



# 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