TRATAMIENTO DEL DOLOR:

LO QUE LOS HABITANTES DE ALASKA DEBEN SABER

Si usted ha tenido una lesión, cirugía o trabajo dental, es probable que tenga dolor. Un poco de dolor puede ser una parte normal de la curación.

Hable con su médico para encontrar el tratamiento más efectivo con el menor riesgo.

¿POR QUÉ TENER CUIDADO CON LOS OPIÁCEOS?

Los medicamentos opiáceos son químicamente similares a la heroína, con un grave riesgo de adicción y sobredosis, incluso cuando se toman según las indicaciones:

La sobredosis de drogas fue la principal causa de muerte accidental en Alaska en 2016. La adicción a los opiáceos está impulsando la epidemia.

Departamento de Salud y Servicios Sociales de Alaska

Más de 3 de cada 5 sobredosis de drogas involucran un opiáceo.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Departamento de Salud y Servicios Sociales de Alaska

A nivel nacional, 4 de cada 5 consumidores de heroína empezaron a usar indebidamente opiáceos recetados.

Sociedad Americana de Medicina de la Adicción

7 % de los jóvenes de Alaska han usado indebidamente un medicamento para el dolor recetado en los últimos 30 días.

2017 Alaska Youth Risk Behavior Survey (Encuesta sobre conductas de riesgo de los jóvenes de Alaska)

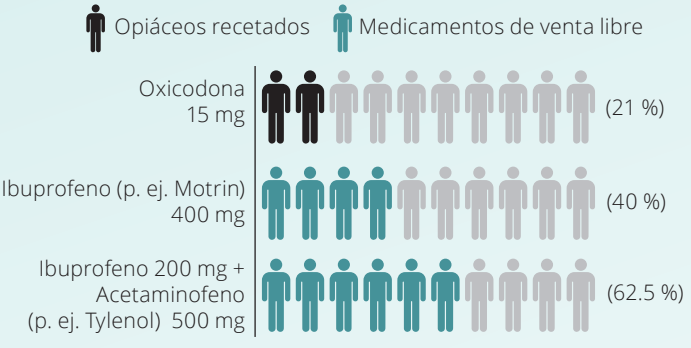
Más del 40 % de los adolescentes que abusaron de una receta la encontraron en el botiquín de sus padres.

Alianza para Niños Libres de Drogas

TRATAMIENTO DEL DOLOR NO OPIÁCEO

Cuando se toman medicamentos para el dolor, a menudo es mejor comenzar con tratamientos no opiáceos para el dolor. Considere otras opciones que pueden funcionar igual de bien, pero que tienen muchos menos riesgos.

Las opciones de venta libre son efectivas. Este gráfico muestra el número de personas que reciben un alivio del 50 % del dolor agudo después de una operación:



1/NNT, Cochrane Reviews, adaptadas del gráfico compilado por el Dr. Don Teater, Teater Health Solution

Dependiendo del tipo de dolor, puede haber opciones de tratamiento sin medicación para el dolor a considerar:

Fisioterapia, masajes y acupuntura.

Consejería con un psicólogo, trabajador social, psiquiatra u otro terapeuta para ayudar a manejar el aspecto emocional del dolor.

Ejercicios como caminar, pilates, ejercicios básicos, natación, baile y yoga.

Otras opciones como dieta y nutrición, arte y musicoterapia, medicina funcional, medicina tradicional y meditación.

MEDICAMENTOS OPIÁCEOS: LO QUE NECESITA SABER

Aunque los medicamentos opiáceos a veces son la opción correcta para tratar el dolor intenso, como el cáncer o inmediatamente después de una cirugía, hay muchas cosas que hay que tener en cuenta.

SI LE RECETAN UN OPIÁCEO, HABLE CON SU PROVEEDOR ...

- Historial de trauma, enfermedad psiquiátrica, incluyendo ansiedad o depresión, y antecedentes personales o familiares de trastornos por uso de sustancias.
- Medicamentos, alcohol u otras sustancias que pueda estar usando.
- Dosis y sincronización de la medicación opiácea.
- Efectos secundarios como mareos, dificultad para respirar, estreñimiento, disfunción sexual, dolor que empeora, sobredosis u otros.

SI LE RECETAN UN OPIÁCEO PARA EL DOLOR AGUDO ...

- Lo ideal es que las recetas de opiáceos no sean para un suministro de más de tres días (a menudo se trata de tan solo 10 píldoras).
- Cuantos menos días esté tomando un opiáceo y cuanto más baja sea la dosis, menor será el riesgo de dependencia. Pida la dosis más baja posible, durante el menor tiempo posible.

AYUDE A MANTENERSE A USTED Y A LOS QUE LO RODEAN A SALVO.

ALMACENE LOS MEDICAMENTOS DE MANERA SEGURA

Almacénelos fuera del alcance de los niños, adolescentes y otras personas a quienes no están destinados.

DESECHE CON SEGURIDAD DE LOS MEDICAMENTOS NO UTILIZADOS

- Recoja un kit de desecho gratuito en un Centro de Salud Pública del Estado de Alaska para deshacerse de sus medicamentos de manera segura en su casa.

  Para encontrar el centro más cercano, visite: http://dhss.alaska.gov/dph/Nursing/

- O bien, infórmese sobre los próximos eventos nacionales de Retiro de Medicamentos de Venta con Receta.

  Visite www.takebackday.dea.gov

NUNCA COMPARTA OPIÁCEOS

Compartir pone a las personas en un riesgo innecesario de adicción, sobredosis e incluso muerte. Los opiáceos recetados son sustancias controladas, y su distribución es ilegal.

"¿ES UN OPIÁCEO?"

Ejemplos de medicación opiácea:

- Codeína
- Fentanilo (Duragesic)
- Hidrocodona (Vicodin, Norco)
- Hidromorfona (Dilaudid)
- Meperidina (Demerol)
- Metadona
- Morfina (MS Contin, Kadian)
- Oximorfona (Opana)
- Oxicodona (OxyContin, Percocet)
- Tramadol (Ultram)

Hay muchos otros, así que asegúrese de preguntar si su medicamento es un opiáceo.

STATE of ALASKA Department of Health and Social Services

American College of Emergency Physicians® ALASKA CHAPTER ADVANCING EMERGENCY CARE

AGRADECIMIENTOS:
Fairbanks Wellness Coalition, Bree Collaborative y Washington Health Alliance.

FUENTES ADICIONALES:
Effect of a Single Dose of Oral Opioid and Nonopioid Analgesics on Acute Extremity Pain in the Emergency Department (Efecto de una dosis única de opiáceos orales y analgésicos no opiáceos sobre el dolor agudo de las extremidades en el servicio de urgencias): A randomized Trial, JAMA, noviembre de 2017. Volumen 318, Núm. 17.