


# TOSH Pain Scale



It's not always easy to describe pain. A pain scale is a tool to help you describe how much pain you're feeling. It should give your providers a clearer understanding of how you feel. Use the scale below to help you rate your pain.

Level of Pain	Score	Comfort Level	Pain at Rest	Pain Level with Activity
Minor 	0	No Pain	No pain.	Mild pain is present but does not limit activity.
	1	Very Mild	Barely noticeable. Most of the time not thinking about it.	
	2	Mild	Pain is present, but most of the time you do not notice it.	
Moderate 	3	Discomfort	Dull constant ache, but a simple change of position helps to diminish pain.	Can do most activities with rest.
	4	Tolerable	Aware of pain, but still able to visit and eat. Able to find a comfortable position.	
	5	Uncomfortable	Very aware of pain. Able to visit and eat. Able to find comfortable position with effort.	
	6	Very Uncomfortable	Pain occupies most of your thoughts. Diminished desire to eat and visit. Difficult to find a comfortable position.	
Severe 	7	Intense	Pain is all you can think about. Decreased appetite due to pain level. Do not want visitors. Unable to find comfortable position.	Unable to do most activities because of pain.
	8	Very Intense	Pain intensity makes it difficult to think clearly. Sweating, nausea, and unable to eat or drink.	
	9	Unbearable	Significant nausea, sweating, and panic due to severe pain.	
	10	Unimaginable	Pain so intense, loss of consciousness may occur.	

Developed by and used with permission from The Orthopedic Speciality Hospital (TOSH), an Intermountain Healthcare center for premier orthopedic care and sports medicine.

# Escala de dolor TOSH

No siempre es fácil describir el dolor. La escala de dolor es una herramienta que le ayuda a describir cuánto dolor tiene. Esto debe ayudar a sus proveedores a comprender más claramente cómo se siente. Utilice la escala a continuación para evaluar su dolor.

Nivel de dolor	Puntuación	Nivel de comodidad	Dolor durante el reposo	Nivel de dolor con la actividad
Sin dolor 	0	Sin dolor	Sin dolor	Tiene dolor leve, pero no impide la actividad.
	1	Muy leve	Apenas perceptible. La mayoría del tiempo no piensa en el dolor.	
	2	Leve	Tiene dolor, pero la mayoría del tiempo no lo nota.	
Moderado 	3	Molesto	Malestar leve y constante, pero un simple cambio de posición ayuda a disminuir el dolor.	Puede realizar la mayoría de las actividades si descansa.
	4	Tolerable	Está consciente del dolor, pero todavía puede comer y recibir visitas. Puede encontrar una posición cómoda.	
	5	Incómodo	Muy consciente del dolor. Puede comer y recibir visitas. Puede encontrar una posición cómoda, esforzándose.	
Intenso 	6	Muy incómodo	Piensa mucho en el dolor. Tiene menos ganas de comer y de recibir visitas. Es difícil encontrar una posición cómoda.	No puede realizar la mayoría de las actividades debido al dolor.
	7	Intenso	Únicamente piensa en el dolor. El apetito disminuye debido al nivel de dolor. No desea recibir visitas. No puede encontrar una posición cómoda.	
	8	Muy intenso	La intensidad del dolor dificulta pensar con claridad. Sudoración, náusea y no puede comer o beber.	
	9	Insoportable	Náusea, sudoración y pánico significativos debidos al intenso dolor.	
	10	Inconcebible	El dolor es tan intenso que puede haber pérdida del conocimiento.	

Elaborado por y utilizado con permiso del The Orthopedic Specialty Hospital (TOSH, por sus siglas en inglés), una instalación de Intermountain Healthcare para cuidados ortopédicos y medicina deportiva de primer nivel.