



Trabaje con su médico para aliviar el dolor

PROPÓSITO

Si bien puede ser difícil, hay formas más seguras de tratar y aliviar el dolor. Si trabajan juntos, usted y su médico pueden encontrar la mejor manera de tratar su dolor.

Diferentes tipos de dolor

El dolor no solo afecta el cuerpo. Puede hacer que se sienta triste o sin esperanza, y puede hacer que se pierda las cosas que más le importan. Más de 50 millones de adultos estadounidenses declararon tener dolor crónico en 2021^[1].

- **Dolor agudo:** dura menos de 1 mes y suele estar causado por una lesión, un traumatismo o una intervención quirúrgica^[2].
- **Dolor subagudo:** está presente de 1 a 3 meses.
- **Dolor crónico:** suele durar más de 3 meses.

La evidencia sugiere que los tratamientos no opiáceos pueden ser más seguros para el dolor subagudo y crónico. Los tratamientos no opiáceos son al menos tan eficaces como los opiáceos para muchos tipos comunes de dolor agudo. Los médicos deben maximizar el uso de tratamientos no farmacológicos o tratamientos farmacológicos no opiáceos según sea apropiado para la afección específica y el paciente, y solo considerar el inicio del tratamiento opiáceo si se prevé que los beneficios esperados para el dolor y la función superan los riesgos para el paciente.

Trabaje con su médico para aliviar el dolor

Es importante que colabore con su médico para tomar decisiones más seguras y eficaces sobre el tratamiento del dolor. Puede hablar de sus circunstancias y situación específicas para encontrar tratamientos que sean eficaces para su organismo. Comparta con su médico sus preocupaciones sobre los beneficios y riesgos de los opiáceos con receta y otras estrategias de tratamiento del dolor. Cualquier persona que consuma opiáceos puede sufrir una sobredosis, pero determinados factores pueden aumentar el riesgo^[1]. Las opciones de tratamiento sin opiáceos, que son tratamientos en los que no se utilizan opiáceos, pueden proporcionar mayores beneficios en relación con los riesgos. Asegúrese de hacer preguntas, comunicarse abiertamente y compartir sus sentimientos. Mantener conversaciones abiertas y sinceras con su médico puede ayudarle a construir una relación de entendimiento mutuo. Al decidir las recomendaciones de tratamiento específicas para su situación, puede reducir los riesgos asociados al tratamiento del dolor.

Los tratamientos no opiáceos pueden ser más eficaces y seguros que los opiáceos

Dedique tiempo a informarse sobre las opciones no opiáceas que pueden funcionar mejor con menos riesgos y efectos secundarios. Los factores psicológicos y sociales también pueden influir en el dolor y pueden abordarse mejor con opciones de tratamiento no opiáceas.

- **Los medicamentos no opiáceos** incluyen fármacos como el paracetamol (Tylenol®), los antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como el ibuprofeno (Advil®), la gabapentina y ciertos antidepresivos. Estos medicamentos han demostrado aliviar ciertos tipos de dolor mejor que los opiáceos, como el dolor dental quirúrgico, el dolor de cabeza, el dolor de espalda, etc.^[2] Su médico puede indicarle qué afecciones se tratan mejor con cada medicamento no opiáceo.
- **Los tratamientos no farmacológicos no opiáceos** incluyen opciones como la fisioterapia, el ejercicio y la pérdida de peso, la acupuntura y los masajes. Estos tratamientos tienen el potencial de mejorar el dolor y la función sin riesgo de daños graves.
- **Los tratamientos conductuales**, como la terapia cognitivo-conductual, utilizan un enfoque psicológico para cambiar las respuestas físicas, conductuales y emocionales al dolor y el estrés. Estos tratamientos pueden de mejorar el dolor y la función sin riesgo de daños graves.

Los opiáceos conllevan un mayor riesgo de sufrir daños graves. Algunos de ellos son el trastorno por consumo de opioides (TCO), a veces denominado adicción a los opioides, las fracturas, las caídas y las sobredosis. En 2022, entre las personas mayores de 12 años de los Estados Unidos, 8.5 millones de personas declararon haber consumido analgésicos con receta durante el año anterior^[3]. A su vez, 5.6 millones de personas sufrieron un trastorno por consumo de analgésicos con receta durante el mismo periodo. Haga preguntas para aclarar los riesgos y los beneficios realistas del tratamiento con opiáceos. Si habla con su médico, juntos podrán considerar los riesgos y beneficios y ayudar a prevenir los posibles daños derivados del consumo de opiáceos.



Aspectos que debe comentar con su médico para ayudarle a tomar decisiones compartidas

- Sus antecedentes médicos, incluidas las enfermedades mentales (por ejemplo, depresión, ansiedad, antecedentes de trastornos por consumo de sustancias, trastorno de estrés postraumático).
- Cualquier medicación que esté tomando.
- Su bienestar físico y psicológico, sus necesidades de apoyo y su entorno doméstico y laboral.
- Sus objetivos funcionales, de actividad y de calidad de vida, y la forma en que el dolor los ha afectado.
- Medicación no opiácea, terapia y opciones de tratamiento que prefiere.

Si le recetan opiáceos para el dolor

Su médico puede recetarle opioides como hidrocodona, oxicodona y morfina para tratar el dolor. Estos medicamentos conllevan graves riesgos de trastorno por consumo de opiáceos y sobredosis, especialmente con un tratamiento a largo plazo. Si le recetan opiáceos para el tratamiento del dolor, puede ayudarle tener una línea clara de comunicación con su médico. Puede colaborar estrechamente con su médico para crear un plan de tratamiento del dolor. Reunirse periódicamente para reevaluar el grado de control del dolor puede ayudarle a sentirse mejor física y mentalmente. Es importante que recuerde estas cosas.

- Si le recetan opiáceos para el dolor agudo, debe ser la dosis eficaz más baja. La prescripción no debe durar más que la duración prevista del dolor lo suficientemente intenso como para requerir opioides. La decisión de continuar el tratamiento con opiáceos debe ser intencionada y tomada conjuntamente con el médico.
- Informe a su médico de cualquier otro medicamento que tome. Puede ser muy peligroso combinar opioides con otros fármacos, especialmente los que causan somnolencia.
- Haga un seguimiento periódico con el médico sobre su dolor y sobre si su plan de control del dolor está funcionando o no.
- Manténgase [informado](#) y [abierto](#) a las opciones para controlar el dolor sin opiáceos.



Riesgo de sobredosis

Toda persona a la que se le receten opiáceos corre el riesgo de sufrir una sobredosis, especialmente quienes padecen una TCO. La [naloxona](#) es un medicamento seguro que salva vidas y que puede revertir rápidamente los efectos de una sobredosis de opiáceos si se administra a tiempo. Si le recetan opiáceos, considere la posibilidad de llevar contigo naloxona. Hable con su médico sobre las precauciones para reducir los riesgos de sobredosis y sobre la prescripción de naloxona o la disponibilidad de naloxona sin receta.

La Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA es un gran recurso para compartir con alguien que podría tener un trastorno de abuso de sustancias.

Llame al **1-800-662-HELP (4537)**.

Recursos

[Sobre la campaña de concientización sobre medicamentos recetados](#)

[Concientización sobre medicamentos recetados: Historias reales](#)

[Sobre los opiáceos recetados](#)

[Preguntas frecuentes de los pacientes](#)

[Tratamientos no opiáceos](#)

[Cómo evitar la sobredosis de opiáceos](#)

[La naloxona salva vidas](#)

Las preguntas son la respuesta [↗](#)

Conozca sus opciones [PDF](#) [↗](#)

[↓ Descargar](#)

FUENTES

FUENTE DEL CONTENIDO:

[National Center for Injury Prevention and Control \(Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones\)](#)

REFERENCIAS

1. Rikard SM, Strahan AE, Schmit KM, Guy GP Jr.. Chronic Pain Among Adults — United States, 2019–2021. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2023;72:379–385. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm7215a1> [↗](#)
2. Dowell D, Ragan KR, Jones CM, Baldwin GT, Chou R. CDC Clinical Practice Guideline for Prescribing Opioids for Pain — United States, 2022. MMWR Recomm Rep 2022;71(No. RR-3):1–95. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.rr7103a1> [↗](#)
3. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2023). Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2022 National Survey on Drug Use and Health (HHS Publication No. PEP23-07-01-006, NSDUH Series H-58). Center for Behavioral Health Statistics and Quality, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. <https://www.samhsa.gov/data/report/2022-nsduh-annual-national-report> [↗](#)

Fuente

Trabaje con su médico para aliviar el dolor (7 de mayo de 2024). Centros para la Prevención y el Control de las Enfermedades. Consultado el 24 de septiembre de 2024, en <https://www.cdc.gov/overdose-prevention/manage-treat-pain/manage-pain-with-doctor.html>