

## Haga su parte para prevenir el mal uso de los opioides.

Guarde sus medicamentos con opioides bajo llave en casa. Puede usar un gabinete o cajón con cerradura. También puede usar una bolsa de medicamentos con candado. Puede ordenarla por internet o comprarla en algunas farmacias. **Elimine en forma segura medicamentos no utilizados, vencidos o no deseados** para evitar que algún amigo o familiar haga mal uso de ellos. Puede devolver sus medicamentos a una farmacia participante o visitar **MedTakeBackWashington.org** para encontrar un kiosco de disposición segura cerca de usted.

## Conozca los riesgos de tomar opioides.

Con el tiempo, cualquier opioide puede afectar negativamente el centro de recompensa del cerebro, haciendo que estas drogas sean altamente adictivas.<sup>2</sup> Los medicamentos con opioides podrían no ser una opción viable para usted, dependiendo de su enfermedad y su estado general de salud.

## Hable con su médico sobre maneras alternativas de controlar el dolor.

2. National Institute on Drug Abuse for Teens

**GetTheFactsRx.com**

Washington State  
Health Care Authority



Washington State  
Hospital Association

COMIENZA CON  
**uno**

# una guía para el uso responsable de los opioides

Los analgésicos con opioides como la oxycodona, la hidrocodona, la codeína y la morfina pueden ser muy adictivos. Antes de tomar opioides, sepa cómo tomarlos de manera responsable.



## Averigüe cuánto dolor puede tolerar.

El dolor es una parte normal del proceso de curación. La meta no es aliviar el dolor al 100 por ciento, sino asegurarse de que puede funcionar con su dolor mientras se cura. Si no puede caminar, dormir, comer o respirar profundamente, los opioides y las intervenciones para el alivio del dolor pueden desempeñar un papel importante.

**Pregúntese si puede tolerar su nivel de dolor.** Usted conoce su cuerpo y los niveles de dolor que puede tolerar mejor que nadie.

**Dígale a su médico qué tan intenso es su dolor, en una escala del 1 al 10.** Eso le ayudará a su médico a hacerle la mejor recomendación. Una dosis muy baja de medicamentos opioides por un período corto puede ser un tratamiento eficaz para el dolor agudo. Pero, dado que son muy adictivos, no siempre se recomiendan los opioides para el tratamiento del dolor crónico.<sup>1</sup>

1. U.S. Department of Veterans Affairs

**Los opioides no son la única manera de controlar el dolor, y no siempre son la mejor manera.**

## Pídale a su médico la dosis más baja de opioides durante el período más corto posible.

Muchos pacientes reciben alivio con una dosis baja de medicamentos con opioides.

**Si siente que no necesita todo el medicamento recetado, deje de tomar el medicamento y deséchelo de manera segura devolviéndolo a la farmacia o visitando [MedTakeBackWashington.org](https://www.MedTakeBackWashington.org)** para encontrar un kiosco de disposición seguro cercano.

**Si siente que necesita una segunda dosis, hable con su médico,** y juntos pueden hablar sobre la mejor forma de controlar su dolor.

**Siga las indicaciones de su receta.** Tome los medicamentos exactamente como lo indique su médico. Recuerde: solamente debe tomar opioides cuando sienta dolor. Si tiene alguna duda, consulte a su médico o farmacéutico. Por faltar de seguir las instrucciones con exactitud, podría provocar una sobredosis y incluso la muerte.

## Consulte a su médico sobre estas otras opciones para aliviar el dolor



**Movimiento:** caminar, estirarse, hacer ejercicio, yoga, taichí.



**Medicamentos de venta libre:** Pregúntele a su médico si medicamentos de venta libre como el acetaminofén y el ibuprofeno pueden ayudar.



**Terapias de calor y frío:** almohadillas térmicas, bolsas de hielo, el método RICE (reposo, hielo, compresión, elevación).



**Pasar tiempo en la naturaleza:** caminata corta si está permitido.



**Distraer la mente:** crear arte, leer, escuchar música o podcasts, ver televisión, haciendo rompecabezas.



**Aplicaciones para meditación o control del dolor:** Headspace, Insight Timer, Curable.



**Terapias alternativas:** fisioterapia, terapia ocupacional, servicios de salud conductual, masaje, acupuntura.



**Dolor crónico:** puede controlarse mejor con un médico de atención primaria o un especialista.