Evite los opioides contra casi todos los dolores de larga duración

Recomendación de los expertos

Los opioides han aparecido mucho en las noticias recientemente. Con el fin de ayudarle a entenderlos, recopilamos recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), de grupos de médicos, y de Choosing Wisely. En esta guía puede usted leer lo que dicen los expertos acerca del uso de opioides.

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

ABIM FOUNDATION®

Los opioides son medicamentos muy fuertes contra el dolor, que necesitan receta médica.

Incluyen OxyContin (oxicodona), Vicodin (hidrocodona/acetaminofeno) y Percocet (oxicodona/acetaminofeno)

Los opioides pueden ser mortales

Durante los últimos **15** años, ha habido un salto enorme en la cantidad de opioides que se receta contra el dolor crónico. Es riesgoso porque más de **14,000** estadounidenses murieron por sobredosis de opioides en 2014. Cada día, se trata a más de 1,000 personas en las salas de emergencia por el mal uso de opioides.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Los opioides pueden causar malos efectos secundarios (ver "Algunos efectos secundarios de los opioides"). Pero podría ser bueno usarlos contra dolor severo de corta duración. Esto incluye dolor debido a una cirugía o a un hueso roto.

También puede usted usar opioides contra dolor de larga duración (crónico) debido a un cáncer y otros problemas médicos graves. Sin embargo, deben ser la última opción para otros tipos de dolor crónico. Veamos por qué:

Los opioides pueden empeorar algunos tipos de dolor crónico. Por ejemplo, pueden hacer que las migrañas sean más fuertes y más frecuentes. Y pueden hacer que el dolor de la parte baja de la espalda sea más prolongado.

Con el tiempo, el cuerpo se acostumbra al efecto de los opioides. Para sentir alivio, usted podría tener que tomar dosis cada vez más altas. Como resultado, podría hacerse adicto a los opioides. También podría tomar una sobredosis. Y una sobredosis puede causar la muerte (ver "Los opioides pueden ser mortales").

Por lo tanto, antes de usar opioides contra el dolor crónico, primero pruebe otros métodos que son mejores y más seguros (ver "Otros tratamientos contra el dolor crónico"). Si decide usar opioides contra el dolor crónico, siga los lineamientos para usarlos de manera segura (ver "Cómo usar opioides de manera segura").

Algunos efectos secundarios de los opioides

Si usa opioides, podría sentir:

- Ansiedad
- Confusión
- Depresión
- Mareo
- Comezón o irritación
- Estómago revuelto, o incluso vómito
- Somnolencia

Si usa opioides, podría tener:

- Bochornos
- Irregularidad en la regla
- Menos interés sexual
- Dolor más agudo
- Respiración más lenta, que puede llevar a la muerte
- Debilitamiento del sistema inmunológico
- Peor dolor

Si usa opioides, podría tener problemas para:

- Tener una erección
- Tener un orgasmo
- Evacuar
- Recordar cosas

Informe a su médico de cualquier efecto secundario que tenga.

Otros tratamientos contra el dolor crónico

Antes de usar opioides para tratar el dolor crónico, primero pruebe otros métodos que son mejores y más seguros. Estos métodos incluyen tratamientos con y sin medicamentos. Pregunte a su médico qué opciones son mejores para usted. Aquí puede ver tratamientos para algunas causas comunes de dolor crónico.

Dolor en la parte baja de la espalda

Opciones sin medicamentos

Estar activo: caminar, nadar, andar en bicicleta o hacer yoga. Pruebe atención quiropráctica, fisioterapia, acupuntura o masajes. Algunas personas sienten que la terapia cognitiva conductual les es útil. En la mayoría de los casos, el dolor en la parte baja de la espalda desaparece en un mes aproximadamente, incluso sin tratamiento. Si no es así, consulte a su médico.

Medicamentos

Pruebe con acetaminofeno, ibuprofeno o naproxeno.

Migraña

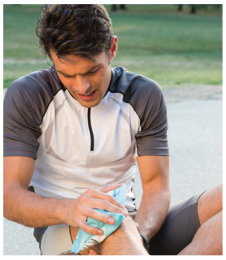
Opciones sin medicamentos

Para evitarlas, evite lo que le provoca sus migrañas. Esto puede incluir bebidas alcohólicas y ciertos alimentos. Controle el estrés: Manténgase activo, medite y respire lenta y profundamente. Y asegúrese de dormir lo suficiente.

Medicamentos

Si tiene migrañas leves a moderadas, primero pruebe con acetaminofén, ibuprofeno o naproxeno. O pruebe una mezcla de aspirina, acetaminofén y cafeína, como la que hay en Excedrin Migraine y versiones genéricas. Si tiene dolor de cabeza severo, o tiene muchos en un mes, pregúntele a su médico sobre las medicinas con receta.

Dolor de articulaciones



Opciones sin medicamentos

Bajar de peso y estar activo puede reducir el dolor de articulaciones. Hasta podría evitar que la artritis empeorara. Pruebe con compresas calientes contra la rigidez y con hielo para la hinchazón. Un bastón, un andador o una rodillera que se vende sin receta pueden aliviar el dolor.

Medicamentos

El ibuprofeno y el naproxeno funcionan mejor. El acetaminofeno también podría ayudarlo. Pregunte a su médico sobre los remedios contra el dolor que se venden con receta y vienen en forma de crema para la piel.

Dolor nervioso (neuralgia)

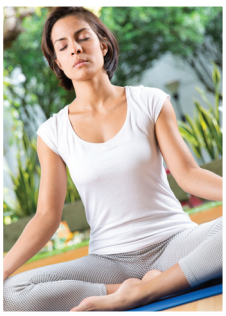
Opciones sin medicamentos

Pruebe con terapia física y ocupacional. Si tiene dolor nervioso debido a la diabetes, asegúrese de mantener su azúcar en sangre en un rango saludable.

Medicamentos

Podría probar con medicamentos que se usan también para tratar las convulsiones y la depresión. Estos también ayudan para el dolor nervioso. También pregunte sobre los parches en la piel que contienen lidocaína.

Fibromialgia



Opciones sin medicamentos

Estar activo, meditar o hacer terapia cognitiva conductual. También puede probar el tai chi , que combina movimientos lentos y suaves con respiraciones profundas.

Medicamentos

Si lo anterior no funciona, considere tomar medicamentos que a veces se usan contra las convulsiones y la depresión.

Cómo usar opioides de manera segura

Los opioides pueden causar malos efectos secundarios. Con el tiempo, pueden causar adicción, e incluso la muerte. Si usted usa opioides, siga estos consejos prácticos de seguridad:

- **Hable con su médico.** Antes de empezar a usar opioides, hable con su médico. Hablen de cómo estos medicamentos podrían ayudarlo, o dañarlo. Informe a su médico si usted o un familiar alguna vez ha tenido problemas de drogas o alcohol.
- **Limite su dosis**. Pídale a su médico que le recete la dosis más baja de opioides para aliviar su dolor.
- **Limite el tratamiento únicamente para dolor de corta duración.** Probablemente de tres a siete días es suficiente. Contra el dolor debido a una cirugía o a una lesión seria, podría necesitar tratamiento más largo.
- **Use los opioides de la manera correcta.** Tome la cantidad correcta a la hora que debe tomarla. Deje de tomar opioides si no le alivian el dolor ni le permiten hacer sus quehaceres diarios más fácilmente.
- **No mezcle los opioides con otros medicamentos.** No tome opioides con alcohol, drogas ilegales u otros medicamentos, a menos que el doctor se lo indique. Algunas mezclas pueden ser mortales.
- **No conduzca un auto cuando empiece a tomar un opioide.** Puede ser peligroso. Tampoco conduzca si le han aumentado la dosis hasta que sepa cómo le afecta.
- **Almacene los opioides de forma segura.** Guárdelos en un cajón o gabinete con llave. Esto evita que otras personas los usen. Nunca comparta su medicamento con otra persona.
- **Use su propio medicamento contra el dolor.** Nunca use un opioide recetado para otra persona.
- **Vea a su médico con frecuencia si tiene dolor por mucho tiempo.** Su médico buscará señales de que está tomando demasiada medicina o de adicción. Informe a su médico cualquier efecto secundario.

Evite los opioides mientras esté embarazada

Los opioides pueden dañar a su bebé antes de nacer:

- Si los toma al principio del embarazo, es más probable que su bebé tenga problemas del cerebro, de la columna, del corazón o del estómago.
- Si los toma más **tarde** en el embarazo, o durante **más tiempo**, el bebé puede nacer adicto.

Los bebés adictos pueden tener convulsiones o pesar muy poco al nacer. También pueden tener problemas para respirar y comer. Como resultado, podrían tener que quedarse en una unidad especial en el hospital después de que nazcan.

Por lo tanto, si usted está, o pudiera estar, embarazada, evite tomar opioides. Pregúntele a su médico sobre maneras más seguras de aliviar el dolor:

- Si necesita un opioide para el dolor **severo**, limite el tratamiento. Trate de tomarlo por tres días o menos.
- Si toma un opioide contra el dolor **crónico**, hable con su médico. Discutan la mejor manera de dejar de tomarlo. Dejar de tomarlo por su propia cuenta puede dañar al bebé.

Cómo Elegir Sabiamente®
Una iniciativa de la Fundación ABIM
ABIM FOUNDATION®

Este informe es para usarlo cuando hable con su proveedor de atención médica.
No sustituye las recomendaciones ni los tratamientos médicos. Use este informe bajo su propio riesgo.

© 2016 Consumer Reports.