

Los opioides recetados se utilizan para tratar el dolor moderado a intenso. Los opioides tienen una serie de efectos secundarios y riesgos graves; es importante que haga preguntas, se informe y entienda los riesgos. Asegúrese de recibir atención médica segura, eficaz y adecuada para usted.

Los opioides más recetados en Puerto Rico son:

- Tramadol
- Oxycodona (Endocet®, OxyContin®, Percocet®)
- Fentanilo
- Codeína (Robitussin AC®, Tussin AC®)
- Meperidina (Demerol®)
- Hidrocodona
- Morfina



## Opciones Alternas para el Manejo del Dolor SIN Opioides.

- Acetaminophen (Panadol®, Tylenol®) o ibuprofen (Advil®, Motrin®)
- Ungüentos tópicos
- Terapia física
- Terapias de intervención
- Ejercicio
- Medicamentos para la depresión o convulsiones
- Terapia cognitivo-conductual
- Acupuntura y/o masajes

La **LÍNEA PAS** y la **LÍNEA 988** son servicios de apoyo disponibles las 24 horas, de forma gratuita y confidencial.

### LÍNEA PAS

Primera Ayuda Sicosocial

1-800-981-0023

<https://lineapas.assmca.pr.gov/>

### LÍNEA 988

Línea prevención del suicidio y crisis

TEL: 988

CHAT: [linea988.org](https://linea988.org)

Envía la palabra **"Ayuda"** al 988 para textear desde tu celular.

## Programa de Monitoreo de Medicamentos Controlados (PDMP)



ASSMCA

## ¿CÓMO HABLAR CON SU DOCTOR SOBRE EL DOLOR?

El dolor es subjetivo.

Usualmente, se describe en una escala de 1 al 10. Sin embargo, personas que viven con dolor están acostumbrados y tienden a minimizarlo. Le ofrecemos algunas guías y sugerencias a tener en consideración, al hablar con su doctor sobre su dolor.

## Esté preparado para decirle a su doctor:

Exactamente en qué parte del cuerpo siente el dolor y si se esparce a otras áreas. Puede ayudar tener las respuestas a estas preguntas:

- ¿El dolor le permite trabajar?
- ¿Le permite participar en actividades sociales?
- ¿Puede hacer ejercicio?
- ¿Puede conciliar el sueño fácilmente?
- ¿Puede ir de compras?
- ¿Puede realizar tareas de la casa?

Debe estar preparado para hablar sobre su historial médico, social (como: historial de abuso de drogas, elementos estresantes en su vida, red de apoyo) y psicológico (como: ansiedad, depresión, algún evento de trauma). Esta información es importante ya que puede afectar su cuerpo y el resultado de los diferentes tratamientos.



**Puede utilizar palabras que ayuden a describir cómo siente el dolor. Piense si se identifica con alguna de las siguientes:**

- Adolorido
- Sensación de quemazón en el área afectada
- Calambre o cosquilleo
- Palpitaciones o latidos
- Agotamiento
- Pesadez
- Área sensible
- Dolor punzante
- Náuseas

## Al elaborar un plan de manejo del dolor con su doctor:

- Esté abierto a controlar el dolor sin opioides.
- Establezca objetivos de tratamiento con su médico para el dolor y función de su vida diaria.
- Discuta los riesgos y beneficios del uso de opioides.
- Informe a su médico sobre su historial médico y si usted o alguien de su familia tiene antecedentes de Trastorno por Uso de Sustancias (TUS).
- Haga un seguimiento regular con su médico para identificar si su plan está funcionando o no.
- Entienda que puede tomar tiempo reducir su dolor.
- Mantenga un registro de efectos secundarios que observe, para discutir con su médico.