

¿CÓMO EXPRESO MI DOLOR?

En ocasiones es difícil describir qué tanto dolor se siente. Por este motivo, es recomendable utilizar esta escala, con la que puedes orientarte para comunicar tu nivel de dolor al personal de salud y que puedan ayudarte.



⦿	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No siento dolor	Dolor suave	Incomodidad	Dolor tolerable	Dolor moderado	Dolor angustiante	Muy angustiante	Intenso	Muy intenso	Extremadamente intenso	Inimaginablemente intenso
Ausencia de dolor	Dolor menor			Dolor moderado			Dolor Severo			
Me siento perfectamente normal	Tengo una molestia, pero no interfiere con mis actividades diarias. Soy independiente y capaz de adaptarme al dolor.			Interfiere significativamente con mis actividades diarias. Requiere cambios en el estilo de vida, pero soy capaz de adaptarme al dolor.			Soy incapaz de realizar mis actividades diarias y me impide ser una persona independiente.			
Puedo tener una vida activa y social de manera normal	Trabajo y me siento con la energía para realizar actividades sociales en la noche, aunque siento un poco de molestia.		Puedo trabajar en un horario limitado y participo en actividades sociales solo los fines de semana.		Realizo con dificultad actividades mínimas en la mañana, pero solo socializo de manera virtual (teléfono).		Quiero quedarme en cama la mayor parte del tiempo, sin socializar con el mundo externo, ni realizar actividades.		Quiero quedarme en cama todo el día. Me siento sin esperanza.	