

¿Tienes dolor constante que no es por cáncer o una enfermedad terminal?

En ese caso, es probable que no necesites un analgésico opiode.



He aquí por qué los opioides, como **OxyContin®**, **Percocet®**, y **Vicodin®** en general no son la mejor opción:

- No ayudan a lo que te está causando el dolor.
- Dejan de funcionar bien si los usas todos los días.
- Son adictivos.
- Tienen efectos secundarios graves.
- No son baratos.

¿Cómo te puedes sentir mejor sin analgésicos de receta? Hay 5 ideas fáciles del otro lado de la hoja.

Casi toda la gente puede controlar su dolor siguiendo estos pasos:

- 1** Haz ejercicio, bajo la supervisión de tu médico.
- 2** Prueba la terapia física.
- 3** Toma analgésicos sin receta, como Tylenol®, Advil®, o Aleve®.
- 4** Prueba los masajes, cuidado quiropráctico o acupuntura de un profesional certificado.
- 5** Pregunta si hay otras medicinas de receta o tratamientos, como las inyecciones de esteroides.

Todavía hay veces en que podrías necesitar analgésicos opioides. Consulta con tu médico sobre tus síntomas.

Si decides que vas a usar opioides, usa la dosis más baja posible por el menor tiempo posible. Los opioides pueden ser peligrosos si tomas dosis elevadas o si los combinas con otras medicinas o alcohol. Consulta a tu médico sobre cómo usarlos de forma segura.

Mientras tomes opioides, tu médico debería revisarte al menos cada 3 meses. Esto es para asegurar que los medicamentos te siguen ayudando a moverte con más facilidad y con menos dolor.

 **Cómo Elegir
Sabiamente®**

Una iniciativa de la Fundación ABIM



Con agradecimiento a la
Sociedad Estadounidense de Anestesiólogos

Conoce más en
www.choosingwisely.org/patient-resources

Esta información es para que la utilice al hablar con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use esta información bajo su propio riesgo.

©2016 Consumer Reports