

El dolor en los niños y adolescentes (Spanish)

Nuestro compromiso para aliviar el dolor

El equipo de cuidados de salud de los hospitales y clínicas Childrens creen que los bebés, niños y adolescentes tienen derecho al mejor nivel de alivio del dolor que pueda proveerse con seguridad. Por lo tanto, nosotros trabajamos en equipo para aliviar el dolor y la ansiedad, usando terapias con y sin medicamentos. Nuestro objetivo es hacer que las familias y los empleados trabajen juntos para evaluar de inmediato el dolor y tratarlo con eficacia.

¿Cuál es la causa del dolor?

Hay muchas causas por las que se siente dolor, incluyendo:

- dolor después de la cirugía por:
 - la incisión (cortada que se hizo en la cirugía)
 - estiramiento o empuje de tejidos u órganos
- procedimientos como instalación de un IV (“ai vi”), catéter intravenoso o sacar sangre para un análisis de laboratorio
- los nervios que sienten que ha habido un daño en los tejidos o inflamación causada por un accidente o enfermedad
- una sensación dolorosa que puede causar la fiebre
- músculos adoloridos por pasar largos períodos en la cama
- dolor que puede ocurrir cuando los músculos se estiran o se fortalecen en terapia después de una lesión

Pain in children and adolescents (English)

Our commitment to pain management

The health care team at Children’s Hospitals and Clinics believes that infants, children, and adolescents have a right to the best level of pain relief that can be safely provided. Therefore, we take a team approach to pain and anxiety management, using drug and non-drug therapies. Our goal is to have staff and families work together to evaluate pain promptly and treat it effectively.

What causes pain?

Pain can have many causes, including:

- soreness after surgery caused by:
 - the incision (opening made in surgery)
 - stretching or pushing on tissue or organs
- procedures such as starting an IV or drawing blood for a lab test
- nerves that sense tissue damage or swelling caused by accidents or illness
- an achy feeling that can be caused by a fever
- sore muscles from being in bed for a long period of time
- soreness that can occur when muscles are stretched or strengthened in therapy after an injury

El dolor se puede tratar. El equipo de cuidados de salud desean hacer todo lo posible para aliviar el dolor e incrementar la comodidad.

¿Cómo saber si su niño o adolescente está sintiendo dolor?

Ellos pueden ser capaces de decirnos donde les duele y como sienten el dolor. Sí no nos lo pueden decir o sí ellos no se atreven a decirlo, nosotros podemos buscar pistas en su conducta.

También podemos medir el dolor con instrumentos especiales. Para ayudar a reconocer el dolor; especialmente en los bebés y niños muy pequeños, la persona que lo cuida puede observar el comportamiento o los signos vitales (ritmo cardíaco, ritmo respiratorio, presión sanguínea). Los niños mayores y adolescentes pueden medir su dolor usando una escala de números o una escala de expresiones faciales que corresponde a como se sienten.

¿Cuales son los síntomas del dolor?

Los síntomas de dolor pueden variar dependiendo de la edad. Mire las señales que enumeramos a continuación.

Los bebés usan una combinación de comportamientos para señalar el dolor. Estas señales pueden ocurrir cuando el bebé no está sintiendo dolor, pero **por lo general** cuando sienten dolor pueden usar combinaciones de diferentes conductas.

- irritable, inquieto
- se queja
- llora continuamente o muy fuerte
- hace gestos de dolor con la cara
- aprieta los puños
- mantiene el cuerpo rígido
- no quiere comer
- no puede dormir

Pain can be treated. The health care team wants to do all they can to relieve pain and increase comfort.

How do we know a child or teen is in pain?

They may be able to tell us where they hurt and how it feels. If they cannot tell us, or if they are reluctant to tell us, we can look for clues in certain behaviors.

We can also measure pain with special tools. The caregiver can look at behaviors or vital signs (heart rate, breathing rate, blood pressure) to help recognize pain, especially in infants and younger children. Older children and adolescents can rate their pain using a number scale or an expressive face scale, which corresponds to how they feel.

What are the signs of pain?

Signs of pain may vary for different ages. Look for clues listed below.

Infants use a combination of behaviors to signal pain. These signs may occur when the infant is not in pain, but combinations are **usually** present in an infant with pain.

- irritable, restless
- whimpering
- crying continuously or intensely
- facial grimacing
- clenched fists
- keeping their body rigid
- refusing to eat
- unable to sleep

Los niños pequeños pueden:

- describir el dolor
- llorar
- hacer gestos faciales de dolor
- mantener el cuerpo rígido y negarse a caminar o gatear
- frustrarse con mayor facilidad
- ser agresivos
- estar inquietos o no pueden dormir

Los niños en edad preescolar pueden:

- describir el dolor
- mostrar gestos faciales de dolor
- mantener el cuerpo rígido y negarse a mover
- no querer que se les toque el área del dolor
- llorar
- estar inquietos e irritables
- tener pesadillas
- no admitir que sienten dolor si lo perciben como un castigo o si tienen miedo al tratamiento

Los niños en edad escolar pueden hablar más directamente acerca de la causa, tipo y cantidad de dolor. Los comportamientos o conductas más comunes incluyen:

- permanecer quieto o resguardar el área que les duele
- ninguna expresión facial
- gestos faciales de dolor
- se ponen huraños (poco sociables)
- irritabilidad
- inquietud, agitación
- duermen más
- pesadillas

Toddlers may:

- describe the pain
- cry
- show facial grimacing
- keep their body rigid, refuse to walk or crawl
- be more easily frustrated
- be aggressive
- be restless or unable to sleep

Preschool children may:

- describe the pain
- show facial grimacing
- keep body rigid or refuse to move
- not want the area touched
- cry
- be restless or irritable
- have nightmares
- hesitate to admit pain if they view it as a punishment, or fear the treatment for it

School-age children can talk more directly about the cause, type, and amount of pain. Common behaviors may include:

- holding still or guarding the area that hurts
- flat-faced expression
- facial grimacing
- emotional withdrawal
- irritability
- restlessness, thrashing
- increased sleep
- nightmares

Los adolescentes pueden presentar una combinación de conductas adultas e infantiles. Observe sí:

- hay cambios en el nivel de actividad
- cooperan menos
- hay cambios en los hábitos de sueño o alimentación
- irritabilidad, inquietud

¿Qué es lo que los padres pueden hacer?

Los padres tienen una función muy importante en el control y alivio del dolor. Porque usted es quien conoce mejor a su hijo, usted puede trabajar de cerca con el personal de Childrens (como los médicos, las enfermeras o los especialistas en vida infantil) para tomar las decisiones de como aliviar el dolor. Usted es la mejor persona para ayudar a su hijo en situaciones nuevas y difíciles.

Para ayudar a su hijo a soportar el dolor, usted puede:

- Estar presente o pedirle a otras personas que conocen a su hijo que lo visiten.
- Decirle al personal si usted cree que el dolor no se está controlando o si su hijo esta listo para disminuir la medicina para el dolor, porque él está demasiado adormilado o más activo.
- Darle a su hijo tanto control como sea posible, ofrézcale elecciones que sean realistas.
- Elogie a su hijo, aún cuando el resultado sea pequeño, los elogios le dan a su hijo ánimos que le ayudan a sobrellevarlo.
- Use actividades relajantes rutinarias antes y después de un hecho o acontecimiento estresante.

Teens may show a combination of adult and childlike behavior. Look for:

- change in activity level
- decreased cooperation
- change in eating or sleeping patterns
- irritability, restlessness

What can parents do?

Parents have a very important role in pain management. Because you know your son or daughter best, you can work closely with Children's staff (such as doctors, nurses, or child life specialists) to make decisions about managing pain. You are the best person to help with new and difficult situations.

To help in coping with pain, you can:

- Be present, or ask others who know your child to visit.
- Tell the staff if you feel the pain is not being controlled, or if your child is ready to have pain medicine decreased because he or she is too sleepy or more active.
- Give your child as much control as possible; offer choices that are realistic.
- Give praise, even when it's a small success; praise gives encouragement that helps children cope.
- Use routine calming activities before and after a stressful event.

¿Qué se puede hacer para reducir el dolor?

Métodos sin medicación

El dolor es tanto un estado físico como un estado psicológico (mental). Los niños y adolescentes sienten dolor en su cuerpo, pero también piensan acerca del dolor. Algunas de las cosas que sienten son sensaciones como el ardor, dolor punzante o retortijones. Algunas de las cosas que pueden pensar son: “¿Por qué me duele?” “¿Cuánto va a durar?” “¿Por qué nadie puede quitármelo?” y “¿Me duele porque he sido malo?” Ellos pueden pensar si van a ponerse peor o si nunca se les va a pasar. Esta preocupación y ansiedad pueden hacer que el dolor parezca peor de lo que realmente es y esto a su vez hacer que el niño se preocupe aún más. ¿Cómo podemos romper este ciclo de “dolor-ansiedad, ansiedad-dolor”? Algunas de las cosas que pueden ayudar a reducir la preocupación y el dolor son:

- La preparación de los procedimientos de acuerdo a su edad y desarrollo ayudan a prevenir el dolor físico y emocional e incrementa el entendimiento y la superación.
- Las distracciones como usar una voz suave, música, cuentos o canciones pueden distraer la atención de un niño del dolor o del procedimiento.
- El movimiento rítmico, como mecerlo u otro movimiento estable y despacio puede ayudar.
- Las técnicas de relajación como: soplar burbujas (pompas) de jabón o concentrarse en respirar profundamente, pueden reducir la ansiedad.
- Frotar o dar un masaje suave ayuda a confundir a los nervios que llevan los mensajes de dolor al cerebro para que el cerebro no sienta tanto dolor.

What can be done to reduce pain?

Non-medicine methods

Pain is both a physical and psychological (mental) state. Children and teens feel pain in their body, but they also think about it in their head. Some of the things they feel are sensations like burning, throbbing, or cramping. Some of the things they might think are: “Why do I hurt,” “How long will it last,” “Why can’t someone take it away,” and “Do I hurt because I was bad?” They might wonder if it will get worse, or if it will ever be gone. This worry or anxiety can actually make the pain seem worse and this, in turn, causes even more worry. How can we break this “pain-anxiety-pain” cycle? Some things that can help reduce worry and pain are:

- Preparation for procedures (according to age and development) helps to prevent emotional and physical pain, and increase understanding and coping.
- Distractions like using a soothing voice, music, stories, or songs can take a person's attention away from the pain or the procedure.
- Rhythmic motion-- rocking or other slow, steady movement can help.
- Relaxation techniques such as blowing bubbles, or focusing on deep breathing, can reduce anxiety.
- Rubbing or gentle massage helps to confuse the nerves that send pain messages to the brain so that the brain does not sense as much pain.

- Poner algo caliente o frío; como una manta caliente o una bolsa de hielo en el área herida, puede reducir el dolor de la inflamación o de los músculos adoloridos.
- La imaginación e hipnotismo pueden ayudar a la gente a fantasear que están en otro lugar.

Nosotros le ayudaremos a aprender como usar estas técnicas con su niño.

Medicinas

Hay muchos tipos de medicamentos que podemos usar para el dolor. El mejor tipo de medicina dependerá de muchas cosas; esto incluye el tipo de dolor y cuanto tiempo va a durar. A continuación se describen algunas medicinas.

Crema anestésicas tales como EMLA® o la ELA-Max®, son cremas o parches que se ponen en la piel para adormecerla. A menudo se usa antes de insertar una aguja debajo de la piel, como por ejemplo un catéter intravenoso (IV en inglés, se dice “Ai vi”). Tiene que estar puesto por lo menos 60 minutos para que funcione. No previene todas las molestias pero ayuda a reducir las. Por lo general, no se usa en bebés con menos de 37 semanas de gestación. (Mire el folleto educativo sobre “Las cremas anestésicas.”)

Drogas no esteroides anti-inflamatorias, (NSAID siglas en inglés o DNEAI siglas en español) para reducir el dolor e inflamación. Pueden comprarse sin receta médica y ayuda a aliviar dolores de leves a moderados. Para reducir los dolores de estómago, deben tomarse con comida cuando sea posible. Un ejemplo de DNEAI es el Ibuprofén (Motrin®, Advil® u otra marca).

- Putting something warm or cold, like a warm wrap or an ice pack, on an injured area can reduce pain from inflammation or sore muscles.
- Imagery or hypnosis can help people relax and imagine that they are somewhere else.

We will help you to learn how to use these techniques.

Medicines

There are many types of pain medicines we can use. Which type is best will depend on many things including the cause and type of pain, and how long it will last. Some medicines are described below.

Anesthetic cream, such as EMLA® or ELA-Max®, can be put on the skin to numb it. It may be available in the form of a patch. It is often used before a needle is inserted under the skin, such as an IV. It has to be on for at least 60 minutes in order to work. It does not prevent all discomfort, but helps reduce it. (See the education sheet “Anesthetic cream.”)

Non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) reduce pain and inflammation. They can be bought over the counter and help manage mild to moderate pain. To reduce stomachache, they should be taken with food when possible. Ibuprofen (Motrin®, Advil®, or another brand) is an example of an NSAID.

Acetaminofén, (Tylenol® u otra marca) es otra medicina sin necesidad de receta médica que ayuda a tratar dolores de leves a moderados. Tiene menos efectos secundarios que las DNEAI, pero no reduce la inflamación.

Narcóticos son medicinas fuertes que se usan para tratar dolor de moderado a severo, se usan frecuentemente después de una operación quirúrgica. Pueden administrarse por vía intravenosa (IV) o tomarse oralmente. Los narcóticos pueden tener efectos secundarios como comezón, náusea y estreñimiento. A veces pueden causar somnolencia y respiración más lenta. Algunas veces se usan conjuntamente DNEAI o acetaminofén con narcóticos. Cuando se toman los narcóticos vía oral, deben tomarse con comida para prevenir la náusea. Para prevenir el estreñimiento anime a su niño a beber muchos líquidos.

En el hospital, existen otras opciones de administración de medicinas para el dolor. Los niños y adolescentes pueden usar un analgésico con una bomba de inyección, en la que pueden apretar un botón para inyectar una cantidad controlada de medicina. (Vea el folleto educativo “La analgesia controlada por el paciente.”) Los niños y adolescentes que han tenido cirugía pueden tener un pequeño catéter (tubo) colocado en el espacio epidural cerca de la médula espinal y en la que la medicina llega directamente a las terminaciones nerviosas. (Vea el folleto educativo “La analgesia epidural.”)

Después de que su niño o adolescente se va a casa, siga las instrucciones que su doctor le dió para administrar las medicinas para el dolor. Dele la medicina tan pronto como le empiece el dolor. Los dolores fuertes (severos) son más difíciles de aliviar por completo. Asegúrese de administrar la medicina antes de que su hijo vaya a la cama por la noche para que pueda dormir con

Acetaminophen (Tylenol® or another brand) is another over-the-counter medicine that helps treat mild to moderate pain. It has fewer side effects than NSAIDs but does not reduce inflammation.

Narcotics are strong medicines used to treat moderate to severe pain, often used after surgery. They may be given by IV or taken by mouth. Narcotics can have side effects of itching, nausea, and constipation. It can cause sleepiness and slower breathing. Sometimes NSAIDs or acetaminophen and narcotics are used together. When narcotics are taken by mouth, they should be taken with food to prevent nausea. To prevent constipation, encourage drinking lots of fluids.

In the hospital, there are some other options for receiving pain medicines. Children and teens may use a patient-controlled analgesic (PCA) pump in which they push a button to deliver a controlled amount of medicine. (See the education sheet “Patient-controlled analgesia.”) Children and teens who have had surgery may have a small catheter (tube) placed in the epidural space next to the spinal cord and have medicine sent directly to the nerve endings. (See the education sheet “Epidural analgesia.”)

After your child or teen goes home, follow your doctor’s instructions about giving pain medicines. Give the medicine as soon as the pain starts. Severe pain is harder to take away. Be sure to give medicine at bedtime to promote comfortable sleep. Some medicines need to be given around the clock. Your doctor will tell you the

comodidad. Algunas medicinas necesitan administrarse siguiendo un horario regular diario. Su médico le dará el horario si es esto lo que se necesita.

Asegúrese de llamar al doctor si la medicina no parece ayudar a aliviar el dolor o este empeora. Si usted llama al doctor para consultar acerca del dolor puede que le pregunte si tiene fiebre, que severo o fuerte es el dolor basado en su escala y cual es el aspecto de la herida o corte del área de la cirugía (si hay alguna herida).

¿Alguna pregunta?

Estas páginas no han sido escritas específicamente para su niño sino para dar información en general. Si usted tiene alguna preocupación o pregunta por favor hable con el doctor o el personal que atiende a su niño. Su médico y enfermera también pueden consultar a otros expertos en dolor del hospital. El alivio efectivo del dolor es un trabajo en equipo.

Rau tej ntawv nyeem ntiv thiab ntawv qhia txog qhov no thiab lwm yam mob, thov hu rau Lub Chaw Cia Ntawv ntawm Lub Chaw Loj Pab Tsev Neeg (612) 813-6816 los sis (651) 220-6368, los sis mus saib hauv peb qhov Web site: www.childrenshc.org.

schedule for this if it is needed.

Be sure to call the doctor if the medicine does not seem to help the pain or if it becomes worse. If you call the doctor about pain you might be asked about fever, how severe the pain is based on your scale, and what the wound or surgical site looks like (if there is one).

Questions?

This sheet is not specific to your child but provides general information. If you have any questions or concerns, please talk with the doctor or the staff working with your child. Your doctor or nurse can also access other pain experts in the hospital. Good pain management is a team effort.

For additional reading and reference material about this and other health topics, please call the Family Resource Center library at (612) 813-6816 or (651) 220-6368, or visit our Web site: www.childrenshc.org.

Children's Hospitals and Clinics
Minneapolis/St. Paul, MN
Patient/Family Education
2525 Chicago Avenue South
Minneapolis, MN 55404
3/02 ©Copyright, Translated 5/03