

# Muestra de contenido en redes sociales y la respuesta

The Oregon Health Authority, en asociación con importantes instituciones interesadas de Oregon, lanzó Cómo Manejar el Dolor, una nueva campaña que permite que los habitantes de Oregon alivien el dolor temporal causado por una lesión o cirugía **sin usar analgésicos de receta**.

A continuación se presentan ejemplos de publicaciones en redes sociales para presentar Cómo Manejar el Dolor en sus canales digitales. También incluimos una sección de Preguntas frecuentes para ayudarle a responder preguntas difíciles y a corregir malentendidos comunes.

## Publicación de introducción:

[ORGANIZATION NAME] apoya a Cómo Manejar el Dolor, una campaña dirigida a la comunidad para ayudar a los pacientes a encontrar los recursos necesarios para aliviar el dolor temporal causado por una lesión o cirugía.

El dolor es personal y todos merecen tener un plan que les ayude a descansar, recuperarse y sanar. Más información en [comomanejareldolor.org](http://comomanejareldolor.org)

## Publicaciones de seguimiento:

1. En tan solo tres días, su cuerpo puede volverse dependiente de los analgésicos de receta, ya que contienen opiáceos.  
Para aliviar un dolor temporal, hay métodos más seguros para descansar y recuperarse de una lesión o cirugía sin riesgos ni efectos secundarios. Conozca qué preguntas puede hacer a su médico en [comomanejareldolor.org](http://comomanejareldolor.org)
2. ¿Se está recuperando de una lesión o cirugía? Los analgésicos de receta no son su única opción. Usted tiene varias alternativas para aliviar el dolor. Más información en [comomanejareldolor.org](http://comomanejareldolor.org)
3. ¿Se está preparando para una cirugía?  
Hay mejores formas de recuperarse, más seguras y rápidas, sin usar analgésicos de receta. Para aliviar el dolor temporal, haga un plan con su médico para encontrar opciones que funcionen mejor para usted. Descargue preguntas que pueden ayudarle a planear con anticipación en [comomanejareldolor.org](http://comomanejareldolor.org)
4. "Cuando mis pacientes sienten dolor, me gusta que me pregunten porque hay muchas formas diferentes de aliviarlo, no solo con pastillas".  
Para aliviar el dolor temporal, haga un plan con su médico para encontrar opciones que funcionen mejor para usted. Descargue su plan hoy mismo en [comomanejareldolor.org](http://comomanejareldolor.org) <https://www.youtube.com/watch?v=x81RL2lmGuQ>

Una campaña para que la gente se recupere en forma segura de una lesión o cirugía. **Más información en [HealSafely.org](http://HealSafely.org)**

**cómo manejar  
el dolor**

# Respuestas a preguntas o afirmaciones complicadas en las redes sociales

Las siguientes afirmaciones son herramientas que su organización puede usar para responder a preguntas e inquietudes comunes que se expresan en las redes sociales.

## 1. Sobre la adicción: "Solo los adictos abusan de los analgésicos".

Muchas personas se sorprenden al enterarse que tomar medicamentos recetados para el dolor después de una lesión o cirugía es una de las principales formas en las que una persona puede volverse físicamente dependiente de los analgésicos. Busque más información en [comomanejaredolor.org](http://comomanejaredolor.org).

## 2. Uso de Cannabis: "¿Por qué no le dan marihuana/cannabis a todos?".

Todos merecen tener un plan que les ayude a recuperarse de forma segura. Ahora sabemos de muchas opciones sin opiáceos que son muy eficaces y seguras para tratar el dolor. Solo los pacientes y sus médicos pueden elegir lo que funciona mejor para ellos. En [comomanejaredolor.org](http://comomanejaredolor.org) puede descargar una guía de preguntas simples que puede hacer a su médico en su próxima consulta.

## 3. Objeciones a ciertas técnicas de manejo del dolor: "Los opiáceos es lo único que me sirve".

Hasta hace poco, muchos pacientes y profesionales de la medicina consideraban a los analgésicos con opiáceos como la mejor manera de aliviar dolores fuertes causados por una lesión o una cirugía. Ahora sabemos que estos medicamentos implican riesgos y graves efectos secundarios y que hay alternativas más seguras para manejar el dolor. La clave es trabajar junto con su médico para encontrar el mejor método para usted. Infórmese sobre las opciones que tiene y qué debe preguntar a su médico en [comomanejaredolor.org](http://comomanejaredolor.org).

## 4. Objeciones a ciertas técnicas de manejo del dolor: "Soy alérgico/No puedo pagar otras opciones".

Muchas personas se sorprenden al enterarse de que hay tratamientos sin opiáceos a bajo costo para aliviar dolores fuertes que están cubiertos por la mayoría de las aseguradoras, incluso Oregon Health Plan. Infórmese sobre lo que debe preguntar a su médico en [comomanejaredolor.org](http://comomanejaredolor.org).

## 5. Demonización de médicos y farmacias: "Los médicos y las grandes farmacéuticas ganan mucho dinero con esto".

Hasta hace poco, muchos pacientes y profesionales de la medicina consideraban a los analgésicos con opiáceos como la mejor manera de aliviar dolores fuertes causados por una lesión o una cirugía. Ahora sabemos que estos medicamentos en realidad pueden hacer más lento el proceso de recuperación del cuerpo, ya que alteran el sueño y provocan que otras opciones para manejar el dolor sean menos eficaces. Como resultado, la forma en la que los médicos tratan el dolor está evolucionando. Más información en [comomanejaredolor.org](http://comomanejaredolor.org).

## 6. Dolor crónico: "Sufro dolor crónico y no tengo más opción que tomar opiáceos. Gracias a ellos puedo salir de la cama e ir a trabajar".

Sabemos que el dolor persistente puede tener efectos reales en su vida diaria y que muchas personas de nuestra comunidad están trabajando con sus médicos para aliviar el dolor a largo plazo. Recuperación Segura es una campaña educativa para ayudar a la gente a encontrar opciones más seguras para aliviar el dolor temporal fuerte causado por una lesión o cirugía. Conozca los recursos para manejar el dolor crónico o a largo plazo en [www.oregon.gov/oha/hpa/dsi-pmc/pages/index.aspx](http://www.oregon.gov/oha/hpa/dsi-pmc/pages/index.aspx)

Una campaña para que la gente se recupere en forma segura de una lesión o cirugía. **Más información en [HealSafely.org](http://HealSafely.org)**

**cómo manejar  
el dolor**