



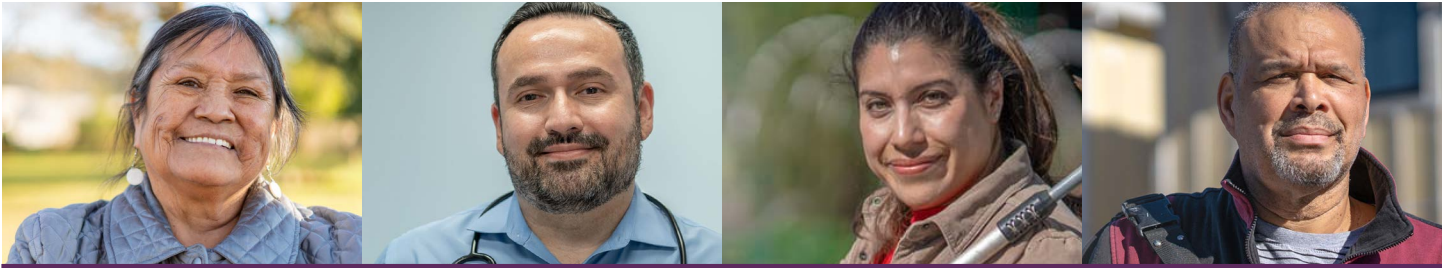
Todos merecen un plan seguro y eficaz para manejar el dolor que les ayude a descansar y a recuperarse después de una lesión o cirugía. Los médicos a veces recetan analgésicos que contienen opiáceos para aliviar el dolor extremo, pero su cuerpo puede volverse dependiente en tres días.

Hay muchas maneras seguras y accesibles de manejar los dolores fuertes, como el uso de medicamentos sin opiáceos, cremas de aplicación local, acupuntura, fisioterapia y más.

Riesgos y efectos secundarios graves de los opiáceos:

- 1 Desarrollo rápido de dependencia física, lo que requiere dosis más fuertes que causan síntomas de abstinencia de drogas al dejar de tomarlos.¹
- 2 Disimula la sensación de dolor en lugar de solucionar la causa
- 3 Provoca estreñimiento, somnolencia y náuseas
- 4 Puede hacer más lenta su respiración y ritmo cardiaco hasta llegar a niveles peligrosos
- 5 Puede retrasar su proceso de recuperación²
- 6 Dificulta el descanso mientras duerme

ANALGÉSICOS NARCÓTICOS COMUNES:
Codeína
Demerol® (Meperidina)
Metadona
Morfina
OxyContin® (Oxicodona)
Percocet®
Vicodin® (Hidrocodona)



Encuentre la mejor opción para controlar el dolor.

Paso 1: Prepárese para su consulta médica

- 1 ¿Tiene algún amigo o familiar que pueda acompañarlo a la consulta y le ayude a obtener la información que necesita?
- 2 ¿Le preocupa tomar medicamentos para el dolor? ¿Ha tenido reacciones negativas a estos medicamentos antes?
- 3 ¿Qué hace actualmente para reducir el dolor?

Paso 2: Haga preguntas clave a su médico

- 1 ¿Hay medicamentos de venta libre o sin opiáceos que alivien el dolor y me ayuden a recuperarme?
- 2 ¿Cómo puedo aliviar la inflamación o la dificultad para dormir?
- 3 ¿Qué puedo hacer para volver a mi rutina regular?

No tema seguir preguntando hasta que entienda claramente las instrucciones de su médico. No dude en llamarle o enviarle un mensaje de correo electrónico después de su consulta si necesita más información.

Paso 3: Antes de empezar a tomar un medicamento recetado

- 1 ¿Puedo probar un medicamento sin opiáceos?
- 2 ¿Puedo empezar con la dosis más baja y la menor cantidad de pastillas posible?
- 3 ¿Puedo dejar de tomar esto en tres días o menos?
- 4 ¿Cómo puedo eliminar los restos de medicamentos de mi cuerpo de forma segura?

FUENTES:

1. Bemben, Nina M. "CDC recommends limiting duration of opioid therapy for acute pain." *Pharmacy Today*, 22.09 (2016): 46.
2. Shanmugam VK, Couch KS, McNish S, Amdur RL. "Relationship between Opioid Treatment and Rate of Healing in Chronic Wounds." *Wound Repair and Regeneration: Official Publication of the Wound Healing Society [and] the European Tissue Society* 25.01(2017):120-130.

heal
SAFELY

Una campaña para que la gente se recupere en forma segura de una lesión o cirugía.
Más información en HealSafely.org

En sociedad con:

Oregon
Health
Authority

OHEA
Oregon Health Equity Alliance

Mi Plan:

A mucha gente le sorprende enterarse de cuántas opciones seguras, eficaces y accesibles hay para aliviar los dolores fuertes. Las aseguradoras y el Plan de Salud de Oregon cubren una gran variedad de opciones. La clave está en preguntar y pedir.

Use esta tabla con su médico para diseñar la combinación correcta de tratamientos para descansar y recuperarse:

| MI PLAN | Medicamento recetado (dosis y horario) | Medicamentos de venta libre (dosis y horario) | Cambios en actividades y descanso | Otros tratamientos (aplicar hielo, calor, hacer ejercicios, etc.) |
|---------|--|---|-----------------------------------|---|
| DÍA 1 | | | | |
| DÍA 2 | | | | |
| DÍA 3 | | | | |
| DÍA 4 | | | | |
| DÍA 5 | | | | |
| DÍA 6 | | | | |
| DÍA 7 | | | | |



Una campaña para que la gente se recupere en forma segura de una lesión o cirugía.
Más información en HealSafely.org

En sociedad con:

