

## • Métodos de relajación (continuación):



- **Distracción:** Realizar actividades que le entretengan (escuchar la radio o ver la tele, hacer punto, trabajos manuales, pintar, leer, rezar, etc.).
- **Musicoterapia:** Los sonidos musicales producen relajación física y emocional. Han demostrado beneficios en el alivio del dolor, facilitación del sueño y mejora en la autoestima, entre otros.
- **Otras técnicas:** Puede elegir cualquier otra técnica que le ayude a relajarse (Tai chi, yoga, acupuntura, aromaterapia...). No olvide consultar a su médico o enfermera antes de realizarla.
- Si quiere más información échele un vistazo a nuestra WEB:  
**[www.enfermerasbpsoalbacete.eu](http://www.enfermerasbpsoalbacete.eu)**

- **Intervención Psicosocial y Psicoeducativa:** la ayuda psicológica y el apoyo social puede ayudar a disminuir e incluso eliminar el dolor. Recuerde que tanto en el Hospital como en Asociaciones para afectados (ACEPAIN, AECC, AMAC) pueden ayudarle.
- **Actividad física:** Realice ejercicio suave cada día, o moderado 3 veces por semana. Los recomendados son: caminar, bicicleta, nadar...No se recomienda en días que está muy bajo de energía como suele ser el día del tratamiento o días posteriores. Tampoco si tiene afectación en los huesos por la enfermedad.



## RECOMENDACIONES PARA LA VALORACIÓN Y MANEJO DEL DOLOR



### *En el Complejo Hospitalario Universitario de Albacete estamos trabajando para valorar y controlar su dolor*

El dolor es una experiencia sensorial y emocionalmente desagradable que impide que la persona tenga una buena calidad de vida. Si no se trata puede producir trastornos como: depresión, ansiedad, cansancio, incapacidad para concentrarse, alteración del sueño y del apetito... Su enfermedad no tiene porqué causar dolor, pero si tiene dolor, díganoslo. No tenga miedo de comunicarlo:

- No molesta al personal sanitario, queremos saber si tiene dolor.
- El dolor puede ser síntoma de que hay un problema.
- No asuma que no necesita más medicación por creer que controla la situación.
- No sabremos si le duele, a menos que lo diga.



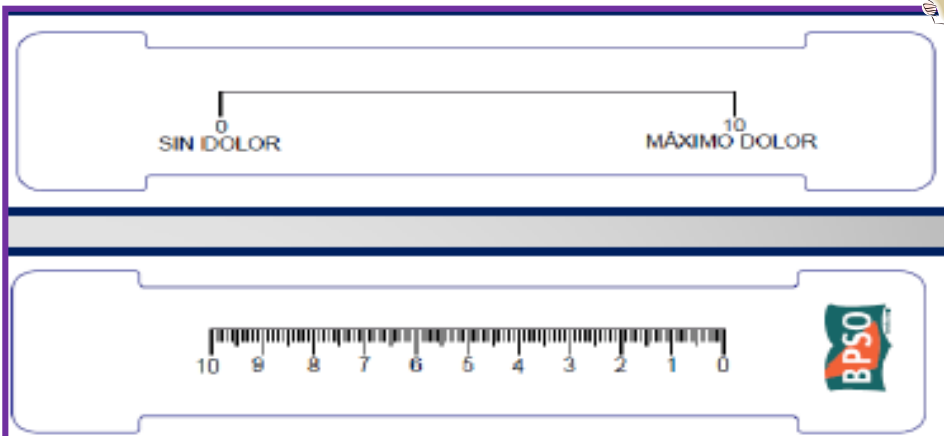
### Servicio de Oncología y Hematología



## ¿Cómo comunicar la intensidad de dolor que tiene?

Explíquelo a su médico o enfermera DÓNDE, CÓMO Y CUÁNTO le duele.

Para cuantificar el dolor, valórelo del 0 al 10, siendo 0 ausencia de dolor y 10 máxima intensidad del dolor.



Pregúntenos las dudas que tenga sobre el tratamiento para su dolor.

Comuníquenos si está **estreñido**, tiene **náuseas**, **vómitos** y/o tiene **somnolencia**. Puede causarlo su tratamiento y hay que evitarlo.

**El dolor SÍ se puede controlar y controlarlo forma parte de su tratamiento.**

## Métodos y Técnicas NO Farmacológicas

NO sustituyen la medicación prescrita pero ayudan a aliviar el estrés y dolor, reducir náuseas, vómitos y ayudan a conciliar el sueño.

Pregúntenos antes de realizar alguna de estas técnicas para saber si es recomendable para usted.

- **Terapia de frío o calor:** El calor puede aliviar el dolor muscular. El frío adormece el dolor por inflamación. Puede ser seco (bolsa de hielo o gel frío, bolsa de agua caliente, mantas eléctricas, bosas de semillas...) o húmedo (compresas frías o calientes, baño de agua...). NO aplicar frío o calor más de 15-20 minutos cada 2 horas, ni en zonas donde tenga enfermedad, mala circulación, trombos o tejido de cicatrización.

- **Medidas ambientales confortables:** Temperatura de la habitación agradable, luz tenue, evitar ruidos y excesivas visitas.

- **Métodos de Relajación:** Pueden ayudar a dormir mejor, tener energía, reducir ansiedad y estrés, reducir náuseas y vómitos y tener menos cefaleas.

- **Relajación Muscular Progresiva:** contraer los músculos al inhalar y relajarlos al exhalar combinándolo con la respiración. El objetivo es relajar los músculos en tensión y doloridos, notando la diferencia entre tensión-relajación.

- **Visualización:** cerrar los ojos y crear imágenes en la mente que ayuden a relajarse, a sentir menos ansiedad y a dormir. Debe usar todos los sentidos: vista, tacto, oído, olfato y gusto. Es como soñar despierto.

