

El dolor es diferente en cada persona.

La forma de recuperarse también lo es.



El dolor es parte de la vida. Planear cómo manejar el dolor antes de sentirlo puede ayudarlo a encontrar mejores formas de recuperarse, sin los riesgos de los opiáceos recetados.

Después de una lesión o cirugía, es importante controlar el dolor para que pueda descansar y recuperarse. Los médicos a veces recetan analgésicos opiáceos para ayudar con el dolor extremo, pero su cuerpo puede volverse dependiente de estos medicamentos en **solo tres días**. Todos hemos visto los efectos negativos de los opiáceos en nuestra comunidad, y muchos de nosotros buscamos mejores formas de recuperarnos.

La campaña "Cómo manejar el dolor" brinda a la gente herramientas y recursos para recuperarse después de una lesión o cirugía, sin los riesgos y efectos secundarios de los opiáceos recetados. Creemos que todos merecen opciones seguras y eficaces que los ayuden a descansar, recuperarse y volver a su vida cotidiana.

ANALGÉSICOS OPIÁCEOS COMUNES:

Codeína

Demerol®
(meperidina)

Metadona

Morfina

OxyContin®
(oxicodona)

Percocet®

Vicodin®
(hidrocodona)



HAGA PREGUNTAS CLAVE

Puede ser difícil saber cómo hablar con su médico sobre el dolor. La campaña "Cómo manejar el dolor" creó una lista sencilla de preguntas (en el reverso de esta página) que puede llevar con usted a la consulta para asegurarse de recibir el enfoque al manejo del dolor que sea más adecuado para usted.



OBTENGA OPCIONES MÁS SEGURAS

A muchas personas les sorprende descubrir la cantidad de opciones a un costo accesible que existen para manejar el dolor grave, incluidos medicamentos no opiáceos, ungüentos, fisioterapia y acupuntura. Las compañías de seguro, incluido el Plan de Salud de Oregon, cubren muchas de estas opciones. La clave es preguntar.



ENCUENTRE MÁS RECURSOS

Visite www.comomanejaredolor.org para conocer más sobre opciones sin opiáceos más seguras para manejar el dolor de corto plazo. También encontrará recursos excelentes, como una herramienta de planificación que puede usar con su médico para hacer un plan para recuperarse de forma segura.

Consiga las opciones para manejar el dolor más adecuadas para usted.

Paso 1: Prepárese para su consulta médica

- 1 ¿Tiene un amigo o familiar que pueda ir con usted a la consulta médica para ayudarlo a obtener la información que necesita?
- 2 ¿Tiene alguna inquietud con respecto a tomar analgésicos? ¿Tuvo una reacción negativa a los analgésicos en el pasado?
- 3 ¿Qué está haciendo ahora para reducir el dolor?

Paso 2: Hágale preguntas clave a su médico

- 1 ¿Hay opciones de venta libre o medicamentos sin opiáceos para manejar el dolor y ayudar con la recuperación?
- 2 ¿Y para controlar la hinchazón y los problemas para dormir?
- 3 ¿Hay cosas que pueda hacer para volver a su rutina habitual?

No tenga miedo de seguir haciendo preguntas hasta que entienda con claridad las instrucciones de su médico. Y no dude en llamarlo o enviarle un correo electrónico después de la consulta si necesita más información.

Paso 3: Preguntas a hacer si le recetan analgésicos

- 1 ¿Puedo probar con un medicamento sin opiáceos?
- 2 ¿Puedo comenzar con la menor dosis posible y la menor cantidad de pastillas?
- 3 ¿Puedo dejar de tomar este medicamento en tres días o menos?
- 4 ¿Cómo puedo desechar de manera segura los medicamentos que me sobren?