

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 ayudarle a encontrar mejores formas de recuperarse, sin los riesgos que implican los opiáceos recetados.

Después de una lesión o cirugía, es importante manejar el dolor para que pueda descansar y recuperarse. Los médicos a veces recetan analgésicos opiáceos para ayudar con el dolor intenso, pero su cuerpo puede volverse dependiente de estos medicamentos en tan solo tres días.

Todos hemos visto los efectos negativos de los opiáceos en nuestra comunidad, y muchos de nosotros buscamos mejores formas de recuperarnos. Todo empieza por descubrir lo que funciona.

Durante el COVID-19, usted sigue teniendo muchas opciones para recuperarse y manejar el dolor aparte de los opiáceos recetados. Hable con su médico para que le informe sobre las opciones seguras y cómo acceder a ellas.

ANALGÉSICOS OPIÁCEOS COMUNES:

Codeína

Demerol® (mepredina)

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.



CONSIGA OPCIONES MÁS SEGURAS

A muchas personas les sorprende descubrir la cantidad de opciones a un costo accesible que existen para controlar los dolores intensos, como medicamentos no opiáceos, ungüentos, fisioterapia y acupuntura. Las compañías de seguros y el Plan de Salud de Oregon cubren una variedad de opciones, como consultas en línea y por teléfono. La clave está en 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 algún amigo o familiar que pueda acompañarle a la consulta y le ayude a obtener la información que necesita? Si su consulta es en línea o por teléfono, pregunte si su proveedor puede enviarle una invitación a su amigo o familiar. Si su consulta es en persona, pregunte si puede llamar a su amigo o familiar durante la consulta.
- 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 medicamentos de venta libre o sin opiáceos que controlen el dolor y me ayuden a recuperarme?
- 2 Además de tomar medicamentos, ¿qué otras opciones tengo para recuperarme y manejar el dolor?
- 3 ¿Puedo tener alguna de mis consultas en línea o por teléfono?
- 4 ¿Qué está haciendo para proteger a los pacientes del COVID-19 cuando necesitamos ir al consultorio?

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?