

Si tiene dolor crónico



El dolor crónico puede ser abrumador y frustrante. Usted y su proveedor de atención médica pueden trabajar juntos para mejorar su vida diaria y tratar su dolor. Hay muchas soluciones esperanzadoras. Los opioides recetados son una opción para ayudar a reducir el dolor, pero conllevan algunos riesgos. Es importante que entienda todas sus opciones y los riesgos y beneficios de cada una.

Aprenda a tratar su dolor y pregúntele a su proveedor de atención médica sobre otras opciones. Trabaje con su proveedor de atención médica para encontrar una atención médica segura y eficaz que le ayude a alcanzar sus metas.



1 ¿Cuáles son las opciones de tratamiento que no incluyen opioides?

El dolor crónico a menudo se puede tratar sin opioides, y otras opciones han demostrado que funcionan mejor y con menos efectos secundarios.

Algunos ejemplos son:

- Medicamentos de venta libre o sin receta como paracetamol, ibuprofeno y naproxeno
- Terapia física y ejercicio
- Terapia cognitiva conductual (TCC)
- Ciertos antidepresivos y anticonvulsivos

Tenga en cuenta que a veces puede sentirse peor antes de sentirse mejor al iniciar un nuevo programa de tratamiento.

Dolor crónico: Dolor que dura 3 meses o más y que puede ser causado por una enfermedad o afección, una lesión, un tratamiento médico, o incluso una razón desconocida.

Opioides: Productos químicos naturales o fabricados que se unen a los receptores en el cerebro y el cuerpo para reducir el dolor. Los opioides recetados comunes incluyen oxycodona, hidrocodona, y morfina.



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Injury
Prevention and Control

Aprenda más: www.cdc.gov/drugoverdose/spanish

Si tiene dolor crónico

2 ¿Qué puedo esperar si me recetan opioides para reducir mi dolor?

Es importante entender que los opioides pueden reducir el dolor a corto plazo, pero probablemente no aliviarán su dolor del todo. El objetivo de cualquier tratamiento para el dolor es aumentar su capacidad para realizar actividades diarias.

Haga un seguimiento con su proveedor de atención médica dentro de los primeros días de comenzar a tomar su medicamento para asegurarse que los opioides estén ayudando. También debe hablar sobre qué tipo de alivio del dolor y mejoría se espera en general.

Los opioides recetados pueden tener efectos secundarios como somnolencia y mareos. Aun cuando se toman los medicamentos como se indica, existe un riesgo de desarrollar tolerancia (necesidad de tomar más cantidad del medicamento para producir los mismos efectos) y dependencia física (experimentar abstinencia cuando lo deja de tomar).

3 ¿Qué más puedo hacer para tratar mi dolor crónico?

Desarrolle su plan personal para tratar el dolor con su proveedor de atención médica. Este puede incluir:

- Sus metas de tratamiento personal, que describen lo que puede lograr a medida que avanza
- Información sobre las opciones de tratamiento
- Referencia a especialistas según sea necesario

