



Imágenes y pies de foto para redes sociales

Descargue estas imágenes en [GetTheFactsRX.com/es/kit-para-el-manejo-del-dolor](https://www.getthefactsrx.com/es/kit-para-el-manejo-del-dolor) y súbalas a sus redes sociales como publicaciones junto con las siguientes imágenes.

Publicación 1: Recursos para el manejo del dolor



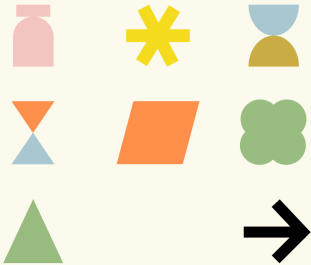
PIE DE FOTO:

El dolor no tiene por qué hacerte sentir fuera de control. Existen recursos que te ayudan a hacerte cargo de tu salud y recuperar el sentido de bienestar.

Visita [GetTheFactsRx.com/es](https://www.getthefactsrx.com/es) para obtener más información sobre las opciones para el manejo del dolor y cómo puedes trabajar con tu proveedor para crear un plan adecuado para ti.

Publicación 2: Alternativas para el manejo del dolor

Explora tratamientos alternativos para el manejo del dolor.



-  Analgésicos de venta libre
-  Terapias de calor y frío
-  Fisioterapia, masajes o acupuntura
-  Movimientos ligeros
-  Aplicaciones de meditación o manejo del dolor
-  Arte, música y otros tipos de distracciones que sean agradables
-  Tiempo en la naturaleza



Aprende más:
GetTheFactsRX.com/es

PIE DE FOTO:

El dolor suele ser parte del proceso de sanación, pero cuando se trata de manejarlo, hay opciones. Aquí hay algunas alternativas que puedes explorar:

-  Toma analgésicos de venta libre
-  Busca alivio con terapias de calor y frío
-  Prueba terapias alternativas como la acupuntura o los masajes
-  Mantente activo con movimientos ligeros, como caminar, estirarte o cualquier otro ejercicio que te recomiende tu médico
-  Descarga aplicaciones de meditación o manejo del dolor, como Headspace, Insight Timer o Curable
-  Distrae tu mente con pasatiempos como leer, el arte o la música
-  Pasa tiempo en la naturaleza

Obtén más información sobre tus opciones para el manejo del dolor en GetTheFactsRX.com/es/opioides-alternativos

Publicación 3: Plan para el manejo del dolor

¿Tienes un plan para manejar el dolor?

Asegúrate de hablar con tu proveedor sobre los siguientes temas.





Dolor

El dolor forma parte del proceso de sanación. Aprende lo que es normal y lo que es motivo de preocupación.



Medicamentos

Conoce los riesgos, los efectos secundarios, la dosis específica y los límites máximos diarios.



Recuperación

Entiende qué actividades físicas puedes y no puedes realizar, y cuánto tiempo suele tardar la recuperación.



PIE DE FOTO:

Si estás recuperándote de una lesión física, elabora un plan para manejar tu dolor. Crear un plan para manejar el dolor te permite a ti, y no al dolor, controlar cómo te recuperas. Habla con tu médico sobre cómo elaborar un plan que se adapte a tus necesidades.

Descarga una plantilla personalizable para un plan de manejo del dolor en GetTheFactsRx.com/es/manejo-del-dolor

(Publicación 3)



Soporte

Decide quién te ayudará a cuidarte y si necesitarás algún equipo médico especial.



Emergencias

En casos de emergencia, fuera del horario de oficina o durante el fin de semana, es importante saber qué hacer y a quién llamar.



Aprende más:
GetTheFactsRX.com/es



Publicación 4: Desecho seguro



Aprende a desechar de forma segura los medicamentos que te sobren.

PIE DE FOTO:

Medidas sencillas, como desechar de forma segura los medicamentos recetados sobrantes, pueden ayudar a prevenir el uso indebido de opioides. Para desechar adecuadamente los medicamentos no utilizados, no deseados o caducados:

- ✓ Acude a un punto de devolución cercano
 - ✓ Solicita un sobre de devolución gratuito sin salir de casa
- Infórmate sobre tus opciones en [GetTheFactsRx.com/es/almacenamiento-y-eliminacion](https://www.getthefactsrx.com/es/almacenamiento-y-eliminacion)

Publicación 5: Almacenamiento seguro

Unas medidas sencillas previenen el uso indebido de opioides. Guarda tus medicamentos bajo llave.



PIE DE FOTO:

¿Sabías que casi la mitad de las personas que consumen analgésicos de forma indebida, incluidos los opioides recetados, los obtienen de un amigo o familiar?

Una forma sencilla de evitar que los medicamentos recetados caigan en manos equivocadas y se consuman de forma indebida es guardarlos bajo llave. Mantén a tus seres queridos a salvo.

Aprende más en [GetTheFactsRx.com/es/almacenamiento-y-eliminacion](https://www.getthefactsrx.com/es/almacenamiento-y-eliminacion)
