Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo tratar su dolor.

Cree un plan de tratamiento seguro y eficaz que sea adecuado para usted.

Alternativas a los opioides: Medicaciones

VENTAJAS:

- **Puede controlar y aliviar el dolor de leve a moderado con pocos efectos secundarios.**
- **Puede reducir la exposición a los opioides y su dependencia.**

DESVENTAJAS:

- **Es posible que no estén cubiertos por el seguro.**
- **Es posible que no sean eficaces para el dolor intenso.**

Florida HEALTH

MEDICACIONES NO OPIOIDES	DESCRIPCIONES, VENTAJAS Y *DESVENTAJAS* ADICIONALES
Acetaminofeno (Tylenol)	Alivia el dolor de leve a moderado y trata dolor de cabeza, dolores musculares, artritis, dolor de espalda, dolor de dientes, resfríos y fiebre. *Las sobredosis pueden causar daño hepático.*
Fármacos antiinflamatorios no esteroides (NSAID): aspirina, ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve, Naprosyn)	Alivia el dolor de leve a moderado y reduce la hinchazón y la inflamación. El riesgo de problemas de estómago aumenta para las personas que toman NSAID con regularidad. *Puede incrementarse el riesgo de hemorragias.*
Medicaciones para el dolor de origen nervioso: gabapentina (Neuraptine), pregabalina (Lyrica)	Alivia el dolor de leve a moderado de origen nervioso (dolor punzante y con ardor). *Pueden causar somnolencia, mareos, pérdida de la coordinación, cansancio y visión borrosa.*
Antidepresivos: Effexor XR, Cymbalta, Savella	Alivia el dolor crónico de leve a moderado (dolor punzante y con ardor) y dolores de cabeza. *Según la medicación, los efectos secundarios pueden incluir: somnolencia, mareos, cansancio, estreñimiento, pérdida o aumento de peso.*
Cremas, espumas, geles, lociones, ungüentos, sprays y parches con medicamentos: Anestesia (lidocaína), NSAID, relajantes musculares, capsaicina, componentes tópico	Su uso puede ser más seguro para aliviar el dolor de leve a moderado porque el medicamento se aplica en el lugar del dolor. La anestesia alivia el dolor de origen nervioso (dolor punzante y con ardor) por adormecimiento del área; los NSAID alivian el dolor de osteoartritis, esguinces, lesiones relacionadas con esguinces y exceso de esfuerzo; los relajantes musculares reducen el dolor al hacer que los músculos estén menos tensos o rígidos; y la capsaicina alivia el dolor neuropático y musculoesquelético. Los componentes tópicos preparados por un farmacéutico se pueden personalizar para satisfacer las necesidades específicas del paciente. *La irritación cutánea es el efecto secundario más frecuente. La capsaicina puede provocar sensación de calor, picazón o ardor en la piel.*
Manejo intervencionista del dolor	Incluye inyecciones de anestesia o esteroides alrededor de nervios, tendones, articulaciones o músculos; la estimulación de la médula espinal; los sistemas de administración de fármacos; o los bloqueos temporales o permanentes. Se medican áreas específicas del cuerpo. Pueden causar un alivio del dolor a corto y a largo plazo. *Algunas de las afecciones médicas y alergias pueden generar complicaciones.*
Anestesia no opioide	Los opioides pueden ser reemplazados con medicaciones más seguras que bloquean el dolor durante y después de la cirugía. Un proveedor de atención médica o un anestesiólogo pueden ofrecerle opciones y analizar los efectos secundarios.

Departamento de Salud de Florida (Florida Department of Health), Oficina de Comunicaciones (Office of Communications) 10-04-19

Alternativas a los opioides: Terapias

VENTAJAS:

- **Puede controlar y aliviar el dolor de leve a moderado con pocos efectos secundarios.**
- **Puede reducir la exposición a los opioides y su dependencia.**
- **El tratamiento se dirige al área de dolor —no es sistémico.**
- **Los proveedores están habilitados y regulados por el estado de Florida.* (appsmqa.doh.state.fl.us/MQASearchServices)**

DESVENTAJAS:

- **Es posible que no estén cubiertos por el seguro.**
- **Es posible que el alivio del dolor no sea inmediato.**
- **Es posible que no sean eficaces para el dolor intenso.**

Fuentes: Colegio Estadounidense de Cirujanos (American College of Surgeons), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health), Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration), Centro Médico de Salud y Bienestar de Harvard (Harvard Health and Wellness Medical Center) (Universidad del Estado de Ohio)

TERAPIAS	DESCRIPCIONES, VENTAJAS Y *DESVENTAJAS* ADICIONALES
Cuidado personal	**Frío y calor:** El hielo alivia el dolor y reduce la inflamación y la hinchazón en lesiones intensas; el calor reduce el dolor y la rigidez muscular. Pueden causar un alivio del dolor a corto y a largo plazo. *Demasiado calor puede aumentar la hinchazón y la inflamación.* **Ejercicio y movimiento:** El ejercicio regular y la actividad física pueden aliviar el dolor. Simplemente caminar tiene beneficios. Las prácticas mente-cuerpo como el yoga y el tai chi incorporan control de la respiración, meditación y movimientos para elongar y fortalecer los músculos. *Mantener el ejercicio diario y superar las barreras para ejercitarse pueden ser un desafío.*
Terapias complementarias	**Acupuntura:** Los acupunturistas* insertan agujas delgadas en el cuerpo para estimular puntos específicos y así aliviar el dolor y promover la curación. Puede ayudar a aliviar algunos tipos de dolor crónico: dolor en la parte baja de la espalda, cuello y rodilla, y el dolor por osteoartritis. Puede reducir la frecuencia de los dolores de cabeza por tensión. *Es posible que se observen hemorragias, moretones e inflamación en los lugares de inserción.* **Quiropráctica:** Los médicos quiroprácticos* utilizan un enfoque de práctica directa para tratar el dolor, lo que incluye métodos manuales, mecánicos, eléctricos y naturales, y guía nutricional. Puede ayudar en el manejo del dolor y mejorar la salud general. *En ocasiones se experimenta dolor o inflamación en las articulaciones o músculos espinales—por lo general, dentro de las primeras horas posteriores al tratamiento.* **Tratamiento con manipulación oesteopática (Osteopathic Manipulative Treatment, OMT):** Los médicos osteópatas* usan el OMT—una técnica práctica aplicada a los músculos, las articulaciones y otros tejidos—para tratar el dolor. Está clínicamente probado que alivia el dolor en la parte baja de la espalda. *Es posible que se experimente dolor o rigidez los primeros días después del tratamiento.* **Terapia con masajes:** Los masajistas* manipulan manualmente el músculo, el tejido conectivo, los tendones y los ligamentos. Pueden aliviar el dolor relajando los músculos, tendones y articulaciones con dolor. Pueden aliviar el estrés y la ansiedad —posiblemente haciendo que los mensajes de dolor hacia y desde el cerebro sean más lentos. *Es posible que se sienta algo de malestar en ciertos momentos durante un masaje — en especial durante un masaje de tejido profundo.* **Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS):** TENS es la aplicación de corriente eléctrica a través de electrodos colocados sobre la piel con frecuencias variables. Los estudios han demostrado que TENS es eficaz para una gama de afecciones dolorosas. La intensidad de TENS se describe como una sensación fuerte pero confortable. *Las reacciones alérgicas a las almohadillas adhesivas son posibles.*
Terapias de rehabilitación	**Terapia ocupacional:** Los terapeutas ocupacionales* tratan el dolor mediante el uso terapéutico de las actividades cotidianas. Se puede aliviar el dolor asociado con vestirse, bañarse, comer y trabajar. La terapia incluye actividades que aumentan la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y el rango de movimiento. *Las intervenciones y recomendaciones de la terapia no serán de ayuda si el paciente no las pone en práctica siguiendo las indicaciones.* **Fisioterapia:** Los fisioterapeutas* tratan el dolor restableciendo, mejorando y manteniendo las capacidades físicas y funcionales. *Las intervenciones y recomendaciones de la terapia no serán de ayuda si el paciente no las pone en práctica siguiendo las indicaciones.*
Terapias de salud conductual y mental	**Los psiquiatras*, trabajadores sociales clínicos* y terapeutas de pareja y familiares*, junto con los consejeros en salud mental*** ofrecen terapias que identifican y tratan trastornos mentales o problemas de abuso de sustancias que pueden ser barreras en el manejo del dolor. *Cuando se las usa para controlar el dolor, estas terapias pueden tomar tiempo.*