



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