

## Opciones de tratamiento del dolor por la inserción de un DIU

**Analgésicos de venta libre:** los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) (ibuprofeno/Motrin, o naproxeno/Aleve) pueden ayudar con los cólicos después de la inserción de un dispositivo intrauterino (DIU). Se ha demostrado que el naproxeno (Aleve) funciona mejor. Le recomendamos que lo tome 45 minutos antes de su cita. Si no puede tomar AINE, el paracetamol/Tylenol puede ser una alternativa.

**Vibración en el ombligo:** la vibración ayuda a bloquear las vías del dolor. Podemos proporcionarle una pelota con vibración que puede sujetar en el ombligo durante el procedimiento para aliviar las molestias durante e inmediatamente después de este.

**Lidocaína tópica:** un gel tópico que puede aplicarse en el cuello uterino poco antes de la inserción para reducir las molestias cervicales. Algunos estudios demuestran que es eficaz, mientras que otros no.

**Bloqueo paracervical:** una inyección de lidocaína alrededor del cuello uterino para aliviar las molestias durante la inserción. Los estudios han demostrado que esta intervención reduce el dolor durante la inserción.

**Almohadilla térmica:** le invitamos a traer una almohadilla térmica a su cita para utilizarla durante o después de la inserción. El calor puede ayudar con los cólicos. Si es apta para microondas, podemos calentar la almohadilla para usted.

**Control de la ansiedad:** para controlar la ansiedad, pueden ser útiles los ejercicios de atención plena como la meditación, los ejercicios de respiración (respiración cuadrada), el escuchar música (traiga algo para escuchar!), la aromaterapia como aceite esencial de lavanda en un pañuelo/pañó, la distracción con un teléfono o un dispositivo iPad, o traer a una persona de apoyo.

### **Consejos:**

- ★ Le recomendamos que se haya hidratado y haya comido antes del procedimiento.
- ★ Si cree que podría necesitarlo, tómese su tiempo para descansar después del procedimiento, es decir, no vaya a trabajar inmediatamente después de su cita.
- ★ Puede programar la inserción durante su ciclo menstrual, cuando el cuello uterino está dilatado de forma natural, lo que podría facilitar el proceso de inserción. Muchos proveedores afirman que esto es eficaz, pero no disponemos de estudios que lo demuestren. No hay nada malo en intentarlo, pero no es necesario. La inserción puede hacerse en cualquier momento de su ciclo.
- ★ Considere la posibilidad de traer a una persona de apoyo a su visita.
- ★ El tratamiento del dolor funciona mejor si elige varias opciones.