



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.

**Durante el COVID-19, usted sigue teniendo muchas opciones para manejar el dolor intenso, como medicamentos sin opiáceos, ungüentos, acupuntura, fisioterapia y más. Hable con su médico para que le informe sobre estas opciones seguras y cómo acceder a ellas.**

## 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.<sup>1</sup>
- 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 recuperación<sup>2</sup>
- 6 Dificulta el descanso mientras duerme

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



Una campaña para que la gente se recupere en forma segura de una lesión o cirugía.  
**Más información en [HealSafely.org](https://HealSafely.org)**

En sociedad con:



# Encuentre la mejor opción para controlar el dolor.

## Paso 1: Prepárese para su consulta médica

- 1 ¿Tiene algún amigo o familiar que pueda acompañarle a la consulta y le ayude a obtener la información que necesita? Si su consulta es en línea o por teléfono, pregunte si su proveedor puede enviarle una invitación a su amigo o familiar. Si su consulta es en persona, pregunte si puede llamar a su amigo o familiar durante la consulta.
- 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 controlen el dolor y me ayuden a recuperarme?
- 2 Además de tomar medicamentos, ¿qué otras opciones tengo para recuperarme y manejar el dolor?
- 3 ¿Puedo tener alguna de mis consultas en línea o por teléfono?
- 4 ¿Qué está haciendo para proteger a los pacientes del COVID-19 cuando necesitamos ir al consultorio?

---

**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.
-

# Mi Plan:

A muchas personas les sorprende descubrir la cantidad de opciones seguras, eficaces y a un costo accesible que existen para manejar los dolores intensos. Las compañías de seguros y el Plan de Salud de Oregon cubren una variedad de opciones, como consultas en línea y por teléfono. La clave está en preguntar.

**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](https://HealSafely.org)**

En sociedad con:

