categoría	42	<input type="checkbox"/>
Un traslado	32	<input type="checkbox"/>
Problemas con su jefe	29	<input type="checkbox"/>
Problemas con sus compañeros de trabajo	35	<input type="checkbox"/>
Problemas con los que usted supervisa	35	<input type="checkbox"/>
Otros problemas de trabajo	28	<input type="checkbox"/>
Reajuste de negocios	60	<input type="checkbox"/>
Jubilación	52	<input type="checkbox"/>
Despedido	68	<input type="checkbox"/>
Despido	79	<input type="checkbox"/>
Tomó un curso para mejorar en su trabajo	18	<input type="checkbox"/>

Hogar y la familia

Grandes cambios en las condiciones que viven	42	<input type="checkbox"/>
Mudarse dentro de la misma ciudad o pueblo	25	<input type="checkbox"/>
Mudarse a otro pueblo, ciudad o estado	47	<input type="checkbox"/>
Cambio en las reuniones familiares	25	<input type="checkbox"/>
Grandes cambios en la salud o en el comportamiento de un miembro de la familia	55	<input type="checkbox"/>
Matrimonio	50	<input type="checkbox"/>
Embarazo	67	<input type="checkbox"/>
Aborto involuntario o aborto	65	<input type="checkbox"/>
Nacimiento de un bebé	66	<input type="checkbox"/>
La adopción de un niño	65	<input type="checkbox"/>
Un pariente se muda con usted	59	<input type="checkbox"/>
Cónyuge empieza o deja de trabajar	46	<input type="checkbox"/>
Hijos se van de su casa para asistir en el colegio	41	<input type="checkbox"/>
Hijos se van de su casa debido a un matrimonio	41	<input type="checkbox"/>
Hijos se van de su casa por otras razones	45	<input type="checkbox"/>
Cambios en discusiones con su cónyuge	50	<input type="checkbox"/>
Problemas con familiares o suegros	38	<input type="checkbox"/>
Divorcios de los padres	59	<input type="checkbox"/>
Un padre se vuelve a casar	50	<input type="checkbox"/>
La separación de los cónyuges debido al trabajo	53	<input type="checkbox"/>
La separación de los cónyuges debido a dificultades matrimoniales	76	<input type="checkbox"/>
Divorcio	96	<input type="checkbox"/>
Nacimiento del un nieto	43	<input type="checkbox"/>
Muerte del cónyuge	119	<input type="checkbox"/>
Muerte de un hijo/a	123	<input type="checkbox"/>
La muerte de uno de los padres	100	<input type="checkbox"/>
La muerte de un hermano o hermana	102	<input type="checkbox"/>

Cuestionario de Cambios de Vida Recientes *continuación*

Personal y social

Cambio en los hábitos personales	26	<input type="checkbox"/>
El comienzo o fin de escuela	38	<input type="checkbox"/>
Cambios de escuela o universidad	35	<input type="checkbox"/>
El cambio en las creencias políticas	24	<input type="checkbox"/>
El cambio en las creencias religiosas	29	<input type="checkbox"/>
El cambio en las actividades sociales	27	<input type="checkbox"/>
Vacaciones	24	<input type="checkbox"/>
Una nueva relación personal	37	<input type="checkbox"/>
Compromiso para casarse	45	<input type="checkbox"/>
Problemas de noviazgo	39	<input type="checkbox"/>
Dificultades sexuales	44	<input type="checkbox"/>
La finalización de una relación personal	47	<input type="checkbox"/>
Un accidente	48	<input type="checkbox"/>
Violación menor ante la ley	20	<input type="checkbox"/>
Permanecer en prisión	75	<input type="checkbox"/>
Muerte de un amigo íntimo	70	<input type="checkbox"/>
Grandes decisiones futuras	51	<input type="checkbox"/>
Grandes logros personales	36	<input type="checkbox"/>

Finanzas

Aumento en los ingresos	38	<input type="checkbox"/>
Pérdida principal de ingresos	60	<input type="checkbox"/>
Inversión y/o dificultades de crédito	56	<input type="checkbox"/>
Pérdida/daños a la propiedad personal	43	<input type="checkbox"/>
Compras moderadas	20	<input type="checkbox"/>
Compras mayores	37	<input type="checkbox"/>
Ejecuciones hipotecarias de un préstamo	58	<input type="checkbox"/>

Salud
Total parcial

Trabajo
Total parcial +

Hogar y la familia
Total parcial +

Personal y social
Total parcial +

Finanzas
Total parcial +

TOTAL =

Técnicas de Manejo del Estrés

El estrés emocional generalmente ocurre en situaciones que las personas consideran difíciles o desafiantes. Las personas se pueden sentir estresadas en diversas situaciones.

El estrés físico es una reacción física del cuerpo a diversos desencadenantes, como por ejemplo el dolor que se siente después de una cirugía. El estrés físico a menudo lleva al estrés emocional y este último con frecuencia se presenta en la forma de estrés físico (por ejemplo, cólicos estomacales).

El manejo del estrés implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes mediante cambios emocionales y físicos. El grado de estrés y el deseo de hacer modificaciones determinarán qué grado de cambio se ha implementado.

Los estudios demuestran que el ejercicio ayuda a restaurar el equilibrio neuroquímico del cuerpo y provoca un estado emocional positivo. El ejercicio regular ralentiza la adrenalina asociada con el estrés y también aumenta los niveles de endorfinas naturales – moléculas que lucha contra el dolor y pueden ser responsables a la euforia que algunas veces sienten los corredores. Endorfinas ayudan reducir la ansiedad, el estrés, y la depresión.¹³

Los Institutos Nacionales de la Salud hace las siguientes sugerencias:¹⁷

Haga un esfuerzo para detener los pensamientos negativos:

- Planifique un buen rato.
- Reoriente lo negativo en positivo.
- Tome un descanso.
- Piense positivo.

La actividad física:

- Iniciar un programa de actividad física. La mayoría de los expertos recomiendan hacer 20 minutos de ejercicio aeróbico tres veces por semana.
- Decídase por un tipo específico, cantidad y el nivel de actividad física. Incluya esto dentro del horario, de manera que pueda ser parte de su rutina.
- Encuentre a un compañero con quien practicar los ejercicios, ya que es más divertido y lo motivará a cumplir con la rutina.
- No tiene que ir a un gimnasio: 20 minutos de caminata vigorosa al aire libre es suficiente.





Apoyo social:

- Haga un esfuerzo por socializar con las personas. Aunque usted puede sentirse estresado, se sentirá contento al encontrarse con amigos que generalmente le ayudan a sentirse menos estresado.
- Sea bueno consigo mismo y con los demás.
- Encuentre amistades.
- Grupos de apoyo.

Nutrición:

- Consuma alimentos que mejoren su salud y bienestar. Por ejemplo, incremente la cantidad de frutas y verduras que come.
- Use recursos como www.choosemyplate.gov/en-espanol-2.html (¿Qué hay en su plato?) para seleccionar alimentos saludables.
- Coma porciones de tamaño normal dentro de un horario regular.

Relajación:

- Aprenda y trate de utilizar técnicas de relajación, como fantasías guiadas, escuchar música, practicar yoga o meditación. Con algo de práctica, estas técnicas le deben funcionar.
- Escuche a su cuerpo.
- Tómese un descanso corto.
- Saque tiempo para los intereses y pasatiempos personales.

Hable con su proveedor de salud:

Si estas técnicas de manejo del estrés no le funcionan, hay profesionales como los trabajadores sociales, psiquiatras y psicólogos certificados que pueden ayudar. Programe una consulta con uno de estos profesionales en salud mental para que le ayuden a aprender estrategias de manejo del estrés, entre ellas técnicas de relajación.

Dormir

El dolor es uno de los muchos detractores de una buena noche de sueño. Los informes de la Fundación Nacional del Sueño informan que $\frac{2}{3}$ de los pacientes con dolor crónico experimentan problemas para dormir. Cuando una persona que sufre dolor crónico experimenta interrupción del sueño, se inicia un ciclo vicioso, se produce una perturbación del sueño causada por el dolor crónico que exacerba el dolor, que a su vez interrumpe el sueño.¹⁸

Al igual que una buena alimentación y la actividad física, para conseguir una buena noche de sueño es vital para su bienestar. Hasta la década de 1950, la mayoría de personas pensaban en el sueño como parte pasiva y latente de nuestra vida cotidiana. Ahora sabemos que nuestros cerebros son muy activos durante el sueño. Por otra parte, el sueño afecta nuestro funcionamiento diario y nuestra salud física y mental de muchas maneras que apenas podemos entender.¹⁹

Según la Fundación Nacional del Sueño, el 40% de los estadounidenses duermen menos de la cantidad recomendada de siete a nueve horas de sueño por la noche.²⁰

La privación crónica del sueño puede:

- Aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular, depresión, diabetes y obesidad.
- Deteriorar la función cognitiva, la memoria, y el sistema inmunológico.
- Cambiar el metabolismo, por lo que la gente come más y almacenan grasas.

No sólo es una necesidad dormir lo suficiente, la calidad del sueño también importa. Sueño profundo y restaurador es necesario para la consolidación de memoria, aprendizaje, creatividad, bienestar emocional, resolución de problemas y reparación y desarrollo físico.²¹

Aquí hay algunos consejos que pueden ayudarle a conseguir una noche de sueño reparador:

- Mantenga un horario de sueño .
- El ejercicio es genial, pero no demasiado tarde en el día.
- Evite la cafeína y la nicotina.
- Evite las bebidas alcohólicas antes de acostarse.
- Evite las comidas y bebidas por la noche.
- Evite los medicamentos que retrasan o interrumpen su sueño, si es posible.
- No tome siestas después de las 3 p.m.
- Relájese antes de acostarse.
- Tome un baño caliente antes de acostarse.
- Tenga un buen ambiente para dormir.
- Expóngase a la luz solar en los horarios en que el sol no sea perjudicial.
- Evite quedarse en la cama despierto.
- Consulte a un médico si continúa teniendo problemas para dormir.



Una explicación más detallada de estos consejos útiles se puede encontrar en www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/healthy_sleep.pdf

La Academia Americana de Medicina del Sueño ofrece una serie de herramientas para ayudar a evaluar el somnolencia y la actividad del sueño.

El siguiente es un ejemplo de una herramienta interactiva que puede ayudar a identificar las áreas problemáticas y patrones que pueden ser analizados con un profesional de la salud. También se puede ver o descargar una copia en <http://yoursleep.aasmnet.org/SleepEval.aspx>.

Evaluación del sueño

Esta es una serie de preguntas de cierto/falso. Le ayudará a revelar cualquier problema en su patrón de sueño. También se verá cómo le afecta su sueño durante el día.

Lea las siguientes declaraciones. Responder cierto o falso en cada uno. Si respondes cierto más de dos veces, podría hablar del problema de sueño con su profesional de la salud.

SITUACION	CIERTO	FALSO
Tengo sueño durante el día, incluso cuando duermo toda la noche.		
Me pongo muy irritable cuando no puedo dormir.		
A menudo me despierto por la noche y tengo dificultad para volver a dormir.		
Por lo general, me toma mucho tiempo quedarme dormido.		
A menudo me levanto muy temprano y no puedo volver a dormirme.		
Experimento una sensación incómoda/inquietud en las piernas por la noche.		
Las piernas se mueven a menudo o se estiran involuntariamente durante la noche.		
A veces me despierto jadeando para respirar.		
Mi pareja dice que mis ronquidos no la (lo) dejan dormir.		
Me he quedado casi dormido manejando.		

Recursos para su Cuidado del Dolor: General

American Cancer Society
800-ACS-2345 (800-227-2345)
www.cancer.org

American Chronic Pain Association
800-533-3231
www.theacpa.org

American Society of Law,
Medicine and Ethics
617-262-4990
www.aslme.org

Amputee Coalition of America
888-267-5669
www.amputee-coalition.org

Arthritis Foundation
800-283-7800
www.arthritis.org

Caregiver Action Network
301-942-6430
www.caregiveraction.org

C-Change
202-349-0902
www.c-changetogether.org

Center for Practical Bioethics
800-344-3829
www.practicalbioethics.org

Citizen Advocacy Center
630-833-4080
www.citizenadvocacycenter.org

Dia de la Mujer Latina, Inc.
281-489-1111
www.diadelamujerlatina.org

Disabled American Veterans
877-426-2838
www.dav.org

Ehlers-Danlos National Foundation
703-506-2892
www.ednf.org

Ehlers-Danlos Syndrome Network C.A.R.E.S
262-514-2851
www.ehlersdanlosnetwork.org

Hospice Foundation of America
800-854-3402
www.hospicefoundation.org

Interstitial Cystitis Association
703-442-2070
www.ichelp.org

LIVESTRONG Foundation
877-236-8820
www.livestrong.org

The Leukemia & Lymphoma Society
914-949-5213
www.lls.org

National Fibromyalgia & Chronic Pain Association
801-200-3627
www.fmcpaware.org

National Organization for Rare Disorders
800-999-6673
www.rarediseases.org

National Stroke Association
800-STROKES (800-787-6537)
www.stroke.org

National Vulvodynia Association
301-299-0775
www.nva.org

National Women's Health Resource Center
877-986-9472
www.healthywomen.org

Pancreatic Cancer Action Network
877-272-6226
www.pancan.org

Patient Alliance for Neuroendocrine-immune
Disorders Organization for Research and Advocacy
231-360-3680
www.pandoraorg.net

Patient Advocate Foundation
800-532-5274
www.patientadvocate.org

Prostate Net
888-477-6763
www.prostate-online.com

Power of Pain
480-882-1342
www.powerofpain.org

Recursos para su Cuidado del Dolor: General

Reflex Sympathetic Dystrophy
Syndrome Association
877-662-7737
www.rsd.org

Sickle Cell Disease Association of America
800-421-8453
www.sicklecelldisease.org

Society for Women's Health Research
202-223-8224
www.womenshealthresearch.org

Susan G. Komen for the Cure
877-465-6636
www5.komen.org

TMJ Association
262-432-0350
www.tmj.org

U.S. Pain Foundation
800-910-2462
www.uspainfoundation.org

Recursos para su Cuidado del Dolor: Proveedores de Salud

Enfermeras

American Association of Nurse Practitioners
512-442-4262
www.aanp.org

American Society for
Pain Management Nursing
888-342-7766
www.aspmn.org

Association of Rehabilitation Nurses
800-229-7530
www.rehabnurse.org

Hospice and Palliative Nurses Association
412-787-9301
www.hpna.org

Nurse Practitioner Healthcare Foundation
425-861-0911
www.nphealthcarefoundation.org

National Association Directors of Nursing
Administration in Long Term Care
800-222-0539
www.nadona.org

Oncology Nursing Society
866-257-4667
www.ons.org

Farmacéuticos

American Pharmacists Association
202-628-4410
www.pharmacist.com

American Society of
Consultant Pharmacists
800-355-2727
www.ascp.com

National Community Pharmacists Association
703-683-8200
www.ncpanet.org

Médicos

American Academy of Family Physicians
800-274-2237
www.aafp.org

American Academy of Hospice
and Palliative Medicine
847-375-4712
www.aahpm.org

American Academy of Neurology
800- 879-1960
www.aan.com

American Academy of Pain Medicine
847-375-4731
www.painmed.org

Recursos para su Cuidado del Dolor: Proveedores de Salud

American Academy of Physical Medicine
and Rehabilitation
847-737-6000
www.aapmr.org

American College of
Osteopathic Family Physicians
800-323-0794
www.acofp.org

American College of Physicians
800-523-1546
www.acponline.org

American College of Rheumatology
404-633-3777
www.rheumatology.org

American Geriatrics Society
212-308-1414
www.americangeriatrics.org

American Medical Directors Association
800-876-2632
www.amda.com

American Medical Association
800-621-8335
www.ama-assn.org

American Osteopathic Association
800-621-1773
www.osteopathic.org

American Psychiatric Association
888-35-77924
www.psych.org

American Society of Anesthesiologists
847-825-5586
www.asahq.org

American Society of Clinical Oncologists
888-282-2552
www.asco.org

American Society of Regional
Anesthesia and Pain Medicine
855-795-2772
www.asra.com

American Academy of
Orthopaedic Surgeons
847-823-7186
www.aaos.org

Trabajadores Sociales

Association of Oncology Social Work
215-599-6093
www.aosw.org

National Association of Social Workers
202-408-8600
www.socialworkers.org

Otros/Multidisciplinario

American Academy of Pain Management
209-533-9744
www.aapainmanage.org

American Academy of Physician Assistants
703-836-2272
www.aapa.org

American Chiropractic Association
703-276-8800
www.acatoday.org

American Occupational Therapy Association
301-652-2682
www.aota.org

American Physical Therapy Association
800-999-2782
www.apta.org

American Pain Society
847-375-4715
www.americanpainsociety.org

Case Management Society of America
800-216-2672
www.cmsa.org

Mental Health America
800-969-6642
www.mentalhealthamerica.net

National Hospice and
Palliative Care Organization
703-837-1500
www.nhpco.org

University of Wisconsin Pain and Policy Study Group
608-262-7662
www.painpolicy.wisc.edu

U.S. Food and Drug Administration
888-463-6332
www.fda.gov

Recursos para su Cuidado del Dolor: Estilo de Vida Saludable

About.com

www.backandneck.about.com

American Academy of Sleep Medicine

630-737-9700

www.aasmnet.org

American Dietetic Association

800-877-1600

www.eatright.org

American Heart Association

800-242-8721

www.heart.org

American Psychiatric Association

888-357-7924

www.psych.org

American Sleep Apnea Association

888-293-3650

www.sleepapnea.org

American Sleep Association

www.sleepassociation.org

Arizona Center for Integrative Medicine

602-470-5577

<http://integrativemedicine.arizona.edu>

Centers for Disease Control and Prevention

800-232-4636

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa

The Chuckle Channel

www.chucklechannel.com

Massachusetts General Hospital Benson-Henry

Institute For Mind Body Medicine

617-643-6090

www.massgeneral.org/bhi

National Center for Complimentary
and Alternative Medicine

888-644-6226

<http://nccam.nih.gov>

National Consumers League

202-835-3323

www.nclnet.org

National Institute on Drug Abuse

301-443-1124

www.drugabuse.gov

National Heart Lung and Blood Institute

301-592-8573

www.nhlbi.nih.gov

National Sleep Foundation

703-243-1697

www.sleepfoundation.org

Partnership to Fight Chronic Disease

www.fightchronicdisease.org

Substance Abuse and Mental
Health Services Administration

877-726-4727

www.samhsa.gov

Talk About Sleep

866-657-5337

www.talkaboutslee.com

University of Massachusetts Medical School,
Center for Mindfulness

508-856-2656

www.umassmed.edu/Content.aspx?id=41254

United States Department of Agriculture

202-720-2791

www.usda.gov

U.S. Department of Health and
Human Services

877-696-6775

www.hhs.gov

WebMD

www.webmd.com/back-pain/chronic-back-pain-sleep





Tome un Rol Activo: Enfocarse en el Cuidado

Muchas veces nos encontramos en el Rol de un cuidador o en necesidad de un cuidador en algún momento de nuestras vidas. Probablemente usted esté cuidando a un hijo enfermo, así como su cónyuge, o tal vez a un amigo. Independientemente la persona a quien usted está cuidando o cómo llegó a ser su cuidador, no es un papel tan fácil.

En las próximas páginas vamos a hablar sobre:

- Los cuidadores familiares
- El cuidado de las personas que sufren de dolor
- El cuidado de las personas al final de su etapa de vida
- Cuidando del cuidador
- Consideraciones especiales para las personas de la tercera edad
- Recursos

Los Cuidadores Familiares

¿Qué es un cuidador de familia?

De acuerdo con el Departamento de Medicina de Dolor y Cuidados Paliativos del Hospital Beth Israel en Nueva York, un cuidador familiar es “cualquier persona que proporcione cualquier tipo de cuidado físico y/o emocional a un enfermo o un ser querido discapacitado en la casa.” De esta definición, el término “familia” se refiere a una persona no profesional a quien se le puede llamar “familia” por la persona que está enferma. Hay veces que la familia es aquel quien demuestra ayudar.²²

Los cuidadores pueden ser:

- Los padres
- Los hijos adultos
- Los cónyuges
- Miembros de la familia
- Vecinos
- Amigos



Las tareas de un cuidador pueden consistir en cualquiera de las siguientes:

- Ayudar con el cuidado personal y/o médico
- Las tareas domésticas
- Ayudar con el transporte



Cuidando a Aquellos que Sufren de Dolor

La preocupación por el dolor puede ser una fuente de angustia para los cuidadores familiares. Muchos cuidadores consideran que el dolor es una indicación de la condición del paciente y consideran empeorarse del dolor con el avance de la enfermedad y de una muerte inminente.²³

El dolor es subjetivo, así que es imposible saber cómo se siente esa persona que está pasando por ese dolor. Lo importante es creerle a la persona a quien cuida cuando él/ella reporta el dolor. Por varias razones, a veces la gente no le gusta quejarse o decir que sienten dolor, así que no tenga miedo de preguntar. Usted puede comenzar con alguna de las herramientas de evaluación de dolor en la primera sección de este Manual.

Con el fin de promover el manejo adecuado del dolor, es importante que usted reconozca si su ser querido tiene dolor.



Su ser querido puede tener un dolor si él/ella:²²

- Tiene disminución del apetito
- Ha perdido interés en actividades usuales
- Está llorando y quejoso por las molestias
- Hace muecas o se estremece cuando se mueve
- Permanece en la cama y no quiere vestirse
- Tiene dificultad para dormir
- Está tenso y trata de evitar cualquier movimiento

Una forma de ayudar a su ser querido es abogando por él o ella.



Cuidando a las Personas en su Etapa Final de Vida

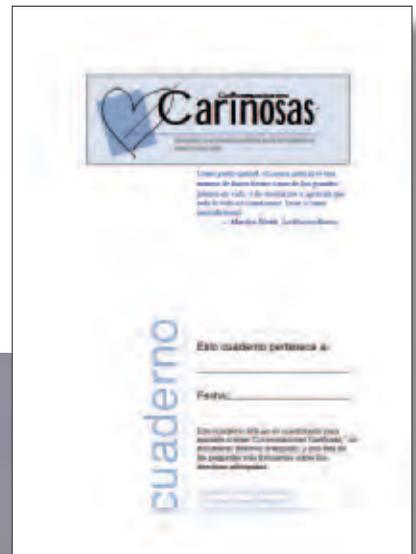
Como cuidador familiar, puede tener que tomar decisiones médicas importantes y participar en algunas conversaciones difíciles. A la luz de esto, no importa cuál sea su edad o estado de salud, es importante pensar cómo usted y sus seres queridos quieren ser atendidos en los últimos meses/días de sus vidas.

A continuación, se enumeran algunos términos con los cuales usted debe estar familiarizado para tener esta conversación.

- Consentimiento informado
- Poder para atención de cuidado de salud
- Cuidados paliativos
- Cuidado de etapa final de vida
- Directivas anticipadas
- Testamento de vida
- Hospicio

El Centro de Bioética Práctica ha desarrollado un cuaderno llamado “Conversaciones Cariñosas®” que puede proporcionarle la orientación que necesita para prepararse para este tipo de discusión. “Conversaciones Cariñosas®” está diseñado para guiarle a usted, su familia y sus amigos a través del proceso avanzado de planificación del cuidador. Cada copia de “Conversaciones Cariñosas®” incluye una asistencia de directivas anticipada y un poder para atención de cuidado de salud.

www.practicalbioethics.org/files/caring-conversations/CC%20Spanish%20Print%20Copy%202008.pdf



Cuidando al Cuidador

Cómo Apoyar a Alguien que Cuida de Otro

Muchos de nosotros conocemos a alguien que es un cuidador. ¿Conoce a alguien que pasa tiempo proporcionando apoyo físico, apoyo emocional o práctico para un familiar o un amigo? Muchos cuidadores se sienten solos, impotentes, confundidos, sin preparación, cansados e incapaces de satisfacer las necesidades de su familiar o amigo. Muchas veces, las personas que cuidan a otros necesitan ayuda también pero no saben cómo pedirla.²⁴

Hay muchas maneras de ayudar a apoyar al cuidador...

Pregúntele al cuidador cómo está

Hágale saber que usted respeta su privacidad, pero que se preocupa por él y quiere ofrecerle apoyo y está dispuesto a escucharlo.

Acercándose a los cuidadores con un abrazo u otra expresión física de apoyo

Un apoyo de contacto físico es importante y puede ser muy significativo para alguien que está cuidando y experimentando las muchas pérdidas que acompañan al ser un cuidador. Sin embargo, siempre es importante consultar con el cuidador para asegurarse de que está de acuerdo con el contacto físico.

Pasar el tiempo con la persona que está enferma o lesionada

Los cuidadores familiares son a menudo el único vínculo que el paciente tiene con el mundo exterior. Ofrecerse a pasar su tiempo con la persona puede ser un regalo para el paciente y cuidador. Tráigase un libro o un periódico para leer en voz alta, un juego para jugar, fotos para compartir o simplemente para oír amigablemente una conversación.

Ofrezca una ayuda específica

Diciéndoles: “llámame si me necesitas” suele ser un gesto vago y no aparenta un ofrecimiento de ayuda sincera. A menudo los cuidadores no quieren sentirse que son una molestia o pueden que no sientan que tienen el tiempo para hacer una llamada, ya que es otra cosa más que tienen que hacer. Sea específico, pregúntele al cuidador si puede ir de compras, realizar una llamada telefónica, o cocinar una comida o sentarse con la persona que está enferma. Mediante este ofrecimiento de hacer algo específico, usted está comunicando que realmente desea ayudar al cuidador.

Dígale al cuidador que está bien tomar un descanso de su rol de cuidador

Usted le puede hacer saber que está bien tomarse un tiempo para renovarse; que se lo merece y que necesita cuidarse con el fin de continuar brindando cuidado.

10

Consejos para los Cuidadores Familiares²⁵

1

¡Busque apoyo de otros cuidadores. Usted no está solo!

2

Cuíde su propia salud, para que pueda ser lo suficientemente fuerte para poder cuidar a sus seres queridos.

3

Acepte las ofertas de ayuda y sugiera cosas específicas que la gente puede hacer para ayudar.

4

Aprenda cómo comunicarse efectivamente con los médicos.

5

Ser cuidador es un trabajo duro y hay que tener pausas frecuentes para descansar.

6

Esté atento con los síntomas de depresión y no se demore en obtener ayuda profesional cuando usted lo necesite.

7

Esté abierto a las nuevas tecnologías que pueden ayudar a cuidar a su ser querido.

8

Tenga la información médica organizada, así esté actualizada y resulta fácil de encontrar.

9

Asegúrese de que los documentos legales estén en orden.

10

¡Dése crédito por hacer lo mejor que pueda en uno de los trabajos más difíciles que hay!

Consideraciones Especiales para las Personas de Edad Avanzada

Con el envejecimiento de la población, aumenta la necesidad de información que rodean a las necesidades únicas de las personas de edad avanzada con dolor. Reconocer y hablar sobre el dolor puede ser difícil pero no es imposible.

Las próximas páginas identifican organizaciones y recursos que se ocupan de dolor en los ancianos desde una perspectiva del paciente, proveedor, cuidador y defensor.



Tener dolor en la ausencia de una enfermedad no es una parte normal del envejecimiento, sin embargo se presenta diariamente en la mayoría de los adultos mayores de los Estados Unidos.²⁶ Debido al crecimiento de la población de personas mayores de 65²⁷ y los estudios que sostienen que los ancianos son las personas que reciben menos tratamiento para el dolor, es importante que se enfoque de una forma más apropiada en el manejo de dolor en esta población.



De acuerdo con la Sociedad Americana de Geriátría, el dolor es una de las quejas más comunes entre los adultos mayores. Entre un 25 y 50% de los adultos mayores que viven en casa, y hasta el 85% de quienes viven en hogares de ancianos, padecen de dolor significativo. A menudo, el dolor se vuelve crónico o persistente y empieza a asociarse con enfermedades como la artritis o el cáncer.

El dolor puede conducir a otros problemas tales como:²⁸

- disminución de movilidad y la capacidad para realizar las actividades diarias
- aumento del riesgo de caídas y pérdida de peso
- dificultad para dormir
- falta de concentración
- cambios en el estado de ánimo y la propia imagen
- dificultades con las relaciones
- sentirse ansioso o deprimido

Viéndolo de un lado positivo, la mayoría de las veces, el dolor puede mejorar con tratamiento. Por lo tanto, es importante hablar con el proveedor de cuidado médico de todos sus problemas de dolor y que puedan desarrollar un plan de tratamiento juntos.

Las personas mayores en la actualidad están desafiando la noción de que el dolor es un proceso normal del envejecimiento. En este Manual, verán que los hábitos saludables como la nutrición, la actividad y el sueño son tan importantes, si no más, para los años venideros.

Según la Fundación de la Sociedad Americana de Geriátría para la Salud en el Envejecimiento, vivir por más tiempo no es suficiente. Lo que realmente queremos es continuar vivir bien haciendo las cosas que queremos hacer. Nunca es demasiado tarde para hacer cambios que pueden ayudar a vivir una vida más prolongada y saludable.

De parte de la Sociedad Americana de Geriátría para la Salud en el Envejecimiento, aquí tiene diez consejos para vivir por mucho tiempo y mejor:²⁹

10

Consejos para Mejorar el Envejecimiento

1

Alimentarse con colores de un arco iris

Comer frutas y verduras con colores brillantes.

2

Bajando los escalones

Caminando por lo menos 30 minutos, tres veces por semana pueden disminuir el riesgo de caídas.

3

Un brindis en una copa más pequeña

Tomar “moderadamente” con el cambio de edad - 1 bebida al día para los hombres mayores y ½ bebida al día para mujeres mayores (un “trago” es 1 onza de licor, 6 onzas de vino o 12 onzas de cerveza).

4

Conozca la verdad sobre el sueño en la edad avanzada

La mayoría de personas mayores necesitan de 7 u 8 horas de sueño cada noche.

5

Sea astuto

Juegos de computadora, grupos de discusión, el aprendizaje de una lengua nueva, y ser social pueden mantener el cerebro fuerte.

6

Disfrute el sexo seguro

Más personas mayores están siendo diagnosticadas con enfermedades de transmisión sexual: sea precavido.

7

Obtenga una lista de medicamentos

Asegúrese de que el médico esté el tanto de todos los medicamentos que está tomando incluidos los medicamentos sin receta, vitaminas y otros suplementos.

8

Hable cuando se sienta triste o ansioso

Dígale a su proveedor de atención médica inmediatamente si tiene tristeza persistente, cansancio, pérdida de apetito o el placer de hacer las cosas que antes disfrutaba, dificultad para dormir, preocupación, irritabilidad y quiere estar solo mucho tiempo.

9

Vacúnese

Debe tener las vacunas apropiadas para las personas de edad avanzada que incluye aquellas que protegen contra la neumonía, el tétano/difteria, culebrilla y la gripe.

10

Encuentre al proveedor de cuidado médico más adecuado y aproveche el máximo de sus visitas

Visite a su médico regularmente, responda a sus preguntas francamente, hágale preguntas y siga su consejo.

Recursos para el Cuidador

Alliance for Aging Research

202-293-2856

www.agingresearch.org

Alzheimer's Association

800-272-3900

www.alz.org

American Association for Geriatric Psychiatry

301-654-7850

www.aagponline.org

American Association of

Nurse Assessment Coordinators

800-768-1880

www.aanac.org

American Association of Retired Persons

888-687-2277

www.aarp.org

American Chronic Pain Association

800-533-3231

www.theacpa.org

American Geriatrics Society/Foundation

for Health in Aging

800-563-4916

www.healthinaging.org

American Medical Directors Association

800-876-2632

www.amda.com

American Public Health Association

202-777-2742

www.apha.org

American Society of Consultant Pharmacists

800-355-2727

www.ascp.com

American Society on Aging

800-537-9728

www.asaging.org

Caregiver Action Network

301-942-6430

www.caregiveraction.org

Centers For Disease Control & Prevention

800-232-4636

www.cdc.gov

Center for Practical Bioethics

800-344-3829

www.practicalbioethics.org

Families USA

202-628-3030

www.familiesusa.org

Family Caregiver Alliance

800-445-8106

www.caregiver.org

Federal Interagency Forum on

Aging-Related Statistics

www.agingstats.gov

Geriatric Pain

319-335-7080

www.geriatricpain.org

Gerontological Society of America

202-842-1275

www.geron.org

LIVESTRONG Foundation

866-673-7205

www.livestrong.org

Leading Age

202-783-2242

www.LeadingAge.org

Lotsa Helping Hands

www.lotsahelpinghands.com

Medicare Rights Center

800-333-4114

www.medicarerights.org

National Academy of Elder Law Attorneys

703-942-5711

www.naela.org

National Alliance for Caregiving

www.caregiving.org

National Association Directors of Nursing

Administration in Long Term Care

800-222-0539

www.nadona.org

National Association of Area Agencies on Aging

202-872-0888

www.n4a.org

National Association of Nutrition and

Aging Services Programs

202-682-6899

www.nanasp.org

Recursos para el Cuidador

National Cancer Institute

800-422-6237

www.cancer.gov

National Committee to Preserve

Social Security and Medicare

800-998-0180

www.ncpssm.org

National Council on Aging

202-479-1200

www.ncoa.org

National Hispanic Council on Aging

202-347-9733

www.nhcoa.org

National Hospice and Palliative Care Organization

800-658-8898

www.nhpco.org

National Indian Council on Aging

505-292-2001

www.nicoa.org

National Institute on Aging

800-222-4225

www.nia.nih.gov

National Senior Citizens Law Center

202-289-6976

www.nsclc.org

Resource Centers for Minority

Aging Research

310-312-0536

www.rcmar.ucla.edu

Senior Care Services

www.seniorcareservices.org





Tome un Rol Activo: Enfóquese en los Estudios Clínicos

La inscripción de pacientes en estudios clínicos ha sido lenta y ha atrasado la evaluación de los medicamentos, esto contribuye a los costos y ha aumentado los riesgos financieros en el nuevo desarrollo de los medicamentos, pero lo más importante, ha retrasado la investigación que podría costarles la vida. Participar en la investigación médica puede ser una contribución valiosa para ayudar a identificar nuevos tratamientos e incluso curas. Sin embargo, también existen riesgos que deben ser considerados cuidadosamente, junto con su proveedor de atención médica.

Esta sección proporciona una descripción básica de los estudios clínicos. Los puntos que se deben tener en cuenta si usted está pensando en trabajar como voluntario para un estudio clínico, incluyen:

- ¿Qué es un estudio clínico?
- ¿Quién puede participar en los estudios clínicos?
- ¿Qué es el consentimiento informado?
- Ejemplos de preguntas que se le hacen a su proveedor sobre la participación en estudios clínicos
- Recursos para obtener más información sobre la participación en estudios clínicos

Preguntas Más Frecuentes

¿Qué Es un Estudio Clínico?³⁰

Un estudio clínico es una forma de investigación que necesita voluntarios para responder a las preguntas específicas de salud. Estudios clínicos realizados cuidadosamente son la manera más rápida y segura de encontrar tratamientos que funcionarían en las personas como formas de mejorar la salud.

Aquí hay un ejemplo de dos oportunidades de investigación:

Estudios de intervención determinan si los tratamientos experimentales o las nuevas maneras de usar terapias conocidas son seguras y efectivas en ambientes controlados.

Estudios observacionales para abordar problemas de salud en grandes grupos de personas o poblaciones en ambientes naturales.

¿Quiénes pueden Participar en Estudios Clínicos?³⁰

Todos los estudios clínicos tienen directrices sobre quién puede participar. Los criterios de inclusión/exclusión son los estándares médicos o sociales para determinar si una persona puede o no participar en un estudio clínico. Estos criterios se basan en factores tales como edad, sexo, tipo y etapa de una enfermedad, historia previa de tratamiento y otras condiciones médicas.

Es importante señalar que estos criterios no se utilizan para rechazar a la gente personalmente, sino para identificar a los participantes apropiados y mantenerlos a salvo. Los criterios de inclusión/exclusión, que variarán según el estudio, son un importante principio de la investigación médica que ayuda a producir resultados confiables.

Los factores que permiten a alguien participar en un estudio clínico se denominan “criterios de inclusión” y aquellos que impiden que alguien participe son llamados “criterios de exclusión.”

Antes de unirse a un estudio clínico, un participante debe calificar para el estudio. Algunos estudios de investigación buscan a participantes con enfermedades o condiciones para ser estudiados en el estudio clínico, mientras que otros necesitan a participantes sanos.

Los criterios de inclusión/exclusión ayudan a garantizar que los investigadores podrán responder a las preguntas que planean estudiar.

¿Qué Es el Consentimiento informado?

El consentimiento informado es un proceso por el que uno conoce los detalles de un estudio antes de decidir participar. Esto incluye conocer el objetivo del estudio y los posibles riesgos y beneficios. Esta es una etapa muy importante para garantizar la seguridad del paciente durante la investigación.

Durante el proceso de consentimiento informado, el equipo de investigación, el cual está compuesto por médicos y enfermeros, primero le explicará:

- El objetivo del estudio
- El procedimiento
- Los riesgos y beneficios

Sus derechos:

- Tomar una decisión sobre la participación
- Abandonar el estudio en cualquier momento



¿Qué preguntas se deben hacer antes de participar?

Los pacientes que consideren participar en un estudio clínico deberán hablar con sus proveedores de atención médica.

Los voluntarios potenciales también deben entender las calificaciones y la experiencia del personal y las instalaciones involucradas en la realización de estudio.³⁰

Preguntas que debe hacer un médico o proveedor de cuidado médico:

- ¿Cuánto tiempo durará la investigación?
- ¿Dónde se llevara a cabo la investigación?
- ¿Qué tratamientos se utilizarán y cómo?
- ¿Cuál es el propósito principal de la investigación?
- ¿Cómo se controlará la seguridad del paciente?
- ¿Existen riesgos?
- ¿Cuáles son los beneficios?
- ¿Cuáles son los tratamientos alternativos, además de lo que está siendo investigado?
- ¿Quién patrocina el estudio?
- ¿Tengo que pagar por alguna parte de la investigación?
- ¿Qué pasaría si tengo una reacción adversa?
- ¿Puedo optar por permanecer en este tratamiento, incluso después de la terminación de la investigación?

Recursos sobre Información de Estudios Clínicos

Su médico puede preguntarle acerca de la participación en un estudio clínico. Si usted encuentra información sobre el estudio clínico en el que está pensando participar como voluntario, asegúrese de hablar con su proveedor. Tomar una decisión voluntaria para una investigación médica es importante, y debe hacerse después de una evaluación de todos los riesgos y beneficios potenciales. Las siguientes páginas web le proporcionarán más información sobre la participación de los estudios clínicos y el estado de los estudios relacionados con el dolor.

ClinicalTrials.gov

ClinicalTrials.gov es un registro de base de datos y resultados de los estudios clínicos con apoyo federal y privado realizado en los Estados Unidos y alrededor del mundo. **ClinicalTrials.gov** proporciona información sobre el propósito de un ensayo, quién puede participar, posiciones, y números de teléfono para obtener más detalles. **ClinicalTrials.gov** actualmente cuenta con más de 126,000 estudios con oficinas en 179 países, y enumera información sobre más de 11,000 estudios relacionados con el dolor. Para obtener más información, visite www.clinicaltrials.gov.

El Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre

El **Instituto Nacional del Corazón, los Pulmón y Sangre** ofrece más información y videos sobre la importancia de incluir a los niños en los estudios clínicos. Para obtener más información, visite www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/anemia/trials.html.

Instituto Nacional del Cáncer

Bienvenido al sitio web del **Instituto Nacional del Cáncer** (National Cancer Institute, NCI). Somos la principal agencia del gobierno federal de los Estados Unidos dedicada a la investigación del cáncer y a la formación profesional en este campo. El Congreso de los Estados Unidos fundó el Instituto Nacional del Cáncer como resultado de la Ley del Instituto Nacional del Cáncer del 5 de agosto de 1937. Esta legislación resultó en la creación de la que se ha convertido en la organización más prestigiosa de investigación del cáncer en el mundo. www.cancer.gov/espanol/instituto

La Fundación Defensora del Paciente

Fundación Defensora del Paciente (The Patient Advocate Foundation) ofrece información sobre estudios clínicos a través de su publicación, “Iluminar el camino: una guía práctica para estudios clínicos,” que se puede acceder aquí: [www.patientadvocate.org/index.php?p=568#googtrans\(en|es\)](http://www.patientadvocate.org/index.php?p=568#googtrans(en|es))

MedlinePlus

MedlinePlus es un servicio de información basado en la Web de la Biblioteca Nacional de Medicina. Su sección de “Temas de Salud” ofrece información proveniente del NIH y otras fuentes confiables de cientos de enfermedades y condiciones, incluido un enlace a los estudios clínicos. También incluye una página informativa “Clinical Trials” (“Estudios Clínicos”) sobre temas de la salud, con material en español y un tutorial interactivo sobre estudios clínicos. Para obtener más información, visite www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/clinicaltrials.html.



Tome un Rol Activo: Enfóquese en las Finanzas

Según el Instituto de Medicina, el costo anual del dolor crónico en los EE.UU. se estima en la sorprendente cifra de \$560-635 mil millones, incluidos los gastos de atención de salud y la pérdida de productividad.³¹

A nivel personal, también sabemos que las personas con dolor pueden enfrentar dificultades financieras significativas en el pago de la atención médica, sobre todo si el dolor tiene una capacidad limitada para trabajar.

Esta sección incluye recursos útiles, entre otros:

- Consejos para la comunicación con las compañías de seguros
- Formas de entender mejor la cobertura de seguro
- Enlaces a las herramientas para ayudar en las apelaciones en contra de la compañía de seguros
- Los recursos para los programas de asistencia al paciente, Medicare, Medicaid, militares y veteranos en servicio activo, y compensación de trabajadores

Gastos del Cuidado de Salud

En la actualidad, los gastos del cuidado de salud se financian a través de una o una combinación de formas, según las circunstancias y elegibilidad. Estas incluyen el seguro de salud privado, Medicare o Medicaid, la Compensación de los Trabajadores basada en el estado programas o militares en servicio activo o de la Administración de Veteranos de la Salud.

Dentro de cada uno de estos programas, hay una variedad de políticas, normas y procedimientos que dictan la cobertura de tratamientos para el dolor. Como usted probablemente sabe, sólo porque un médico recomienda un curso de tratamiento o medicamento no significa que una compañía de seguros cubrirá los costos. Para las personas con dolor y sus cuidadores, esto puede significar que usted tiene que trabajar más para garantizar el acceso a los beneficios que usted tiene derecho a través de recursos o trabajar para cambiar las políticas.

Mediante la comprensión de cómo funciona su plan de seguro, usted puede estar en una mejor posición para abogar por la mejor atención del dolor. También es importante ser consciente de las estrategias de las aseguradoras para la reducción de costos que puede afectar su tratamiento. Los médicos y profesionales de la salud también pueden abogar por un mejor acceso en su nombre y el de sus seres queridos.

Las siguientes páginas ofrecen consejos, herramientas y recursos para ayudarlo a explorar por su plan de seguro de salud y para guiarlo a través de interacciones con el personal de la compañía de seguros.



Comunicación Efectiva con el Personal de la Compañía de Seguros

Hablar con el Personal de Seguros

Antes de levantar el teléfono para hablar con un representante de reclamos, es necesario reunir información.

Esté preparado para darle esta información a la persona con quien hable:

- Su nombre y su relación con su paciente
- Fecha de nacimiento de su paciente
- El número de la póliza de seguro
- El nombre y la dirección de la organización que envió la factura
- La cantidad total de la factura
- El código de diagnóstico en la factura
- El informe de Explicación de Beneficios (si usted está cuestionando el pago del seguro).



Al iniciar la conversación, pregunte por el nombre y la extensión de teléfono de la persona que está atendiendo su llamada telefónica. Si tiene que llamar de nuevo, trate de hablar con la misma persona.

Tenga en cuenta que el personal de la oficina que envió la factura y los representantes de las reclamaciones de seguros están para servirle. Usted es el cliente. Sea firme. Usted debe:

- Ser tratado con respeto y consideración.
- Recibir explicación sobre todas sus dudas.
- Recibir respuesta a sus preguntas con información precisa y clara.
- Ser informado de los pasos que debe seguir para que las cosas avancen.

Consejos de comunicación

Estos son algunos consejos para comunicarse efectivamente con personas que trabajan en el sistema de seguro de salud.

- **Esté preparado.** Antes de llamar a una compañía de seguros, escriba una lista de las preguntas que tiene para que pueda manejar todo en una llamada telefónica.
- **Tome notas.** Tome notas sobre sus conversaciones telefónicas, incluidas la fecha de la llamada y la información que se les dio.
- **Sea claro y conciso.** Establecer clara y brevemente de qué trata su pregunta o consulta, lo que necesita y lo que espera.
- **Sea paciente.** Los temas de seguros de salud son frustrantes y consumen mucho tiempo. Aceptar que se quiere gastar una cierta cantidad de tiempo paseando por los menús telefónicos automatizados a la espera de ser atendido para que, en algún momento, le tomen el reclamo.
- **Sea considerado.** La mayoría de personal de seguro quieren hacer bien su trabajo y tienen un trabajo difícil. Dales las gracias cuando ellos han sido de gran ayuda. Hable con ellos amablemente. Piense que están tratando de ayudarlo y que no son “el enemigo.”

La Fundación para la Defensa del Paciente

La Fundación para la Defensa del Paciente ha creado varios folletos que le darán una mejor comprensión de su plan de seguro, y también le permitirán analizar el costo de los tratamientos de cuidado de la salud con su proveedor. Para obtener más información, vaya a: [www.patientadvocate.org/index.php?p=568#googtrans\(en|es\)](http://www.patientadvocate.org/index.php?p=568#googtrans(en|es))



Los beneficiarios de Medicare

El Consejo Farmacéutico Nacional (National Pharmaceutical Council, NPC) ha desarrollado “Recursos para los beneficiarios de Medicare: El Uso de Su Plan de Medicamentos de Medicare – ¿Qué Hacer si su Medicamento no está Cubierto?”

Esta publicación de 12 páginas que ayuda a los beneficiarios de Medicare Parte D y cuidadores a comprender algunos de los desafíos de la navegación por el sistema de medicamentos recetados de Medicare sobre:

- Cómo solicitar la cobertura de medicamentos de un plan especial de Medicare
- Cuándo apelar si un plan de Medicare niega la cobertura de un medicamento en particular
- Cómo determinar quien será el representante designado
- Los pasos a seguir en el proceso de apelación

Este folleto incluye un modelo de carta de apelación para los beneficiarios de Medicare. Para obtener más información, visite: www.npcnow.org.

El Consejo Nacional sobre el Envejecimiento y la Coalición de Acceso a Beneficios ha creado el recurso “My Medicare Matters.” Este sitio web ofrece información acerca de Medicare, las consideraciones al elegir o cambiar una Plan de Medicare Parte D de Medicare y sobre cómo mantenerse saludable. Más información se puede encontrar en: www.mymedicarematters.org.

Por último, el sitio web de United Healthcare, www.solucionesdemedicare.com, incluye información sobre los períodos de la inscripción. A través de una serie de preguntas, esta guía a los candidatos a través de escenarios que pueden afectar qué tipo de plan de cobertura de Medicare podría ser adecuado para ellos, e incluye importante información acerca de los costos.

Servicio Activo de Militares y Veteranos

Desde febrero de 1998, el liderazgo TMA ha manejado TRICARE, el programa de atención para los miembros en servicio activo y sus familias, retirado del servicio miembros y sus familias, miembros de la Guardia Nacional/ Reserva y sus familias, sobrevivientes y u otras personas con derecho a la atención médica del Departamento de Defensa. Para obtener más información, visite www.tricare.mil.

La Administración de Veteranos ofrece atención completa de salud y otro tipo beneficios para veteranos y sus dependientes de servicio activo, miembros de las fuerzas armadas jubilados o fallecidos. Llame al 1-800-827-1000 o visite www.vetcenter.va.gov/Servicios.asp para más infomación.



Reclamaciones de Compensación Legal por Accidentes de Trabajo

El Directorio para Administradores de Reclamaciones de Compensación Legal por Accidentes lleva la lista en la página central con el enlace para trabajadores de los 50 estados y el Distrito de Columbia. Esto se puede encontrar aquí:

www.casemanagement.com/casemanagers/reference/workerscomp-administrators.html



La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA)

Un objetivo central de la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (Affordable Care Act, ACA) es reducir significativamente el número de personas sin seguro, proporcionando una continuidad de opciones de cobertura asequible a través de Medicaid y los nuevos intercambios de seguro médico.

Después de la decisión de junio 2012 de la Corte Suprema, los estados tuvieron que tomar una decisión sobre si deben adoptar la expansión de Medicaid. Estas decisiones tendrán enormes consecuencias para la cobertura de salud para la población de bajos ingresos.³²

La Fundación de la Familia Kaiser ha desarrollado una herramienta para ayudar a ilustrar las primas y subsidios de seguro de salud para que la gente compre el seguro por su cuenta en los nuevos intercambios de seguro médico (o “Mercados”) creado por la ACA. A partir de octubre de 2013, las personas de ingresos medios menores de 65 años que no son elegibles para la cobertura a través de su empleador, Medicaid o Medicare, pueden solicitar subvenciones de créditos fiscales disponibles a través de intercambios de ámbito estatal.

Además, los estados tienen la opción de extender sus programas de Medicaid para cubrir a todas las personas que forman el 138% del nivel federal de pobreza (que es aproximadamente \$33,000 para una familia de cuatro). En los estados que optan por la expansión de Medicaid, algunas personas que ganan debajo de esta cantidad seguirán siendo elegibles para Medicaid, otros serán elegibles para la cobertura subsidiada a través de mercados, y otras no podrán optar por las subvenciones. Usando esta calculación, uno puede ingresar diferentes niveles de ingresos, edades y miembros de la familia para obtener una estimación de la elegibilidad de subsidios y cuánto puede gastar en un seguro de salud. Como las primas y los requisitos para elegibilidad pueden variar, comuníquese con la oficina de Medicaid de su estado o de intercambio con preguntas sobre la inscripción.³³

Tanto www.cuidadodesalud.gov/es como la página de Internet de la Fundación de la Familia Kaiser incluyen información actualizada sobre el estado de programas de intercambio de la salud a nivel estatal, incluidos los proveedores, la estructura y las tarifas.



Recursos: Con Enfoque en Finanzas

Centers for Medicare & Medicaid Services
800-MEDICARE (800-633-4227)
www.cms.hhs.gov

Kaiser Family Foundation
www.kff.org

National Council on Aging
& Access to Benefits Coalition
www.mymedicarematters.org

National Pharmaceutical Council
202-827-2100
www.npcnow.org

Partnership for Prescription Assistance
888-477-2669
www.pparx.org

Patient Advocate Foundation
800-532-5274
www.patientadvocate.org

RxAssist
www.rxassist.org

Social Security
800-772-1213
www.ssa.gov/prescriptionhelp

Together Rx Access
800-444-4106
www.togetherrxaccess.com

TRICARE
North Region 877-874-2273
South Region 800-5445
West Region 888-874-9378
www.tricare.mil

U.S. Department of Health & Human Services
Healthcare.gov

U.S. Department of Veterans Affairs
800-827-1000
www.va.gov

La página web sobre Medicaid de cada estado

Alabama
www.medicaid.alabama.gov

Alaska
<http://dhss.alaska.gov/dpa/Pages/medicaid/default.aspx>

Arizona
www.azahcccs.gov

Arkansas
www.medicaid.state.ar.us

California
www.dhs.ca.gov

Colorado
www.chcpf.state.co.us

Connecticut
www.dss.state.ct.us/dss.htm

Delaware
www.dhss.delaware.gov/dss/medicaid.html

District of Columbia
www.doh.dc.gov

Florida
www.fdhc.state.fl.us

Georgia
www.dch.georgia.gov

Hawaii
<http://hawaii.gov/health>

Idaho
www.healthandwelfare.idaho.gov

Illinois
www2.illinois.gov/hfs/Pages/default.aspx

Indiana
www.in.gov/fssa

Iowa
www.dhs.state.ia.us

Kansas
www.srskansas.org

Kentucky
www.chfs.ky.gov

Recursos: Con Enfoque en Finanzas

Louisiana

www.dhh.state.la.us

Maine

www.maine.gov/dhhs

Maryland

www.dhmm.state.md.us

Massachusetts

www.mass.gov

Michigan

<http://michigan.gov/mdch>

Minnesota

www.mn.gov/dhs

Mississippi

www.medicaid.ms.gov

Missouri

www.dss.mo.gov/mhd/index.htm

Montana

www.dphhs.mt.gov/programsservices/medicaid.shtml

Nebraska

<http://dhhs.ne.gov/Pages/default.aspx>

Nevada

www.dhcfp.state.nv.us

New Hampshire

www.dhhs.state.nh.us

New Jersey

www.state.nj.us/humanservices

New Mexico

www.hsd.state.nm.us

New York

www.health.ny.gov

North Carolina

www.ncdhhs.gov/dma

North Dakota

www.nd.gov/dhs

Ohio

www.jfs.ohio.gov/OHP/consumer.stm

Oklahoma

www.okhca.org

Oregon

www.oregon.gov/DHS/healthplan

Pennsylvania

www.dpw.state.pa.us

Rhode Island

www.dhs.ri.gov

South Carolina

www.scdhhs.gov

South Dakota

www.state.sd.us/social

Tennessee

<http://health.state.tn.us>

Texas

www.hhsc.state.tx.us/medicaid

Utah

<http://health.utah.gov/medicaid>

Vermont

<http://ovha.vermont.gov>

Virginia

www.dmas.virginia.gov

Washington

www.hca.wa.gov/medicaid/Pages/index.aspx

West Virginia

www.wvdhhr.org

Wisconsin

www.dhs.wisconsin.gov

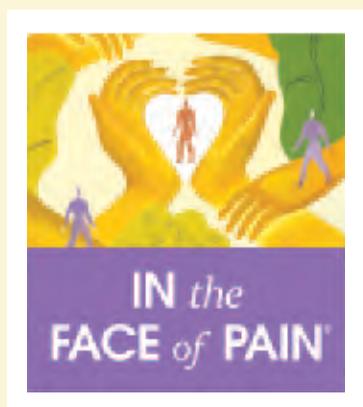
Wyoming

<http://health.wyo.gov>

Referencias

1. Agency for Healthcare Quality and Research. Questions to Ask Your Doctor www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/index.html Accessed April 23, 2013.
2. Agency for Healthcare Quality and Research www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/questions-during-appointment.html Accessed April 23, 2013.
3. Mind Tools.com, "Active Listening" www.mindtools.com/CommSkill/ActiveListening.htm Accessed April 23, 2013.
4. Agency for Healthcare Research and Quality. "Be More Involved with Your Health Care: Tips for Patients." www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/tips-and-tools/beinvolved.pdf Accessed June 13, 2013.
5. Pasero C, McCaffery M. Pain Assessment and Pharmacologic Management. St Louis, Mosby/Elsevier, 2011.
6. Wong-Baker Faces Foundation www.wongbakerfaces.org/resources/faces-history Accessed June 13, 2013.
7. National Consumers League. Script Your Future <http://scriptyourfuture.org/medication-adherence> Accessed June 17, 2013.
8. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, *Results from the 2011 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-44, HHS Publication No. (SMA) 12-4713. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2012. www.samhsa.gov/data/nsduh/2k11results/nsduhresults2011.pdf Accessed July 19, 2013.
9. Safeguard My Meds www.safeguardmymeds.org/downloads/SafeguardMyMeds-PrescriptionMedicineStorageAndDisposal.pdf Accessed April 29, 2013.
10. The Partnership at DrugFree.org. "National Study: Teen Misuse and Abuse of Prescription Drugs Up 33 Percent Since 2008, Stimulants Contributing to Sustained Rx Epidemic." April 22, 2013. www.drugfree.org/newsroom/pats-2012 Accessed April 29, 2013.
11. U.S. Food and Drug Administration. "How to Dispose of Unused Medicines" www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm101653.htm Accessed April 29, 2013.
12. U.S. Department of Justice. Drug Enforcement Administration www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/takeback/index.html Accessed April 29, 2013.
13. WebMD, www.webmd.com/fibromyalgia/guide/fibromyalgia-and-exercise Accessed May 2, 2013
14. International Association for the Study of Pain. Exercise in Management of Musculoskeletal Pain. www.iasp-pain.org/AM/Template.cfm?Section=FactSheets2&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=9281 Accessed May 2, 2013.
15. United States Department of Agriculture www.ChooseMyPlate.gov/physical-activity/why.html Accessed June 17, 2013.
16. Miller, M. A. and Rahe, R.H. Life Changes Scaling for the 1990's. *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 43, No. 3, pp. 279-292, 1997.
17. National Library of Medicine, MedlinePlus www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001942.htm Accessed June 13, 2013.
18. National Sleep Foundation www.sleepfoundation.org/article/sleep-related-problems/fibromyalgia-and-sleep Accessed June 13, 2013.
19. American Sleep Association www.sleepassociation.org/index.php?p=whatisleep Accessed June 13, 2013.
20. National Sleep Foundation, 2005 Sleep in America Poll www.sleepfoundation.org/sites/default/files/2005_summary_of_findings.pdf Accessed June 13, 2013.
21. National Heart Lung Blood Institute www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/healthysleepfs.pdf Accessed June 13, 2013.
22. Department of Pain Medicine and Palliative Care at Beth Israel Hospital, Caregiver Resource Directory www.netofcare.org/content/default.asp Accessed June 13, 2013.
23. Ferrell BR, Rhiner M, Cohen MZ, Grant M. "Pain as a metaphor for illness. Part I: Impact of cancer pain on family caregivers." *Oncol Nurs Forum*.
24. National Hospice and Palliative Care Organization, "How to Support Someone Caring for Another." www.caringinfo.org/files/public/brochures/How_to_Support_Someone_Caring_for_Another.pdf 1991;18(8):1303-9 Accessed June 14, 2013.
25. Caregiver Action Network <http://caregiveraction.org/resources/ten-tips> Accessed May 23, 2013.
26. Hanks-Bell M, Halvey K, Paice J. Pain assessment and management in aging. *Online J Issues Nurs* 2004;9 Available at: www.medscape.com/viewarticle/490773 Accessed June 14, 2013.
27. Federal Interagency Forum on Aging-Related Statistics www.agingstats.gov/agingstatsdotnet/main_site/default.aspx Accessed June 13, 2013.
28. American Geriatric Society Foundation for Health in Aging www.healthinaging.org/aging-and-health-a-to-z/topic:pain-management Accessed June 13, 2013.
29. American Geriatric Society Foundation for Health in Aging www.healthinaging.org/files/documents/tipsheets/aging_well.pdf Accessed June 13, 2013.
30. CenterWatch. "Volunteering for a Clinical Trial" www.centerwatch.com/clinical-trials/volunteering.aspx Accessed June 13, 2013.
31. IOM (Institute of Medicine). 2011. *Relieving Pain in America: A Blueprint for Transforming Prevention, Care, Education, and Research*. Washington, DC: The National Academies Press
32. Kaiser Family Foundation. <http://kff.org/health-reform> Accessed May 3, 2013
33. <http://kff.org/interactive/subsidy-calculator> Accessed June 13, 2013.

Notas



el **manual** para
personas con **dolor**
una guía de recursos 4.^a edición

