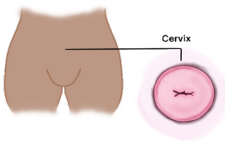
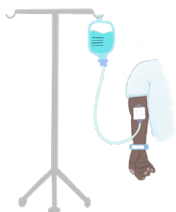


Opciones para controlar el dolor durante los procedimientos ginecológicos

Esta guía explica las diferentes maneras para controlar el dolor durante los procedimientos ginecológicos que se hacen en la clínica. Por ejemplo: colocar o quitar un DIU, hacer una biopsia del cuello del útero o en el endometrio, una colposcopia, una succión del útero (para sacar lo que está adentro del útero, por ejemplo, en un aborto o manejo de un aborto espontáneo), el Papanicolaou (Pap), y otros servicios comunes. Es difícil predecir si durante su procedimiento sienta ansiedad o dolor, ya que es diferente para cada persona. Abajo hay opciones que pueden ayudar. Estas opciones también se pueden combinar. **Tal vez no todas las opciones estén disponibles o sean adecuadas para usted. Hable con su proveedor de salud para hacer un plan que funcione mejor para usted.** Por ejemplo, puede preguntar: “Escuché que hay diferentes opciones para manejar el dolor durante procedimientos como este. ¿Podemos hablar de cuál podría ser una buena opción para mí?”

Método	Cuando usar	Cómo usarlo	Cosas que saber
Opciones de Comodidad (o sin medicinas) 	Antes, durante, y después del procedimiento.	Estas opciones pueden ayudarle a distraerse para bajar el dolor y la ansiedad.	Hay muchas maneras sin medicinas que pueden ayudar a bajar el dolor y la ansiedad antes, durante, y después del procedimiento: - Tener una persona de apoyo con usted - Escuchar música - Ver un video - Usar calcetines calientes - Traer una cobija suave - Usar una almohadilla caliente - Usar una máquina TENS - Practicar toques o golpecitos suaves para liberar emociones techniques - Comer bien y tomar suficiente agua antes del procedimiento - Hablar un poco o pedir que le hablen para distraerse - Preguntar sobre aromaterapia, acupuntura, o acupresión - Practicar respiración profunda - Escuchar a una aplicación de meditación (apps gratis como Insight Timer, Plum Village) - Practicar autohipnosis
Medicinas Antiinflamatorias como ibuprofeno (Motrin, Advil, etc.) y naproxeno (Aleve, Naprosyn, etc.) 	Antes y después del procedimiento. Algunas opciones pueden ser disponible durante el procedimiento.	Tome la medicina 30-60 minutos antes del procedimiento. Pregunte a su proveedor de salud cual es la dosis que debe tomar. Si decide tomar una pastilla antes del procedimiento, avísele a su proveedor de salud.	Las medicinas antiinflamatorias pueden ayudar con el dolor y el sangrado después del procedimiento. Son medicinas comunes, se venden sin receta y son de bajo costo. Pueden causar malestar en el estómago, por eso debe tomarlas con comida y agua. En algunas clínicas pueden darle una inyección de medicina antiinflamatoria llamada Toradol o Ketorolac. Las medicinas antiinflamatorias no son adecuadas para todas las personas. Lea la información del paquete y hable con su proveedor de salud.
Paracetamol (Tylenol) 	Antes del procedimiento.	Tome la medicina 30-60 minutos antes del procedimiento según las instrucciones en el paquete.	Es una medicina común, se vende sin receta y es de bajo costo. El paracetamol puede no ser tan efectivo como las medicinas antiinflamatorias para el dolor de los procedimientos ginecológicos. Puede no ser una buena opción si tiene problemas del hígado. También puede usarlo después del procedimiento para ayudar con el dolor. El paracetamol funciona mejor cuando se usa junto con otras maneras de controlar el dolor.

Método	Cuando usar	Cómo usarlo	Cosas que saber
Medicinas para la ansiedad (hidroxicina, buspirona, midazolam, lorazepam) 	Antes del procedimiento.	Tómela según su proveedor de salud. Solo con receta médica.	Hay varias medicinas que pueden ayudar a bajar la ansiedad antes o durante el procedimiento. Pregunte cuáles están disponibles y adecuadas para usted. Algunas medicinas para la ansiedad pueden causar efectos secundarios como debilidad muscular, mareo o dificultad para pensar con claridad. Estos efectos pueden durar algunas horas. No es seguro que maneje su carro después de tomar estas medicinas. Necesitará que alguien le ayude a llegar a casa.
Crema vaginal de estrógeno 	Antes del procedimiento.	Aplique la crema adentro del canal vaginal cada noche durante 1 a 2 semanas antes del procedimiento. Solo con receta médica.	Esto puede ayudar a las personas que tienen sequedad vaginal, por ejemplo: si toman testosterona, están en la perimenopausia, o están amamantando. Solo está disponible con receta. Es posible que note más flujo vaginal. Esto es normal. Esta opción solo ayuda a reducir la molestia al colocar el espéculo. No quita el dolor de los procedimientos.
Gel o spray para reducir el dolor (Lidocaína) 	Durante el procedimiento.	El proveedor de salud aplica el gel o spray en el cuello del útero. Empieza a hacer efecto en pocos minutos. Solo se aplica en la clínica.	Esto puede ayudar un poco a reducir el dolor y la molestia. Puede hacer que el procedimiento tome un poco más de tiempo. Puede aplicarse algunos tipos de gel usted misma.
Bloqueo cervical (Lidocaína) 	Durante el procedimiento.	El proveedor de salud inyecta una medicina para adormecer cerca del cuello del útero. Empieza funcionar inmediatamente. Solo se da en la clínica.	Esto ayuda a reducir los cólicos fuertes y el dolor. Puede que no adormezca por completo. Puede hacer que el procedimiento tome un poco más de tiempo. Durante la inyección, algunas personas pueden sentir: • Dolor • Cólicos • Mareo o sensación de desvanecimiento • Calor repentino en el cuerpo
Óxido nítrico (también conocido como “gas de la risa”) 	Durante el procedimiento.	Respira la medicina por una máscara para ayudarlo a relajarse. Solo se da en la clínica.	Los efectos desaparecen pocos minutos después de que termina el procedimiento. Puede causar efectos secundarios como mareo, náusea, o dolor de cabeza. Generalmente está bien maneje su carro después de usar óxido nítrico. Puede que esta opción no esté tan disponible como otras opciones.
Sedación 	Durante el procedimiento.	Se le da una medicina por una vía intravenosa (IV) en el brazo para ayudarlo a relajarse, sentirse un poco con sueño, y reducir el dolor. Solo se da en la clínica.	Hable con su proveedor de salud para saber si puede comer o beber antes del procedimiento. La sedación puede hacer que el procedimiento tome más tiempo. No es seguro que maneje su carro después de tomar estas medicinas. Necesitará que alguien le ayude a llegar a casa. Puede que esta opción no sea tan disponible como otras opciones.

Crédito del autor: Miriam Rienstra-Bareman, MPH, MD, con la ayuda de un amplio equipo.