

# Control seguro del dolor

Si usted es uno de los millones de estadounidenses que padecen dolor prolongado, también llamado dolor crónico, sabe lo debilitante y frustrante que esto puede ser. Puede ser perjudicial para su salud y bienestar. Puede impedir que duerma bien por la noche, que coma bien y que haga ejercicio. Puede afectar su estado de ánimo y su trabajo y puede impedirle pasar tiempo con sus amigos y familiares.

Cada año se escriben millones de recetas para medicamentos para el dolor, muchos de los cuales son opioides que pueden llevar a la adicción. Pero hay muchos otros tratamientos disponibles para el dolor en lugar de opioides que pueden funcionar mejor y tener menos riesgos asociados.

## **Los peligros de tomar opioides recetados con propósitos recreativos**

El uso indebido de los opioides recetados es un grave problema de salud pública en los Estados Unidos. Tomar medicamentos recetados para el dolor con fines de recreación o por motivos que no sean el manejo del dolor según se indique, es peligroso.

Es posible volverse adicto cuando se toman medicamentos opioides según las indicaciones de un médico. Este riesgo y el riesgo de sobredosis aumentan cuando se hace un mal uso de estos medicamentos. Incluso una sola dosis grande de un opioide puede causar depresión respiratoria grave (ralentización o interrupción de la respiración), que puede ser mortal; tomar opioides con alcohol o sedantes aumenta este riesgo. El uso indebido de opioides recetados es también un factor de riesgo para la transición al consumo de heroína.



Si usted o alguien que usted conoce tiene un trastorno por uso de sustancias, también conocido como adicción, podemos ayudarle.

**Llame a cualquier hora, sin costo para usted.**

Hay ayuda disponible y es posible recuperarse

LÍNEA DE AYUDA DE SERVICIO DE ABUSO DE SUSTANCIAS



**1.844.804.7500**

# Control seguro del dolor

Hable con su médico acerca de probar estos tratamientos no opioides antes de los opioides:  
**Opciones de medicamentos no opioides**

	Medicamento	Ejemplos	Indicaciones de tratamiento
Sin receta médica (OTC)	Acetaminofén	Acetaminofén (Tylenol®)	Osteoartritis, dolor lumbar crónico, migraña
	Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos	Ibuprofeno (Motrin®, Advil®, Aleve®), celecoxib (Celebrex®)	Dolor lumbar agudo y crónico, osteoartritis
	Agentes tópicos	Capsaicina	Dolor neuropático, osteoartritis, dolor musculoesquelético
Requiere receta médica	Antidepresivos tricíclicos	Amitriptilina (Elavil®, Endep®), nortriptilina (Pamelor®)	Neuropatía diabética, neuralgia posherpética, fibromialgia, migraña
	Anticonvulsivos	Pregabalin, gabapentina, carbamezapina	Neuropatía diabética, neuralgia posherpética, fibromialgia
	Agentes tópicos	Lidocaína, medicamentos antiinflamatorios no esteroideos tópicos	Dolor neuropático, osteoartritis, dolor musculoesquelético
Enfoques intervencionistas	Inyecciones epidurales o articulares	Inyecciones de glucocorticoides	Osteoartritis, artritis reumatoide, enfermedad del manguito rotador



Si usted o alguien que usted conoce tiene un trastorno por uso de sustancias, también conocido como adicción, podemos ayudarle.  
**Llame a cualquier hora, sin costo para usted.**

Hay ayuda disponible y es posible recuperarse

LÍNEA DE AYUDA DE SERVICIO DE ABUSO DE SUSTANCIAS  
24/7 **1.844.804.7500**

# Control seguro del dolor

## Opciones de tratamiento no farmacológico

Tratamiento	Indicaciones de tratamiento
Terapia de ejercicios	Dolor lumbar, fibromialgia, osteoartritis
Terapia cognitiva conductual (CBT)	Dolor crónico, discapacidad, estado de ánimo
Acupuntura	Dolor crónico, fibromialgia
Masaje terapéutico	Dolor crónico, fibromialgia

Cada una de estas opciones de tratamiento puede tener riesgos. Hable con su médico acerca de cuáles podrían ser los riesgos potenciales.

Para obtener más información sobre la prescripción segura de opioides , consulte las [recomendaciones de prescripción de opioides de Safe Med LA](#) (aprobadas por la Sociedad de Medicina de Adicciones de California).

### FUENTES

National Institute on Drug Abuse: <https://www.drugabuse.gov/publications/misuse-prescription-drugs/what-classes-prescription-drugs-are-commonly-misused>

Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/drugoverdose/training/nonopioid/508c/index.html>

Choosing Wisely: <http://www.choosingwisely.org/wp-content/uploads/2018/02/Medicines-To-Relieve-Chronic-Pain-ASA.pdf>

Updated June 2019



Si usted o alguien que usted conoce tiene un trastorno por uso de sustancias, también conocido como adicción, podemos ayudarle.  
**Llame a cualquier hora, sin costo para usted.**

Hay ayuda disponible y es posible recuperarse

LÍNEA DE AYUDA DE SERVICIO DE ABUSO DE SUSTANCIAS  
 **1.844.804.7500**