



# Conozca las alternativas que no incluyen opioides

Cuando se trata de mitigar el dolor, tiene varias opciones.

 Medicamentos analgésicos de venta libre

 Terapias de calor y frío

 Fisioterapia, masajes o acupuntura

 Movimiento ligero

 Aplicaciones de meditación o control del dolor

 Arte, música y otros tipos de distracciones que sean agradables

 Tiempo en la naturaleza



# Conozca las alternativas que no incluyen opioides

Cuando se trata de mitigar el dolor, tiene varias opciones.

-  Medicamentos analgésicos de venta libre
-  Aplicaciones de meditación o control del dolor
-  Terapias de calor y frío
-  Arte, música y otros tipos de distracciones que sean agradables
-  Fisioterapia, masajes o acupuntura
-  Tiempo en la naturaleza
-  Movimiento ligero