

Los medicamentos con opioides para el dolor, como la oxicodona, la hidrocodona, la codeína y la morfina, pueden ser muy adictivos. Antes de tomar opioides, infórmese sobre las opciones disponibles para controlar el dolor.

Empiece por crear un plan para manejar el dolor. Hable con su proveedor médico sobre:

### Dolor

- Aprenda cómo medir su dolor.
- Sepa distinguir entre lo que es normal y lo que es motivo de preocupación.

### Medicamentos

- Decida cuáles serán sus medicamentos para el dolor principales y alternativos.
- Conozca la dosis específica y los límites de consumo diarios.
- Infórmese sobre los riesgos y los efectos secundarios.

### Recuperación

- Siga las instrucciones acerca de las actividades físicas.
- Establezca un plan con el tiempo necesario para volver a las actividades normales.

### Emergencias

- Aprenda qué hacer para obtener asistencia fuera de las horas de trabajo o durante el fin de semana.
- Sepa qué hacer y a quién llamar en caso de emergencia.

El dolor es una parte normal del proceso de curación y puede durar días o semanas. El objetivo es controlar el dolor para que pueda seguir con su vida cotidiana.

### Notas adicionales:

Para más información visite:  
[GetTheFactsRX.com/es](http://GetTheFactsRX.com/es)



**Un mejor manejo del dolor y el uso seguro de opioides comienzan con una conversación.**

**Hable con su proveedor médico.**

## Su plan para el control del dolor

### Dolor

Nivel de dolor anticipado: \_\_\_\_ /10

Duración esperada: \_\_\_\_\_

Señales preocupantes: \_\_\_\_\_

### Medicamentos

Nombre/Dosis: \_\_\_\_\_

Frecuencia: \_\_\_\_\_

Efectos secundarios a tener en cuenta: \_\_\_\_\_

### Recuperación

Actividades físicas a realizar: \_\_\_\_\_

Cuándo empezar: \_\_\_\_\_

Alternativas para el control del dolor: \_\_\_\_\_

### Emergencias

Número de teléfono fuera de horas de trabajo: \_\_\_\_\_

Número de teléfono para los fines de semana: \_\_\_\_\_

### Mi equipo de apoyo:

Médico: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Farmacia: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Familia/Amigo: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Los opioides no son la única forma de controlar el dolor. Conozca las alternativas que no incluyen opioides.



### Medicamentos para el dolor de venta libre

Considere medicamentos sin opioides como el acetaminofén o el ibuprofeno.



### Terapias de calor y frío

Utilice almohadillas térmicas, bolsas de hielo o el método RICE (siglas en inglés de reposo, hielo, compresión y elevación).



### Terapias alternativas

Pregunte sobre fisioterapia, terapia ocupacional, masajes o acupuntura.



### Movimiento

Salga a caminar, estírese, haga cualquier ejercicio permitido, intente hacer yoga o tai chi.



### Aplicaciones de meditación o control del dolor

Explore Headspace, Insight Timer o Curable.



### Distracciones que sean agradables

Haga arte, lea, escuche música o un podcast, vea la televisión o haga un rompecabezas.



### Pasar tiempo en la naturaleza

Observe aves, disfrute del sol y el aire fresco, y tome respiraciones profundas.

## Uso Seguro de Opioides

Si usted y su proveedor deciden que una receta médica de opioides es adecuada para usted, solicite la dosis más baja durante el tiempo más corto posible.

### Guarde sus medicamentos bajo llave

Guarde sus medicamentos opioides para evitar que caigan en manos equivocadas. Utilice:

- Una bolsa con candado
- Un armario con llave/caja fuerte
- O una caja con llave

### Deseche las pastillas sin usar, no deseadas y caducadas

Deseche los opioides de forma segura. Nunca los tire por el inodoro, los tire a la basura, o los comparta. Utilice un centro de devolución cercano o solicite un sobre de devolución por correo gratuito: **MedTakeBackWashington.org**

### Obtenga naloxona

La naloxona (o Narcan) es un medicamento que puede salvar vidas y revertir una sobredosis de opioides. Si le recetan un opioide, solicite una receta de naloxona o búsquela cerca de usted: **stopoverdose.org**.



Casi la mitad de las personas que consumen opioides recetados de forma indebida los obtienen de familiares o amigos.

Para más información visite:  
**GetTheFactsRX.com/es**