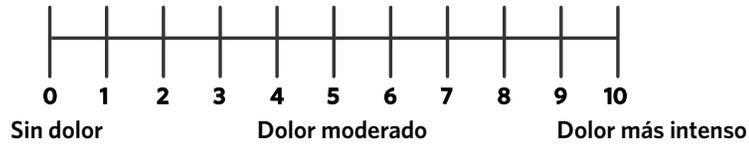


# Semáforo para pacientes con dolor

¿En qué zona está hoy? ¿Verde, amarilla o roja?



Médico/proveedor: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Mi rango de dolor aceptable es de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_.



## Zona verde

**Me siento bien.**

- Puedo hacer mis actividades diarias habituales.
- Puedo descansar sin problemas.
- Puedo defecar con regularidad.
- Soy capaz de mantener mi rango de dolor aceptable con mi tratamiento actual.

## Cómo voy a prevenir los síntomas hoy

**Haré lo siguiente:**

- Evitaré levantar objetos pesados, agacharme o hacer movimientos de torsión.
- Evitaré quedarme acostado en la cama.
- Tomaré mi analgésico según las indicaciones.
- Acudiré a las citas médicas.



## Zona amarilla

**No me siento bien.**

- Estoy inquieto, confundido o de mal humor.
- Estoy más cansado o tengo menos energía para mis actividades diarias.
- No duermo bien por cómo me siento.
- No he defecado con regularidad en los últimos 3 días.
- No soy capaz de mantener mi rango de dolor aceptable con mi tratamiento actual.
- \_\_\_\_\_

## ¡Precaución!

**Tome medidas HOY. Haré lo siguiente:**

- Usaré compresas de hielo durante las primeras 24 horas y luego cambiaré a una almohadilla térmica o a una ducha caliente.
- Tomaré mi analgésico según las indicaciones.
- Descansaré y me cambiaré de posición para mayor comodidad, según sea necesario.
- Informaré a mi médico/proveedor si mis síntomas no mejoran después de seguir mi plan de tratamiento.
- \_\_\_\_\_



## Zona roja

**¡Me siento fatal!**

- Aumentó mi debilidad en las piernas.
- De repente, siento una sensación de adormecimiento u hormigueo en las piernas o los pies.
- Tengo una pérdida repentina del control de los esfínteres.
- Tengo dolor en el pecho o en el brazo y tengo dolor o entumecimiento en la mandíbula.
- Tengo un nuevo episodio de dolor que aumenta rápido, tan fuerte que nada más importa.
- \_\_\_\_\_

## ¡Busque ayuda!

**Actúe AHORA:**

- **LLAME AL 911 o busque atención médica inmediatamente.**
- Mientras recibe ayuda, haga lo siguiente:
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_