



Cerrando Brechas de Perspectivas: Guía de Recursos para Pacientes sobre el Manejo del Dolor Postquirúrgico

By: The American Chronic Pain Association

Entendiendo el Dolor Postquirúrgico – Un Viaje Personal

Disponible en inglés y español (impreso y en audio)



ACPA®

American Chronic Pain Association

Entendiendo el Dolor Postquirúrgico – Un Viaje Personal



ACPA®
American Chronic Pain Association

By: The American Chronic Pain Association

La Importancia de los Recursos Educativos

Para garantizar resultados óptimos en los pacientes que se someten a una cirugía, la educación integral sobre el manejo del dolor postquirúrgico debe comenzar antes del procedimiento, idealmente durante una entrevista estructurada de ingreso entre el cirujano, el paciente y el cuidador. Este proceso educativo debe estar centrado en el paciente, ser proactivo y comprensible—ayudando a los pacientes y cuidadores a entender qué esperar, cómo manejar el dolor de manera efectiva y cuándo buscar ayuda. Los pacientes y cuidadores deben abogar por recibir esta educación para estar preparados para el manejo del dolor después de la cirugía. La ACPA ha desarrollado una infografía para facilitar este proceso de comunicación.

Entrevista Prequirúrgica

La educación debe comenzar durante la entrevista de ingreso prequirúrgica, que generalmente tiene lugar días o semanas antes de la cirugía. Esta reunión es una oportunidad crítica para establecer expectativas y generar confianza. La entrevista debe proporcionar una plataforma para evaluar el historial de dolor del paciente, medicamentos actuales (con receta, sin receta, vitaminas/suplementos), antecedentes psicosociales, identificar factores de riesgo para dolor crónico postquirúrgico o uso indebido de opioides, así como para introducir un plan de manejo del dolor personalizado y educar al paciente sobre sus componentes. El plan debe alinear las expectativas del paciente con la realidad clínica, teniendo en cuenta los medicamentos actuales, las comorbilidades y la salud mental.

La educación debe cubrir los tipos de dolor que se pueden esperar (por ejemplo, en el sitio quirúrgico, dolor referido, dolor neuropático) y la diferencia entre dolor agudo y crónico. Debe haber una discusión sobre nuevas opciones de medicamentos no opioides, el uso seguro de opioides tradicionales y/o medicamentos alternativos. Es importante hablar sobre los riesgos del dolor no tratado, el uso excesivo de opioides y el papel de las intervenciones no farmacológicas (hielo, elevación, mindfulness, fisioterapia).

Asegúrese de establecer expectativas realistas, una línea de tiempo para la mejoría del dolor, metas funcionales (movilidad, sueño, actividades de la vida diaria) y hitos realistas de recuperación.

Lleve su lista de medicamentos a la entrevista prequirúrgica para facilitar la conversación sobre el manejo de los mismos.

La ACPA recomienda un Plan de Apoyo Postquirúrgico, que incluye instrucciones para la reducción gradual y/o eliminación de medicamentos, información de contacto para preguntas o complicaciones, planificación de visitas de seguimiento y reevaluación del dolor, y la disponibilidad de especialistas en manejo del dolor o apoyo de salud mental, si es necesario.

La ACPA ofrece estos materiales educativos y de refuerzo para que los pacientes cuenten con recursos accesibles y fáciles de entender, incluyendo una plantilla digital de plan de manejo del dolor, información sobre el papel de la familia/cuidadores en la supervisión de la recuperación, enlaces a otras fuentes confiables de la ACPA y la infografía de la Ruta de Comunicación del Dolor Postquirúrgico.

Asegúrese de revisar la educación sobre el dolor durante la cita preoperatoria con el cirujano o anestesiólogo, y de reiterar y ajustar el plan de manejo del dolor durante el alta hospitalaria, llamadas postoperatorias y eventualmente con su proveedor de atención primaria.

Qué Esperar Después de la Cirugía

El dolor después de la cirugía es normal—pero la experiencia es diferente para cada persona. No todo el dolor encaja en una sola categoría. El tipo de cirugía, su salud y experiencias previas influyen en cómo se siente.

Por Qué Esto Es Importante

Si el dolor no se maneja adecuadamente, puede durar más de lo debido—y en algunos casos convertirse en crónico. Esta transición a menudo ocurre en la fase subaguda (1 a 3 meses después de la cirugía).



Cerrando Brechas de Perspectivas: Guía de Recursos para Pacientes sobre el Manejo del Dolor Postquirúrgico

By: The American Chronic Pain Association



Estableciendo Expectativas Realistas

El Dolor es como un Campanario

Imagina una cuerda que tira de una campana en tu cerebro. Cuanto más fuerte suena, más reacciona todo tu cuerpo. Eso es el dolor. Pero con apoyo, educación y cuidado, podemos suavizar ese sonido.

El Dolor es Inevitable – El Sufrimiento es Opcional

No estarás libre de dolor después de la cirugía, pero no deberías sufrir. Habla con tu equipo de atención médica sobre cómo se siente un dolor “tolerable”.

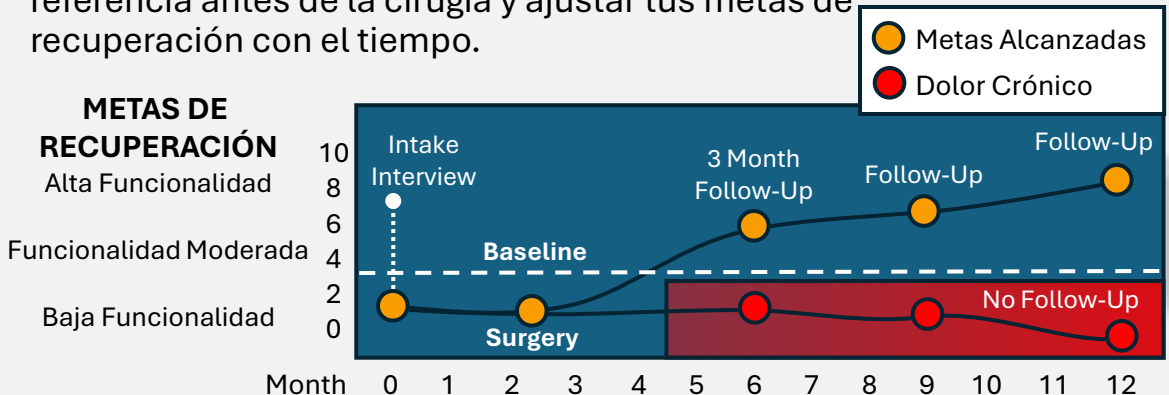
Tus Metas de Recuperación Pueden Incluir:

- Dormir mejor
- Recuperar el movimiento
- Caminar sin ayuda
- Volver al trabajo o a tus pasatiempos



Estado Funcional de Referencia

Tú y tu equipo de atención médica deben establecer un punto de referencia antes de la cirugía y ajustar tus metas de recuperación con el tiempo.





Cerrando Brechas de Perspectivas: Guía de Recursos para Pacientes sobre el Manejo del Dolor Postquirúrgico

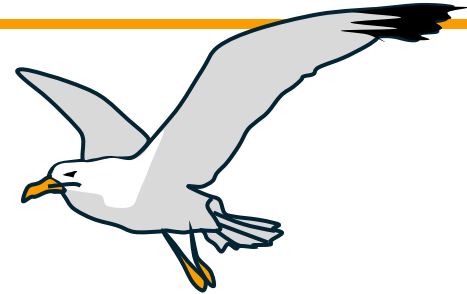


By: The American Chronic Pain Association

La Comunicación es Clave Durante las Visitas y Entre los Profesionales de la Salud

Atención Que Se Ajusta a Tus Necesidades

Un pingüino no puede enseñar a un pájaro a volar. Si tu equipo de atención médica no comprende tu experiencia, podría darte consejos que no te ayudan. Mereces una atención que se ajuste a tus necesidades específicas.



Preguntas que Puedes Esperar de Tu Equipo de Salud:

- ¿Cómo vamos con el control del dolor?
- ¿Se están cumpliendo tus metas?
- ¿Qué está funcionando y qué no?

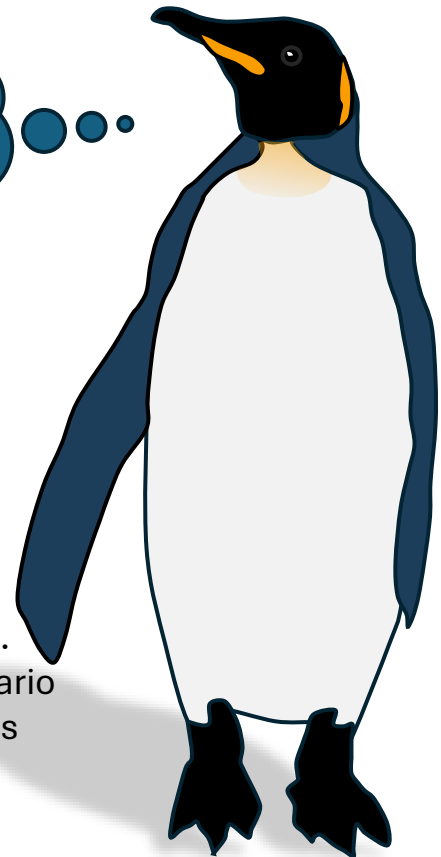
Esta lección es solo para pájaros... los pingüinos simplemente improvisan.

El Problema de la Trampa

Algunos pacientes se quedan fuera del sistema después de la cirugía—no rellenan sus medicamentos o pierden citas de seguimiento. Por eso es esencial un seguimiento proactivo.

Qué Ayuda:

- Preparación y Documentación para la Entrevista de Ingreso
- Lleva tu lista de medicamentos a las entrevistas prequirúrgicas para facilitar la conversación sobre el manejo de medicamentos.
- Aplicación para el manejo del dolor o recordatorios en el calendario
- Enlaces de farmacia que simplifiquen el acceso a medicamentos
- Trabajadores comunitarios de salud y apoyo de pares
- Un plan claro por escrito y un guía para la atención transicional





Cerrando Brechas de Perspectivas: Guía de Recursos para Pacientes sobre el Manejo del Dolor Postquirúrgico



By: The American Chronic Pain Association

Educar a Todo el Hogar

Encajar una Pieza Cuadrada en un Huevo Redondo

Un enfoque “talla única” no funciona.
Tu plan de atención debe adaptarse a ti.

No Estás Solo en Esto

Cuando te sometes a una cirugía, tus cuidadores y tu familia lo viven contigo. Todos necesitan educación para apoyar tu recuperación.

Mensajes Importantes:

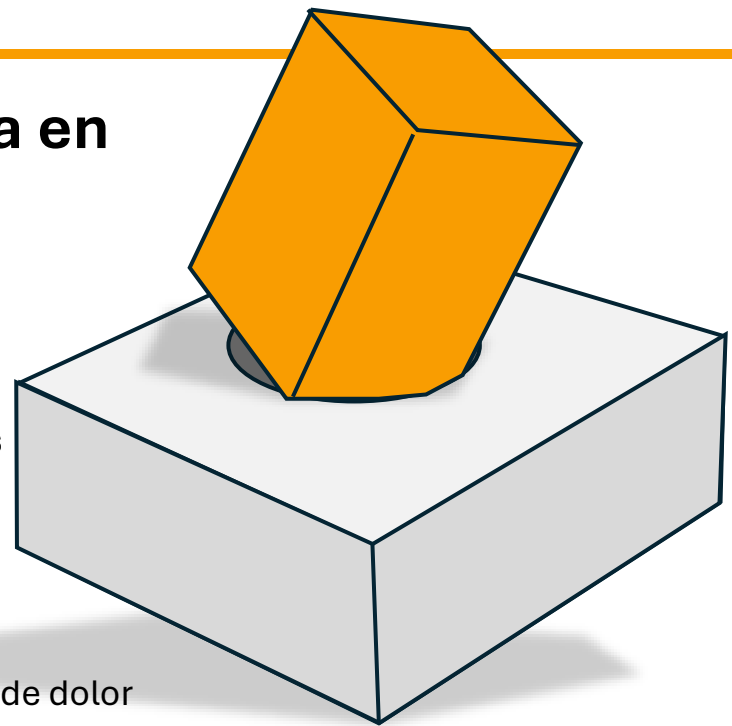
- No debes esperar estar completamente libre de dolor
- No evites tratamientos recetados por miedo: habla de tus inquietudes con tu proveedor de salud
- Los cuidadores deben evitar convertirse en influencias negativas

La Empatía Genera Confianza

Cuando tu equipo de atención médica escucha y te sientes comprendido(a), es más probable que sigas el plan y tengas una buena recuperación.

¿Cuándo se Convierte el Dolor en una Enfermedad?

El dolor se convierte en enfermedad cuando se vuelve cognitivo: eso significa que tu mente puede “aprender” el dolor si no se maneja. Pero también puede “desaprenderlo” —con ayuda.





Cerrando Brechas de Perspectivas: Guía de Recursos para Pacientes sobre el Manejo del Dolor Postquirúrgico



By: The American Chronic Pain Association

Tomar el Control de Tu Recuperación

El Camino del Paciente Debe Ser Continuo

Desde el momento en que programas la cirugía hasta los meses posteriores, tu equipo de salud debe adaptarse y seguir tus metas cambiantes.

Estrategias Clave:

- Pregunta sobre los riesgos y beneficios de los medicamentos y sobre nuevas opciones
- Aboga por un equipo multidisciplinario
- Haz un seguimiento de tu progreso y compártelo con tu equipo
- Participa en la educación preoperatoria
- Usa la app, los grupos de apoyo y los recursos de la ACPA

La Recuperación es Como Usar GPS en un Viaje por Carretera

Empiezas con un destino (tu meta de recuperación), pero pueden surgir obstáculos, desvíos o tráfico. El GPS no se rinde—recalcula. De la misma forma, tu plan de manejo del dolor debe ajustarse a medida que cambian tus necesidades y tu progreso.



Tu equipo de salud es tu GPS. Mantente conectado, comunícate con frecuencia y no temas pedir una nueva ruta si algo no está funcionando.



La Vía de Comunicación para el Dolor Postquirúrgico

NTES DE LA CIRUGÍA

- Infórmate y haz preguntas durante tu entrevista preoperatoria.
- Lleva tu lista de medicamentos a las entrevistas prequirúrgicas para facilitar la conversación sobre el manejo de medicamentos.
- Revisa los medicamentos que tomas en casa y pregunta sobre posibles nuevos medicamentos y opciones de manejo.
- Establece metas funcionales como mejoras en la función, el sueño y la alimentación.
- Habla sobre tus expectativas: no esperes estar “sin dolor”, sino tener un dolor postoperatorio “manejable”.
- Identifica a una persona cuidadora y edúcale sobre el proceso.

AL MOMENTO DEL ALTA

- Revisa tu plan individualizado de manejo del dolor (medicamentos, cronograma, efectos secundarios).
- Obtén instrucciones claras de tu equipo de atención médica e identifica un punto de contacto. Asegura la continuidad (¿a quién llamar la próxima semana?).

PRIMERA SEMANA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

- Pregunta: “¿Está mi control del dolor en buen camino?”
- Solicita un ajuste en los medicamentos o la estrategia si es necesario
- Programa recordatorios y citas de seguimiento

1–3 MESES DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

- Evalúa y habla sobre los riesgos de desarrollar dolor crónico
- Habla sobre sentimientos de depresión o ansiedad relacionados con tu recuperación
- Si es necesario, considera terapia física/cognitiva y grupos de apoyo

Entendiendo el Dolor Postquirúrgico – Un Viaje Personal



ACPA®
American Chronic Pain Association

By: The American Chronic Pain Association

Mesa Redonda sobre Perspectivas Integradas: Una Mesa Redonda Integral sobre el Manejo del Dolor Postquirúrgico

Farmer S, Sapp K, et al. (American Chronic Pain Association). (2025, April 2). Roundtable on *Bridging Perspectives: A Comprehensive Roundtable on Post-Surgical Pain Management Patient Resource Guide*. American Chronic Pain Association. Available in English and Spanish (print and audio formats).

ACKNOWLEDGEMENTS:

The American Chronic Pain Association thanks the roundtable sponsors and participants for their contributions and insights.

Moderator: Martin Cheadle, Perelman School of Medicine, University of Pennsylvania

National Expert Presenters: Jeffrey Gudin, University of Miami Miller School of Medicine; Sri Nalamachu, KC University of Medicine and Biosciences; Aakash Shah, Kansas City Joint Replacement and Sports Medicine; Steven Stanos, Providence Swedish; National Experts: Charles Argoff, Albany Medical College; Hannah Kim, Dell Seton Medical Center at the University of Texas; Amar Vira, Emergency Physician Austin, TX; Mandy Zimmerman, Carolinas Pain Institute .

Sponsors: Vertex Pharmaceuticals; Pacira Biosciences, Tris Pharma Inc.

REFERENCES:

1. Stanos, S. (Presenter) (2025, April 2). Roundtable on *Bridging Perspectives: A Comprehensive Roundtable on Post-Surgical Pain Management*. *Current State in Pharmacology & Understanding the Evolving Mechanisms of Pain*.
2. Nalamucha, S. (Presenter) (2025, April 2). Roundtable on *Bridging Perspectives: A Comprehensive Roundtable on Post-Surgical Pain Management*. *Acute Pain Management: Preventing Transition to Chronic Pain*.
3. Gudin, J (Presenter) (2025, April 2). Roundtable on *Bridging Perspectives: A Comprehensive Roundtable on Post-Surgical Pain Management*. *Epidemiology and Analgesics of the Future*.
4. Shah, A (Presenter) (2025, April 2). Roundtable on *Bridging Perspectives: A Comprehensive Roundtable on Post-Surgical Pain Management*. *Adherence to Treatment Plans and Continuous Care*.
5. Cheadle, M (Moderator) (2025, April 2). Roundtable on *Bridging Perspectives: A Comprehensive Roundtable on Post-Surgical Pain Management*. *Bridging Communication Gaps*.

Access Resources at: [Post-Surgical Pain](#)