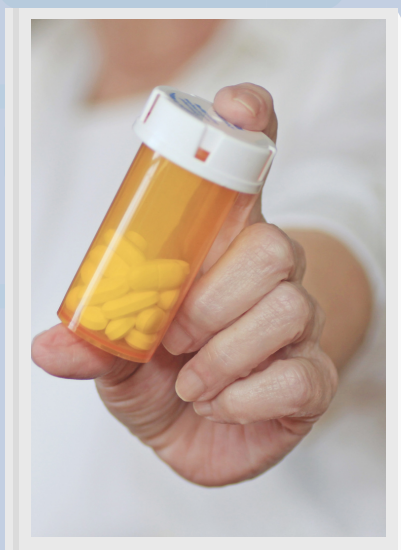




# MANUAL: MANEJO DEL DOLOR EN CASA

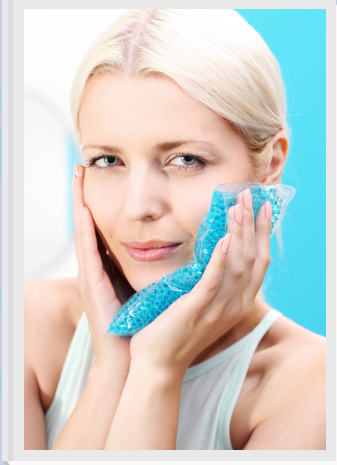
*Dra. Melody Cohen*  
Endodoncista

Aquí te doy algunos consejos que pueden ayudarte para calmar el dolor, con remedios caseros y que siempre tenemos en casa.



# TOMA UN ANALGÉSICO ORAL

**En caso de no presentar alergia a ningún medicamento, puedes tomar analgésicos de venta libre como Acetaminofén (Dolex de 500 mg) o Ibuprofeno (Advil de 400 mg). De esta manera, se reducirá eficazmente el dolor dental de forma rápida y sencilla. Siempre sigue la dosis recomendada en el envase.**



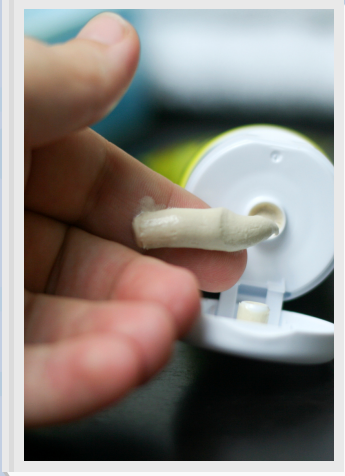
## USA COMPRESAS FRÍAS EN EL LADO CON DOLOR

**Colocar una bolsa de hielo envuelta en una servilleta ayuda a contraer los vasos sanguíneos en el área, lo que puede reducir el dolor y ayudarte a conciliar el sueño.**



## ELEVAR LA CABEZA CON ALMOHADAS

**La acumulación de sangre en la cabeza puede causar más dolor e inflamación; por eso, elevar la cabeza con una o dos almohadas adicionales puede aliviarte.**



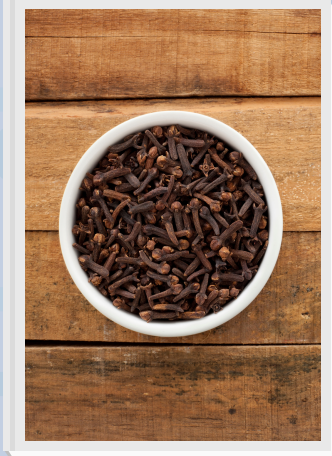
## USA CREMAS ANALGÉSICAS EN EL ÁREA AFECTADA

Existen geles anestésicos que contienen ingredientes como la benzocaína que pueden adormecer ligeramente el área.



## APLICA ENJUAGUE BUCAL DE AGUA TIBIA CON SAL

Se trata de un agente antibacteriano natural, por lo que ayuda a reducir la inflamación.



## USA CLAVOS DE OLOR

Uno de sus principales compuestos es el eugenol, que actúa como analgésico natural. Se pueden remojar los clavos en agua y hacer una pasta, que se aplica en el diente o simplemente chuparlos suavemente.



## USA LAS PROPIEDADES DEL AJO

Son conocidas las propiedades antibacterianas del ajo. Se debe masticar un diente de ajo y dejar que permanezca cerca del diente puede ayudar a aliviar el dolor. Sin embargo, el sabor puede ser demasiado fuerte, así que no es una solución para todos.

# ¿Qué no debes hacer?



**¡No tomes antibióticos!  
Podrías empeorar las cosas**



**¡Evita los alimentos  
y bebidas azucaradas!**



**¡No fumes! Esto  
aumenta la inflamación**



**¡No te enjuagues con  
bebidas alcohólicas!**



**¡Contáctame vía WhatsApp  
apenas puedas! Te guiaré para  
que el dolor aminore y puedas  
venir a mi consulta.**



**3113756906**



**Av. 15 #124 - 47, Bogotá  
Cons. 606 - Edificio Agora Plaza**