

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

En ese caso, es probable que no necesites una receta para opioides.



He aquí por qué los opioides en general no son la mejor opción:

- No tratan la fuente de lo que está causando tu dolor.
- Pueden dejar de proporcionar alivio del dolor con el tiempo.
- Pueden ser aditivos.
- Pueden tener efectos secundarios graves.

¿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 acetaminofeno, ibuprofeno o naproxeno.
- 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 otros medicamentos o alcohol. Consulta a tu médico sobre cómo usarlos de forma segura.

Mientras tomes opioides, debe ver a su proveedor al menos cada tres 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.

©2019 ABIM Foundation