



# Controlar el dolor crónico

Casi 125 millones de personas viven con dolor crónico. Es la razón más común por la que la gente consulta a su médico.

Este folleto le ayudará a entender las metas y las opciones de su tratamiento y cómo evitar depender de medicamentos con opioides para el dolor que pueden ser adictivos.



Pharmaceutical Assistance  
Contract for the Elderly

Información equilibrada para una mejor atención



## ¿Qué más puedo hacer?

La participación en muchas actividades podría ayudar a aliviar su dolor. Las mismas incluyen:

- ejercicios
- pesas
- yoga
- Tai Chi
- masaje
- meditación
- acupuntura
- programas de autogestión

Conversar sobre estas actividades con su proveedor de atención de la salud antes de comenzar.

### **Incluir metas funcionales en su plan de gestión del dolor:**

1. Si pudiera hacer mejor una cosa para usted, ¿qué sería?
2. ¿Para qué actividades necesita ayuda para poder lograrlas que preferiría hacer por su cuenta?
3. ¿Cuáles son sus preocupaciones sobre funcionar mejor en su casa, en su trabajo o en actividades de recreación?
4. ¿Qué le ayudaría a ser más independiente?

## ¿Qué son los opioides?

Los opioides son poderosos analgésicos recetados derivados o relacionados con la morfina.

Los opioides comúnmente recetados incluyen:

- Hidrocodona (Vicodin y otros)
- Oxycodona (Percocet, Oxycontin y otros)
- Metadona
- Codeína y muchos otros

Estos medicamentos a veces pueden ayudar a reducir el dolor, pero también tienen riesgos importantes.

## Efectos secundarios de los opioides

Tomar opioides puede causar:

- Inestabilidad al estar parado
- Estreñimiento
- Cansancio
- Picazón
- Náusea o vómitos

## Otros riesgos serios de los opioides

Los riesgos de los medicamentos con opioides aumentan si se los usa por mucho tiempo y a dosis más altas:

- Adicción o dependencia
- Sobredosis
- Caerse y quebrarse un hueso
- Bajo nivel de testosterona en hombres

---

**Visite [AlosaHealth.org/Pain](https://AlosaHealth.org/Pain)**

Para encontrar enlaces a la agencia sobre la tercera edad de su zona y otros recursos

---

## Reducir o dejar de tomar opioides

Los opioides pueden reducir el dolor a corto plazo, pero no son ideales para el uso a largo plazo, a menos que la persona tenga cáncer. Para todos los demás, es más sano dejar de usar los medicamentos con opioides lo antes posible.

Su proveedor de atención de la salud podría recomendar que deje paulatinamente o que gradualmente reduzca su dosis diaria. La mayoría de los pacientes no tienen más dolor y reportan sentirse más activos después de dejar sus opioides.



**Consulte a su proveedor de atención de la salud si tiene efectos secundarios o no se siente mejor tomando opioides**

## Otras opciones en medicamentos para tratar el dolor

Hay muchas opciones para controlar el dolor. Su proveedor de atención de la salud podría recomendar un medicamento diferente, recetado o de venta libre. La opción específica depende de la clase de dolor que tenga. Dependiendo del lugar de su dolor, podrían existir procedimientos que pueden ayudar a reducir el dolor.

## Naloxona para prevenir la sobredosis

*Naloxona (Narcan)* invierte los efectos de tomar demasiada cantidad de un opioide. Puede prevenir la muerte por sobredosis de un opioide. Consulte a su proveedor de atención de la salud o farmacéutico para obtener más información.

## Recetas de opioides: Protéjase

### 1. Las combinaciones pueden ser peligrosas.

Consulte a su médico si usa o toma:

- alcohol
- píldoras para dormir
- ansiolíticos
- opioides recetados por otro proveedor de atención de la salud

### 2. Tome los medicamentos según fueron recetados.

### 3. Lleve la cuenta de cuándo toma una dosis.

### 4. Reporte los efectos secundarios a su proveedor de atención de la salud.

### 5. No maneje después de tomar un opioide.

### 6. No comparta su medicamento con otros.

Lo que le sirve a usted podría ser demasiado para otra persona.

## Proteja a su familia

### 1. Asegure sus medicamentos recetados.

Guarde todos los opioides en un lugar con cerrojo.

### 2. ¡Tírelos!

¿Ya no toma opioides?

- Mézclelos con una sustancia poco apetitosa como granos de café usados o arena absorbente para gatos y póngalos en la basura.
- Doble los parches con opioides por la mitad, pegue ambas partes y deséchelos.
- Deséchelos en lugares para devolver medicamentos en farmacias locales o cuarteles de policía.
- Busque eventos para “recuperar” medicamentos en su ciudad o pueblo.

**El Servicio Independiente de Información sobre Drogas (IDIS por sus siglas en inglés) recibe el apoyo del Programa PACE del Departamento de la Tercera Edad de la Commonwealth de Pensilvania. Este material es provisto por la Alosa Health, una organización sin fines de lucro que no está afiliada con ninguna empresa farmacéutica. IDIS es un programa de la Alosa Health.**

**Estas son recomendaciones generales solamente; las decisiones clínicas específicas deberán ser tomadas por el médico que le atiende según la condición clínica individual del paciente.**

[AlosaHealth.org](http://AlosaHealth.org)



Pharmaceutical Assistance  
Contract for the Elderly



pennsylvania  
DEPARTMENT OF AGING



**IDIS**

Independent Drug  
Information Service



**Alosa  
Health**

**Información equilibrada para una mejor atención**

Copyright 2017 by Alosa Health. Todos los derechos reservados.