

Cómo llevar el diario del dolor

Acerca del diario del dolor

El diario del dolor le ayuda a usted y a su doctor a mantenerse al corriente del dolor experimentado a distintas horas del día. También muestra cómo las medicinas que usted está tomando contribuyen a aliviar el dolor. Usted debe tratar de anotar tanto como sea posible. Si su dolor cambia algunos días, usted deberá llevar un diario para más de un día.

Cómo usar el diario

El diario del dolor es muy fácil de usar. Como se ilustra a continuación, las horas del día están indicadas a la izquierda de la página para anotar su nivel de dolor. Usted no tendrá que hacer una marca para cada hora indicada del día.

Diario del dolor

Nombre _____ Fecha _____

Hora	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Medicina	
	<i>Ninguno</i>		<i>Leve</i>	<i>Moderado</i>	<i>Intenso</i>	<i>Muy intenso</i>							
Ejemplo				X					<i>2 Tylenol</i>				
8													
10													
12													
2													
4													
6													
8													
10													
12													
2													
4													
6													
8													
Hoy													

Marque la mejor respuesta:
 Compared to my last Comparado con mi último diario del dolor fechado el ___ mi dolor:
 Está mucho mejor Está un poco mejor Es igual Está un poco peor Está mucho peor

¿Cuán satisfecho está usted con su tratamiento actual para el dolor?
 Muy satisfecho Un poco satisfecho Un poco insatisfecho Muy insatisfecho

La línea a la izquierda de la hora es para que usted marque cuánto dolor siente a esa hora del día. Cuanto más dolor usted experimente a esa hora, más hacia la derecha deberá colocar la marca.

Cómo usar el diario (continuación)

En la parte superior de la página hay números (de 0 a 10) y palabras que describen el grado de dolor que usted está sintiendo (Ninguno, Leve, Moderado, Intenso y Muy intenso). Estas palabras le ayudarán a usted a decidir en qué lugar de la línea usted colocará su marca.

La línea de puntos que va arriba y debajo de la página es para ayudarle a mantenerse al corriente de dónde usted se encuentra en la línea. Corta la línea del dolor casi en el punto 2 (dolor leve) y en el 8 (dolor intenso).

Al final de la página del diario, hay dos preguntas sobre su dolor:

- La primera le pide que compare su dolor actual con el que anotó la última vez. Si esta es su primera vez, no responda la pregunta.
- La segunda pregunta se refiere a su grado de satisfacción con su tratamiento para el dolor actual. Elija la mejor respuesta entre las presentadas.

Ejemplo del diario del dolor

En el siguiente ejemplo, la marca se coloca aproximadamente en el punto 6 de la escala de 0 a 10, el cual está próximo a la palabra “moderado”. Es decir, el dolor era un poco peor que moderado a la hora que la persona lo anotó en el diario.

Diario del dolor												
Nombre											Fecha	
Hora	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Medicina
	<i>Ninguno</i>		<i>Leve</i>		<i>Moderado</i>		<i>Intenso</i>		<i>Muy intenso</i>			
Ejemplo	_____ X _____										<i>2 Tylenol</i>	
8	_____											

No se preocupe si su “moderado” es el mismo que el “moderado” de otras personas. Sólo elija la mejor descripción o su mejor idea sobre el punto al cual corresponde su dolor en la escala de 0 a 10.