

# Sobre su dolor

## About Your Pain

Pain is the body's way of sending a message to your brain that help is needed. Tell your doctor or nurse about your pain, so they can help you feel better.

El dolor es la manera en que el cuerpo envía un mensaje a su cerebro de que necesita ayuda. Informe a su médico o enfermera sobre su dolor, de manera que puedan ayudarlo a sentirse mejor.

### You may be asked to describe your pain:

- Where is your pain? Point to the place on your body where it hurts.
- Does the pain spread to other parts of your body?
- When did the pain start?

### Es posible que le pidan que describa su dolor:

- ¿Dónde es su dolor? Señale el lugar de su cuerpo que le duele.
- ¿El dolor se disemina a otras partes de su cuerpo?
- ¿Cuándo comenzó el dolor?

### Escala de valoración numérica Numeric Rating Scale



### Escala de valoración del dolor Wong-Baker FACES® Wong-Baker FACES® Pain Rating Scale



© 1983 Wong-Baker FACES Foundation. [www.WongBakerFACES.org](http://www.WongBakerFACES.org)  
Used with permission.

- How much does it hurt? Point to a number or face that shows us how much pain you are having.
- What does it feel like? Does it burn, tingle or ache? Is it dull or sharp? Is it constant or does it come and go?
- Is it worse at any time of the day? Morning? Evening?
- What makes the pain feel better?
- What makes the pain feel worse?
- What have you done to try to relieve the pain?
- Does the medicine make it feel better?
- Does it hurt more when you are active or lying still?
- Does the pain affect other parts of your life?
- Does it make it hard to sleep, eat, or care for yourself or others?
- Does it cause you to be upset, cry or to be irritable?
- ¿Cuánto le duele? Señale un número o una cara que demuestre cuánto dolor tiene.
- ¿Cómo se siente? ¿Quema, es un hormigueo o duele? ¿Es leve o agudo? ¿Es constante o viene y va?
- ¿Empeora en algún momento del día? ¿En la mañana? ¿En la noche?
- ¿Qué mejora el dolor?
- ¿Qué empeora el dolor?
- ¿Qué ha hecho para tratar de aliviar el dolor?
- ¿El medicamento lo hace sentir mejor?
- ¿Duele más cuando está activo o cuando está quieto?
- ¿El dolor afecta otros aspectos de su vida?
- ¿Le dificulta dormir, comer o cuidarse a sí mismo o a los demás?
- ¿Lo hace molestar, llorar o estar irritable?

Talk to your doctor or nurse about your pain. Share your concerns and ask questions.

Hable con su médico o enfermera sobre su dolor. Comparta sus inquietudes y haga preguntas.