

# 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



Fisioterapia, masajes  
o acupuntura



Arte, música y otros  
tipos de distracciones que  
sean agradables



Tiempo en la naturaleza



Movimiento ligero