

MANEJO DEL DOLOR EN NIÑOS

INFORMACIÓN GENERAL:

¿Qué es el dolor? El dolor es la forma como el cuerpo de su niño responde a una lesión o enfermedad. Todas las personas reaccionan de diferente manera frente al dolor. Lo que su niño considera que es doloroso puede no serlo para otro niño o para usted. El dolor es como su niño lo sienta aunque él no pueda expresarse al respecto. Los científicos están dándose cuenta que, cuando los bebés han tenido un dolor incontrolado, esos bebés presentan reacciones muy severas al dolor a medida que crecen.

¿Cuáles son las causas del dolor en su niño? Muchos factores como una lesión, una cirugía o una enfermedad como el cáncer, pueden causar el dolor a su niño. Es frecuente que algunos exámenes o procedimientos en los cuales se emplean agujas, sean considerados muy dolorosos por su niño. Otro dolor es causado por la presión que ejerce un tumor canceroso sobre un nervio. Algunos dolores son causados cuando los nervios sufren un corte en un accidente o una cirugía. Es posible que después de una lesión o cirugía, su niño no quiera mover en absoluto la parte dolorida de su cuerpo. También puede sentir dolor precisamente por no mover esa parte del cuerpo. Algunas veces no existe una razón clara para el dolor de su niño.

¿Cuáles son los diferentes tipos de dolor? El dolor puede ser agudo o crónico.

- El dolor agudo es de corta duración y puede durar menos de 3 meses. Lo primero que los médicos hacen es eliminar la causa del dolor, como reparar un brazo fracturado. El dolor agudo es usualmente controlado o detenido con medicamentos para el dolor.
- El dolor crónico dura más de 3 a 6 meses. Este tipo de dolor es con frecuencia más complejo. Los médicos pueden usar medicamentos junto con otros tratamientos, como auto-hipnosis o terapias de relajación, para aliviar el dolor de su niño.

¿A qué se parece el dolor de su niño? Como los niños actúan de maneras muy diferentes, desde que nacen hasta los 18 años, puede ser muy difícil saber cuando ellos tienen dolor. Con el paso del tiempo, los niños también se acostumbran o adaptan al dolor, al igual que los adultos. Esto significa que ellos pueden actuar normalmente o en la forma opuesta a como usted piensa que deberían actuar, a pesar de tener un dolor muy intenso.

- Los bebés y los niños muy pequeños tienen dificultad para hablar y expresar lo que sienten. Puede ser muy difícil saber que ellos sienten dolor. Los signos físicos son a menudo la única forma con que usted y los médicos cuentan, para entender que los bebés están sintiendo dolor. Los siguientes son los signos que usted debe buscar y que pueden indicar si su bebé o su niño tienen dolor.
 - Muerde o aprieta los labios fuertemente.
 - Lloro en un tono más alto que cuando está molesto o enfadado.
 - No cambia con frecuencia de posición, porque le duele al moverse, o se mueve mucho tratando de acomodarse en una forma que no duela.
 - Frunce o aprieta fuertemente los ojos.
 - No se consuela fácilmente.
 - Mueve mucho los brazos.
 - Dobla las rodillas contra el pecho.
 - No deja que le toquen la parte que le duele o se molesta cuando lo tocan.
 - Estremecimiento (temblor moderado).
 - Duerme menos o más de lo usual.
 - Se toca, frota o masajea ciertas partes del cuerpo.
 - Lloriquea o gime calladamente.
- Los siguientes son algunos signos que usted debe buscar en un bebé que empieza a caminar o en un niño pequeño y que pueden significar que está sintiendo dolor.
 - Los brazos, las piernas o el cuerpo se mueven o se mantienen rígidos.
 - El llanto.
 - En general se ve inquieto, se mueve mucho y no encuentra acomodo.
 - Guarda o protege el área o áreas doloridas del contacto con otras cosas.

- Patea cuando alguien se le acerca.
 - Pérdida del control de los intestinos o vejiga. Esto es, si el niño ya ha aprendido a usar la bacinilla.
 - Muchos niegan el dolor porque se sienten valientes o tienen temor del remedio.
 - Parece estar aislado y no realiza actividades normales como jugar.
 - Se toca, frota o masajea ciertas partes del cuerpo.
 - Lloriquea o gime calladamente.
- Los médicos necesitan que usted o el niño (si ya habla), les hablen acerca del dolor. Esto les ayuda a encontrar lo que podría ser la causa del dolor y la mejor forma de tratarla. Los médicos necesitarán que usted o el niño, contesten las siguientes preguntas:
 - ¿Dónde siente el dolor? ¿Dónde **no** siente dolor? ¿Se mueve el dolor de un sitio a otro?
 - ¿Cómo clasificaría el dolor en una escala de 0 a 10 donde el 0 significa que no hay dolor y el 10 equivale al dolor más intenso que su niño haya sentido? O, trate con una escala de rostros. Un rostro sonriente indica que no hay dolor y un rostro triste con lágrimas indica que el dolor es muy intenso. Algunos médicos pueden sugerirle otras formas, como una escala de colores y hasta las fichas de póquer, para que su niño pueda expresar con más facilidad la intensidad del dolor.



- ¿Cómo siente el dolor? Trate de escoger las palabras que describan a los médicos el tipo de dolor que su niño está sintiendo.
 - ¿Es el dolor agudo, espasmódico, de torsión, de presión o aplastamiento? O, ¿el dolor tiene la sensación de pinchazo, de ardor, de adormecimiento, de monotonía o se siente como "agujas o alfileres?" Recuerde que un niño pequeño no habla del dolor en la misma forma que lo haría un adulto. Ellos pueden utilizar términos como "duele" "ay" u otras palabras para expresar el dolor y es posible que ellos no entiendan en absoluto el significado de la palabra dolor.
 - También pueden decir cosas como que "se sienten en un horno", "un cocodrilo me está mordiendo", o que "un monstruo gigante se me paró encima". Estas son las formas como ellos pueden expresar que sienten dolor.
- ¿Cuándo comenzó el dolor? ¿Comenzó rápido o lentamente? ¿Es el dolor constante o aparece y desaparece?
- ¿Con qué frecuencia le molesta el dolor y cuánto tiempo dura?
- ¿Afecta el dolor las cosas que usted hace en su vida diaria? ¿Puede su niño jugar a pesar del dolor?
- ¿Lo despierta el dolor?
- ¿Existen algunas cosas o actividades que hacen comenzar el dolor o que lo empeoran, como toser o tocarse el área afectada?
- ¿Aparece el dolor antes, durante o después de las comidas?
- ¿Hay algunas cosas que alivian el dolor, como cambiar de posición, descansar, usar medicamentos o cambiar su dieta?

¿Por qué es importante el control del dolor? El dolor puede afectar el apetito de su niño (deseo de comer), la forma de dormir así como la energía y capacidad para hacer las cosas. También puede afectar el estado de ánimo (como él se siente respecto a las cosas) y las relaciones con las demás personas. Si los médicos logran controlar el dolor de su niño, él sufrirá menos y podría mejorar aún más rápido.

Cuidados: La mejor manera de aliviar el dolor es tratar la causa. Casi todos los tipos de dolor, incluyendo el producido por el cáncer, pueden ser controlados con medicamentos y otros tratamientos. Puede ser difícil lograr que el dolor de su niño desaparezca por completo. No obstante, es posible bajar el nivel del dolor en su niño de tal forma, que él pueda vivir y sentirse bien haciendo las actividades diarias. Usted, su niño y el médico, pueden trabajar conjuntamente para encontrar los mejores tratamientos para controlar el dolor del niño. Cada vez que empeore el dolor en su niño, infórmele a su médico. Si desea más información acerca de alguno de los siguientes tratamientos para controlar el dolor, solicítela a los médicos.

- **Medicamentos:**

- **Medicamentos para la ansiedad:** Este medicamento puede ser administrado para que su niño se sienta menos nervioso y más relajado. Puede ser administrado por vía intravenosa, en forma de inyección o por vía oral.
- **AINEs:** Estos medicamentos también son llamados antiinflamatorios no esteroides y se usan para disminuir la inflamación, cuyas características son, dolor, enrojecimiento e hinchazón. Estos medicamentos son muy efectivos para el dolor de huesos causado por una fractura o cáncer. Pueden ser administrados por vía intravenosa o por vía oral.
- **Los medicamentos para el dolor** afectan el sistema nervioso de tal forma que su niño sentirá menos dolor. El médico le dirá la cantidad de medicamento que usted debe dar al niño y la frecuencia para hacerlo. Administre el medicamento con regularidad y en la forma como su médico le ordenó. No espere a que el dolor del niño sea muy intenso. Es posible que el medicamento no actúe tan bien si usted espera mucho tiempo para darlo.

¿Cómo puede administrarse el medicamento para el dolor? A continuación mencionaremos las varias y diferentes maneras de administrar el medicamento para el dolor, dependiendo del tipo de dolor que su niño tenga.

- **Por vía oral:** A su niño pueden recetarle píldoras o líquido para que los trague o los coloque debajo de la lengua.
- **Epidural:** Es cuando el medicamento se administra a través de un catéter que los médicos colocan en el área que rodea la médula espinal llamado espacio epidural.
- **Bloqueo nervioso:** Es cuando el medicamento se aplica cerca de los nervios del área que duele para interrumpir el ciclo del dolor. El medicamento incapacita los nervios para que envíen mensajes al cerebro de su niño. El bloqueo nervioso brinda un alivio de corta duración de manera que, su niño puede llevar una vida más normal.
- **ACP:** Se usa un dispositivo de ACP para administrarle a su niño el medicamento para el dolor. Las letras ACP significan analgesia controlada por el paciente. Este dispositivo es una bomba eléctrica que está conectada mediante un tubo a un catéter colocado por vía subcutánea (debajo de su piel) o intravenosa. Es posible que los niños de 5 ó 6 años de edad sean capaces de usar la bomba correctamente. Pregúntele al médico quien debe presionar el botón para que su niño reciba el medicamento a través del tubo. Los médicos gradúan la bomba para que el niño no pueda aplicarse medicamento en exceso. Este aparato funciona bien en el control del dolor porque su niño puede recibir el medicamento antes que el dolor sea muy fuerte. Cuando su niño puede controlar el alivio del dolor, él puede relajarse y lidiar mejor el dolor.
- **Rectal:** Es cuando el medicamento viene en forma de supositorio y se aplica en el recto del niño.
- **Inyección:** Puede aplicarse medicamento para el dolor en forma de inyección que se aplica por vía subcutánea (bajo de la piel) o intravenosa.
- **Tópico:** Es cuando el medicamento en forma de gel o de crema para frotar sobre la piel de su niño.
- **Transdérmico:** Algunos medicamentos pueden darse mediante un parche que se coloca sobre la piel. Este medicamento es liberado lentamente para aliviar el dolor hasta por 72 horas.

¿Cómo puede usted dar sin peligro el medicamento y que haga el mejor efecto en su niño?

- Si su médico le ha sugerido un horario regular, **no** espere hasta que el niño tenga dolor para darle el medicamento. Esperar hace que su niño se sienta mal y usted sólo estará siguiendo el dolor y no controlándolo.

- Algunos medicamentos para el dolor pueden hacer que su niño respire menos profundamente y con menos frecuencia. También pueden hacer que el niño esté soñoliento, mareado e inseguro, como para montar en bicicleta o manejar automóvil si tiene la edad suficiente. Por estas razones, es muy importante seguir las instrucciones de su médico relacionadas con el uso de estos medicamentos.
- El dolor es algunas veces más intenso cuando su niño apenas despierta en las mañanas. Esto puede suceder si su niño no tiene suficiente medicamento en el torrente sanguíneo como para que le dure durante toda la noche. Los médicos pueden decirle que durante la noche, le administre una dosis de medicamento para el dolor.
- Algunos alimentos y otros medicamentos, pueden causar efectos secundarios desagradables cuando su niño toma medicamento para el dolor. Siga los consejos del médico relacionados con la forma de prevenir estos problemas.
- Los medicamentos para el dolor pueden producir estreñimiento en su niño. A continuación, mencionaremos algunas cosas que usted puede hacer para ayudarle a su niño a lidiar con el estreñimiento:
 - Anime al niño a que coma alimentos ricos en fibra como: frutas y vegetales crudos, panes y cereales integrales, frutas deshidratadas, rosetas de maíz y nueces.
 - El consumo de líquidos calientes o tibios pueden hacer que los intestinos de su niño sean más activos.
 - Evite ofrecerle quesos duros y granos refinados, como arroz y macarrones.
 - Haga que su niño se ejercite tanto como sea posible.
 - Hable con su médico acerca de darle a su niño más líquidos o un laxante suave para ablandar los excrementos.
- No suspenda súbitamente el medicamento para el dolor a su niño si ha estado tomándolo durante más de 2 semanas. Es posible que el cuerpo del niño se haya acostumbrado al medicamento. Si suspende todo el medicamento en forma súbita puede hacer que su niño presente efectos secundarios desagradables o peligrosos.
- Con el paso del tiempo, usted y su niño pueden notar que el medicamento para el dolor ya no hace el mismo efecto que hacía antes. Si esto sucede, llame sin falta a su médico. Junto con el médico pueden hacer cambios en los medicamentos o encontrar nuevas formas de controlar el dolor de su niño.

Otros métodos para controlar el dolor sin usar medicamentos:

- La **acupuntura** que es una técnica basada en la creencia que las fuentes de la vida se mueven a través del cuerpo por senderos específicos. Estos senderos se conocen como meridianos. Mediante la acupuntura, se coloca una aguja en el meridiano que va hacia el área donde su niño siente el dolor. La aguja bloquea el meridiano el cual detiene o alivia el dolor.
- La **aromaterapia** que es una forma de usar los buenos olores para ayudar a su niño a relajarse y disminuir el dolor. Las velas, aceites para masajes, baños de burbujas perfumadas y hasta hornear galletas, son formas de usar los olores. Los científicos están dándose cuenta que los buenos olores pueden cambiar el estado de ánimo de su niño y ayudarlo a relajarse. También pueden ayudar a que el cerebro produzca unos químicos especiales como las endorfinas. Las endorfinas son unos químicos que, como la morfina, alivian el dolor.
- Los **ejercicios respiratorios** son otra forma física de ayudar a que el cuerpo de su niño se relaje. Enseñarle a su cuerpo la forma de relajarse hace que disminuya el dolor del niño. Inhalar y exhalar lentamente es todo lo que usted le enseña a hacer a su niño. Una manera divertida de practicar la respiración lenta es soplando para hacer pompas de jabón. Su niño se dará cuenta de lo bien que lo está haciendo a medida que hace más grandes las pompas de jabón.
- El **control** ayuda con frecuencia a que los niños tengan menos dolor cuando ellos necesitan de procedimientos médicos. Si ellos entienden lo que va a suceder y se les permite colaborar, es posible que experimenten menos dolor. Por ejemplo: deje que el niño elija el dedo que será pinchado para coleccionar una muestra de sangre. Permita que él mismo se lave la cortadura y se ponga el vendaje. Para disminuir el temor por lo desconocido, los médicos también usan una muñeca para explicar los tratamientos y procedimientos.

- La **distracción** le enseña a su niño a fijar su atención en algo distinto al dolor. Mirar televisión, practicar juegos de mesa o de video o el relato de cuentos pueden ayudar a que usted y su niño se relajen. Esto puede ayudar a evitar que el niño piense acerca del dolor. Cuando el niño asista a los tratamientos o procedimientos, llévele esta clase de juguetes en una bolsa.
- La **fantasía dirigida o guiada** le enseña al niño a colocar imágenes en su mente que hacen el dolor menos intenso. Con la fantasía dirigida, su niño aprende a cambiar la forma como su cuerpo siente y responde al dolor. Para empezar, pídale a su niño que se imagine flotando en las nubes o que recuerde un lugar favorito. Pídale al niño que le cuente lo que él siente cuando está flotando, si ve cosas a su alrededor y así sucesivamente.
- El **frío y el calor** pueden ayudar a disminuir el dolor. Algunos tipos de dolor mejoran con el calor mientras que otros lo hacen con el frío. Los médicos le dirán si el frío y/o el calor son convenientes para aliviar el dolor de su niño. Recuerde que un baño caliente también puede ayudar a calmarlo y permite que sus músculos se relajen. Una ducha fría en día caliente de verano también puede surtir el mismo efecto.
- **Música** . No importa si usted o su niño escuchan la música, cantan, tararean o tocan un instrumento. La música aumenta el flujo sanguíneo hacia el cerebro ayuda a que su niño obtenga más oxígeno. Los científicos están dándose cuenta que la música aumenta la energía y ayuda a cambiar el estado de ánimo de su niño. La música también hace que el cerebro de su niño produzca unos químicos especiales llamados endorfinas.
- La **fisioterapia** puede ser útil para aliviar el dolor causado por la quietud de una parte del cuerpo de su niño. El estiramiento y fortalecimiento de los músculos que rodean el área lesionada puede hacer que el dolor desaparezca. Si el niño tiene dificultad para poner atención o se aburre con los ejercicios de estiramiento, trate añadiéndole música y haga de ellos un juego o una danza.
- La **radiación** puede usarse para disminuir el tamaño de un tumor canceroso que esté presionando los nervios y causando dolor. La radiación también puede ayudar a aliviar el dolor en un hueso. Otra vez, se usan muñecas para ayudar a que los niños entiendan lo que podría suceder.
- La **relajación y la biofeedback** le enseñan al cuerpo del niño a que responda de una manera diferente al estrés que se presenta cuando está sintiendo dolor. Cuando el dolor comienza, es normal que el cuerpo responda tensando los músculos, acelerando el ritmo cardíaco y subiendo la presión arterial. A respiración del niño también se acelera y se hace más superficial. Estas reacciones pueden empeorar el dolor. La relajación ayuda a disminuir el dolor haciendo que cambien estas reacciones.
 - Los médicos pueden usar un aparato de "biofeedback" para que usted o el niño sepan inmediatamente cuando el cuerpo se encuentra relajado.
 - Con frecuencia se usa el masaje para ayudar a que el niño se relaje más. Usted u otro familiar pueden masajear suavemente la espalda, los hombros y el cuello de su niño. El efecto del masaje puede ser aún mejor si usted ayuda al niño con fantasía dirigida, ejercicios respiratorios o con música.
 - Permanecer en un sitio tranquilo puede hacer que sea más fácil para su niño lidiar con el dolor. Evitar las luces resplandecientes y los lugares muy ruidosos, puede ayudar a controlar el dolor de su niño. Asegúrese que su casa no esté ni muy fría ni muy caliente.
 - Envolver al niño en una cobija y arrullarlo pueden ayudar a relajarlo. Ofrecerle chupos y una posición cómoda (si es posible), también pueden ayudar a que el niño se relaje, lo cual ayuda a disminuir el dolor.
 - Su niño puede reaccionar de acuerdo a como usted se sienta. Si usted siente angustia o nerviosismo, el niño también puede sentir lo mismo. Esto puede aumentar el dolor. Los ejercicios de relajación pueden funcionar y ayudar a que usted se calme. Si usted se calma y relaja, su niño también puede calmarse y estar menos temeroso. Esto puede ayudar a que el dolor continúe aliviado.
- La **auto-hipnosis** es una forma para que un niño mayor cambie su nivel de atención. Esto significa que enfocando la atención, su niño puede alejarse del dolor. Su niño permanece abierto a sugerencias como ignorar el dolor o mirarlo de una manera positiva. No se sabe con exactitud la forma como la hipnosis

ayuda en el alivio del dolor. Pero la hipnosis puede brindar un alivio duradero del dolor sin que afecte las actividades normales de su niño. La auto-hipnosis le da a su niño un mejor control de su cuerpo. Su niño puede sentirse menos desconsolado e impotente puesto que está haciendo algo para disminuir el dolor.

- La **cirugía** puede hacerse para detener un dolor crónico. Los médicos pueden realizar una cirugía para cortar los nervios del área dolorida. El objetivo de esta cirugía es detener el dolor sin perder la sensibilidad o a movilidad en el área. En algunos niños, el dolor puede reaparecer después de la cirugía o puede llegar a empeorar. Por estas razones, la cirugía no es usualmente considerada hasta después de haber experimentado con otros tratamientos para el dolor.
- La **ENET** es la abreviatura de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea. Una unidad ENET es un aparato portátil, de bolsillo, accionado por baterías que se conecta a la piel. Este aparato usa señales eléctricas suaves y seguras para ayudar a controlar el dolor.
- La **estimulación de la médula espinal** es una técnica de estimulación nerviosa parecida a la ENET. La diferencia consiste en que, durante la cirugía, se coloca un electrodo cerca de la médula espinal. La estimulación de la médula espinal también usa señales eléctricas suaves y seguras para ayudar a controlar el dolor.

Para mayor información, llame o escriba a las siguientes organizaciones:

- American Pain Society
4700 W. Lake Avenue
Glenview, IL 60025
Phone: 1-847-375-4715
Web Address: <http://www.ampainsoc.org>
- National Cancer Institute
Cancer Information Service
Suite 3036A
Bethesda, MD 20892-8322
Phone: 1-800-422-6237
Web Address: <http://www.nci.nih.gov>
- American Chronic Pain Association
P.O. Box 850
Rocklin, CA 95677
Phone: 1-916-632-922
Web Address: <http://www.theacpa.org>

Llame al médico si su niño está presentando los siguientes problemas:

- El medicamento que usted le está dando hace que su niño esté más soñoliento o confundido de lo normal.
- Su niño presenta un nuevo dolor o el dolor parece ser distinto a lo que era antes.
- Su niño presenta estreñimiento que no disminuye con los tratamientos descritos anteriormente.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en el plan de cuidado de su niño. Para participar en este plan, usted debe aprender acerca del dolor de su niño y la forma de tratarlo. De esta forma, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir que tratamiento se usará para el cuidado de su niño.

Esta información sirve solamente para educar. Esta información no es el consejo médico para condiciones o tratamientos individuales. Consulte a su doctor, enfermera, o farmacéutico antes de seguir cualquier régimen médico para saber si es seguro y eficaz para usted.

Copyright © 1974-2004 MICROMEDEX Thomson Healthcare. Todos derechos son reservados.