

Choosing Wisely®

An initiative of the ABIM Foundation



American Society of
Anesthesiologists™

Tratamientos para aliviar el dolor crónico

El dolor que no desaparecerá es más que frustrante. Puede ser dañino para su salud y bienestar. Puede evitar que tenga una buena noche de sueño, comer bien y hacer ejercicio. Puede afectar su estado de ánimo y su trabajo, y puede evitar que pase tiempo con sus amigos y familiares. Si usted es uno de los 100 millones de estadounidenses con dolor a largo plazo, también llamado dolor crónico, usted sabe cuán debilitante y frustrante puede ser.

Cada año, se recetan millones de recetas para analgésicos, muchos de ellos opioides potentes que pueden causar adicción y otros efectos secundarios. Pero hay muchos otros tratamientos disponibles para el dolor en lugar de los opioides.

Opioides

Los opioides son fuertes medicamentos para el dolor. Pueden ayudarlo si tiene dolor severo a corto plazo (agudo) después de la cirugía o si tiene un hueso roto. También pueden ayudarlo a controlar el dolor si tiene una enfermedad como el cáncer. Si tiene cáncer, debe hablar con un médico que se especialice en analgésicos, como un anesthesiólogo médico, sobre qué opioide o tratamiento alternativo es mejor para usted.

Los opiáceos son medicamentos potentes, pero generalmente no son la mejor manera de tratar



el dolor a largo plazo (crónico), como la artritis, el dolor lumbar o los dolores de cabeza frecuentes. Si toma opioides por un tiempo prolongado para controlar su dolor crónico, puede estar en riesgo de adicción. Antes de tomar opioides para el dolor crónico, debe hablar con su médico sobre otras opciones. Este es el por qué:

Los opiáceos tienen graves efectos secundarios y riesgos.

Con el tiempo, su cuerpo se acostumbra a los opioides y también pueden dejar de proporcionar alivio del dolor. Para obtener el mismo alivio, usted puede necesitar tomar más y más. Las dosis más altas pueden causar efectos secundarios graves, que incluyen:

- Problemas respiratorios y ritmo cardíaco lento, que puede ser mortal
- Confusión y trastornos mentales, como mal humor o arrebatos de mal genio
- Estreñimiento

Los opioides pueden ser muy adictivos.

Hasta una de cada cuatro personas que toman opioides a largo plazo se vuelven adictas. Lo peor de todo, en 2017, los datos mostraron que 115 estadounidenses mueren cada día a causa de una sobredosis de analgésicos opiáceos, y cientos más acuden a la sala de emergencias.

Otros tratamientos para el dolor pueden funcionar mejor y tienen menos riesgos que los opiáceos.

Hable con su médico sobre probar estos tratamientos antes de los opiáceos:

- Medicamentos de venta libre:
 - Acetaminofeno (Tylenol y genérico)
 - Ibuprofeno (Advil, Motrin IB y genérico)
 - Naproxeno (Aleve y genérico)
- Tratamientos sin medicamentos
 - Ejercicio, terapia física y/o masajes
 - Consejería
 - Acupuntura
 - Terapia “fría”, conocida como crioterapia
- Terapias intervencionistas:
 - Inyecciones de esteroides
 - Ablación por radiofrecuencia (uso de calor para atacar ciertos nervios)
 - Neuromodulación (estimulación nerviosa)

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

© 2018 ABIM Foundation. Elaborado en cooperación con la Sociedad Americana de Anestesiólogos. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite:

www.choosingwisely.org/patient-resources

- Otros medicamentos recetados (pregunte sobre los riesgos y los efectos secundarios):

- Medicamentos anticonvulsivos

La mayoría de las compañías de seguros y Medicare cubrirán estos tratamientos, pero usted puede verificarlo con su proveedor.

¿Qué debe hacer si su médico le receta opioides?

Habla con tu médico sobre los efectos secundarios, los riesgos y la adicción, y asegúrate de vigilarlos también. Cosas a tener en cuenta incluyen mal humor inusual o arranques de mal humor, antojos y riesgos inusuales. Tome su medicamento según lo prescrito por su médico y asegúrese de almacenar y desechar sus opioides cuidadosamente:

- Tome sus opioides exactamente como se los recetó su médico y nunca los comparta con nadie más.
- Almacene sus medicamentos en un lugar donde los niños u otras personas no puedan acceder a ellos.
- Deseche sus medicamentos caducados, no deseados y no utilizados de manera segura. La mejor manera de hacerlo es a través de programas locales de “devolución” o “devolución de correo” y cajas de medicamentos (ubicadas en estaciones de policía, sitios de recolección de la Agencia de Control de Drogas o farmacias).

Pregúntele a su médico acerca de la naloxona

Naloxone, o Narcan®, es un medicamento de rescate para la sobredosis de opiáceos que ha salvado miles de vidas. Es una inyección o aerosol nasal que se usa para revertir los efectos de una sobredosis de opiáceos. Naloxone debe administrarse tan pronto como sea posible por alguien que sea testigo de una sobredosis para restaurar rápidamente la respiración normal. Las sobredosis de opiáceos suelen ser accidentales, pero le pueden suceder a cualquiera. Si su médico le receta opiáceos, pregunte si también debe obtener una receta de naloxona.