

Analgésicos opioides para el dolor crónico

¿Qué son los analgésicos opioides?

Los **analgésicos opioides** son potentes medicamentos recetados que cambian la manera en que el cerebro maneja las señales del dolor. (A veces se les llama analgésicos “narcóticos”, pero al ser recetados por un médico se les conoce como analgésicos opioides o simplemente “opioides”).

Algunos ejemplos son la morfina (MS Contin, Kadian), la hidrocodona (Norco, Lortab, Vicodin) y la oxicodona (Oxycontin, Roxicodone). En ocasiones, los opioides se utilizan en combinación con otro tipo de analgésico, como acetaminofén (Tylenol), incluido en la misma tableta.

El objetivo de los analgésicos opioides consiste en reducir el dolor que usted siente para que pueda desempeñarse mejor en el trabajo, el ejercicio y en las relaciones personales. En promedio, los analgésicos opioides pueden reducir el dolor de un 30% a 40%.

¿Existen riesgos por tomar analgésicos opioides?

Cuando se utilizan como los receta el médico, los analgésicos opioides pueden resultar seguros y eficaces. Sin embargo, también pueden suponer algunos riesgos y peligros potenciales:

- **Los analgésicos opioides pueden interactuar de forma peligrosa** con el alcohol, las drogas recreativas y algunos medicamentos.
- **Los analgésicos opioides pueden causar diversos efectos secundarios.** (Consulte en la página 2 la lista completa.)
 - **El efecto secundario más común es el estreñimiento.** La mayoría de los pacientes necesitan beber más agua y tomar fibra, laxantes o ablandadores de las heces.
 - **El efecto secundario más grave es la disminución de la respiración** (también llamada depresión respiratoria), que puede ser mortal. En la página 2 se le explica cómo evitar este efecto secundario y cómo obtener ayuda si se llegara a presentar.



- **Pueden existir riesgos al tomar analgésicos opioides durante el embarazo.** Consulte a su médico.
- **Si usted toma analgésicos opioides durante un largo período de tiempo, su organismo podría desarrollar tolerancia** al medicamento, reduciendo así su eficacia. Si esto sucede, es posible que su médico necesite cambiar la dosis o el medicamento.
- **Si usted deja de tomar su medicamento en forma súbita, puede presentar síntomas de abstinencia.** Consulte la página 4.
- **La terapia con analgésicos opioides puede suponer riesgo de adicción o abuso.** La adicción es el uso compulsivo de un medicamento, incluso si causa daño. El abuso es el uso de un medicamento con fines no médicos (tales como “darse un pasón” o “elevarse”). La adicción y el abuso son trastornos comunes y tratables, pero puede resultar mayor entre los jóvenes, fumadores y personas con algunos factores de riesgo. Consulte la página 4.

Existen buenas estrategias para hacer frente a estos riesgos. Su médico trabajará con usted para aumentar su seguridad y ayudarle a obtener el mayor beneficio de su medicamento.

Este folleto le explicará cómo tomar analgésicos opioides con prudencia, así como los pasos que su médico podría tomar para controlar los riesgos. También explica cómo almacenar y desechar los analgésicos opioides de manera segura.

Cómo conversar con su médico acerca de los analgésicos opioides

La siguiente tabla muestra los beneficios potenciales más comunes, los riesgos y las alternativas para tomar analgésicos opioides para el dolor crónico. Podría haber otros beneficios y riesgos, según su condición médica específica. Consultar con su médico es la forma más importante de conocer los riesgos y beneficios antes de comenzar cualquier tratamiento o medicamento. No olvide hacer cualquier pregunta que tenga.

| Beneficios potenciales | Riesgos y posibles complicaciones | Alternativas |
|--|---|---|
| <p>Los analgésicos opioides pueden reducir su dolor para que usted pueda desempeñarse mejor en el trabajo, la escuela, la casa y las relaciones personales.</p> <p>El objetivo de la terapia con analgésicos opioides es reducir su dolor entre 30% y 40%.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Algunos efectos secundarios de los analgésicos opioides son: <ul style="list-style-type: none"> – Estreñimiento, el efecto secundario más común (consulte la página 1) – Disminución de la respiración, el efecto secundario más grave (consulte la sección sobre problemas respiratorios más abajo) – Somnolencia, fatiga y/o mareos – Comezón y/o sudoración – Náuseas, vómito y/o sequedad de boca – Reacciones más lentas (físicas y mentales) que pueden reducir su estado alerta y capacidad de juicio – Depresión, sentirse “apachurrado” en general, sentirse “eufórico”, y/o ver o escuchar cosas que no están ahí – Dificultad para orinar – Niveles bajos de testosterona (una hormona); los niveles bajos pueden causar reducción en el nivel de energía, libido, fuerza o masa ósea. – Alteración del gusto, la visión, la frecuencia cardíaca y/o la presión arterial – Agitación y/o espasmos – Mayor sensibilidad al dolor • Algunos riesgos de los analgésicos opioides son: <ul style="list-style-type: none"> – Tolerancia al medicamento, por lo que no funciona tan bien – Síntomas de abstinencia si se deja de tomar el medicamento súbitamente (consulte la página 4) – Adicción o abuso (consulte la página 1) – Riesgos potenciales durante el embarazo (para mayor información, consulte a su médico) | <p>Dependiendo de la intensidad de su dolor, las alternativas a los analgésicos opioides pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medicamentos no opioides que reducen el dolor • Fisioterapia o terapia ocupacional • Orientación psicológica • Técnicas de relajación • Grupos de apoyo • Ejercicio, pérdida de peso u otros cambios de sus hábitos • Procedimientos médicos como inyecciones <p>Consulte la página 4 para mayor información. Estas estrategias también se pueden poner en práctica en conjunto con la toma de analgésicos opioides.</p> |

Más información sobre la disminución de la respiración

La terapia con analgésicos opioides puede disminuir la respiración, especialmente mientras duerme. Este problema, llamado depresión respiratoria, puede causar muerte súbita. La depresión respiratoria es más común en pacientes con obesidad, síndrome de apnea del sueño o enfermedad pulmonar. También es más frecuente en pacientes que están tomando dosis más altas de analgésicos opioides o que mezclan los opioides con alcohol, pastillas para dormir, medicamentos para la ansiedad o algunos otros medicamentos.

Algunos medicamentos que interactúan con los analgésicos opioides causando disminución de la respiración son: clonazepam (Klonopin), alprazolam (Xanax), lorazepam (Ativan), zolpidem (Ambien), los antihistamínicos (como Benadryl), agentes antieméticos (como prometazina/Phenergan) y relajantes musculares (como carisprodol/Soma).

- **Infórmele a su médico sobre TODOS los medicamentos que está tomando**, incluidos aquéllos que son de venta sin recetas.
- **Infórmele a su médico** si usted presenta alguno de estos síntomas asociados con el síndrome de la apnea del sueño: pausas en la respiración durante el sueño, ronquidos, presión arterial alta o cansancio durante el día.
- **Infórmeles a las personas que viven con usted que está comenzando a tomar un medicamento que puede afectar su respiración.** Pídales que estén atentos a cualquier síntoma de respiración disminuida o incapacidad de despertarse.
- **Si ocurren problemas de respiración, deberán llamar al 911.** Los proveedores de cuidados de la salud podrán inyectarle a usted un medicamento para revertir el problema.

Antes de comenzar a tomar analgésicos opioides

Antes de empezar a tomar un analgésico opioide, consulte con su médico y su farmacéutico. Siga estos consejos:

- **Dígale a su médico cuáles son todos los medicamentos que está tomando.** Lleve consigo una lista de los medicamentos recetados, las vitaminas y las píldoras a base de hierbas que usted toma. Esto ayudará al médico a asegurarse de que la combinación del analgésico con otros medicamentos no vaya a causar un mal resultado.
- **Hable con su médico acerca de sus metas para reducir su dolor y lograr un mejor desempeño.** Usted y su médico pueden asegurarse de que el medicamento esté ayudándole a cumplir estos objetivos. Si no es así, el médico puede recetarle un medicamento diferente o probar una nueva estrategia.
- **Hable con su médico acerca de su medicamento.** Haga preguntas. Asegúrese de entender qué está tomando, por qué lo está tomando y cómo debe tomarlo. Pregúntele a su médico acerca de sus beneficios, riesgos y alternativas (consulte la página 2).
- **En la farmacia, asegúrese de entender las instrucciones.** Lea las instrucciones del envase y vea si las comprende. Si no es así, pida al farmacéutico que se las explique.

Mientras usted esté tomando el medicamento

Tome sus analgésicos opioides de forma segura siguiendo estos consejos:

- **NO tome más medicamento de lo indicado por su médico.** Incluso en los días que se sienta peor, NUNCA tome una dosis más alta. NUNCA tome el medicamento con mayor frecuencia.
- **NO tome pastillas para dormir, medicamentos contra la ansiedad ni otros analgésicos (ni siquiera Tylenol)** mientras esté tomando analgésicos recetados, sin la autorización de su médico.
- **NUNCA consuma bebidas alcohólicas ni drogas ilícitas, ilegales ni recreativas mientras toma el medicamento.**
- **NO conduzca ni opere maquinaria peligrosa** hasta que sepa cómo le afecta este medicamento. Los analgésicos opioides pueden disminuir los reflejos y afectar el juicio. Si conduce un vehículo de manera insegura, esto podría ser razón suficiente para que lo acusen de DUI (conducir bajo la influencia).

- **NO comparta con nadie su analgésico.** No le dé nunca una píldora a un amigo o familiar, incluso si esa persona sufre de dolor. Es ilegal compartir analgésicos. Si alguien sufre de dolor intenso, es necesario que esta persona consulte a un médico.
- **Guarde bajo llave sus analgésicos.** Póngalos en un armario o cajón con candado. Lleve la cuenta de la cantidad de pastillas que tiene. Así puede impedir que otros utilicen su medicamento (consulte la siguiente sección).
- **Guarde el medicamento en su envase original.** La etiqueta le ofrece la información que necesita, y el envase protege las pastillas contra la luz. Además, si viaja con el medicamento, las normas de seguridad aérea exigen que usted lo mantenga en el envase original.
- **Lleve un registro del medicamento que le queda para que no se le acabe súbitamente.** Manténgase en contacto con su médico.

Deseche el medicamento sobrante

Deshágase del medicamento sobrante de una de las siguientes maneras:

- **Entréguelo en un centro de acopio para drogas; ésta es la mejor opción.** Consulte a su departamento de policía o busque una lista actualizada de centros de acopio en useonlyasdirected.org/safe-disposal-drop-off-locator
- ¿Por qué debe guardar bajo llave los analgésicos y deshacerse de los sobrantes?**
- **Los analgésicos opioides pueden ser muy peligrosos si se toman sin haber sido recetados.** No se deben utilizar para dormir, controlar la tos, ni ninguna otra cosa para la que no hayan sido recetados. NUNCA comparta sus medicamentos recetados con alguien, ni siquiera con familiares.
 - **Las pastillas sobrantes pueden ser una tentación para otros.** Uno de cada cinco adolescentes informa haber utilizado medicamentos recetados de otras personas, a menudo obteniéndolos del botiquín médico del hogar o de casa de un amigo. La experimentación con medicamentos recetados puede llevar al abuso de otras drogas, incluida la adicción a la heroína. Los medicamentos sobrantes también pueden exponerlo a usted a ser víctima de robo.

Cómo puede el médico observar sus riesgos

Para ayudar a mantenerle a salvo, el médico le ayudará a controlar los riesgos de largo plazo de los analgésicos opioides. Esto lo puede hacer de varias maneras:

- **Identificación de factores que pueden aumentar el riesgo.** Los estudios demuestran que ciertos factores aumentan el riesgo de uso indebido o adicción a los opioides. Algunos ejemplos son un historial de drogadicción o alcoholismo, así como determinadas enfermedades mentales. El médico podría hablar con usted acerca de estos factores, pedirle que llene un formulario sobre ellos o ambas cosas. Es importante que sea honesto con su médico en cuanto a esta información. Si usted tiene un riesgo más alto, su médico puede tomar medidas para ayudarle a evitar problemas.
- **Creación de un plan.** Es posible que su médico le pida que firme un acuerdo que detalle un plan para el control de riesgos y que lo mantenga a salvo, al tiempo que obtiene el mayor beneficio del medicamento.
- **Programación de visitas de seguimiento.** El médico establecerá visitas periódicas para comprobar cómo va su tratamiento. Su médico podrá pedirle en ocasiones que le lleve sus medicamentos para comprobar la cantidad que usted tiene.
- **Pruebas de orina.** Es posible que el médico revise de vez en cuando los niveles del medicamento presentes en su organismo.

Otras formas de controlar el dolor

Una parte importante del control del dolor es tomar los medicamentos según las indicaciones del médico. Sin embargo, no es una buena idea depender sólo de los analgésicos. El médico también trabajará con usted para probar otras estrategias. Por ejemplo:

- **Relajación.** Esto puede incluir meditación, respiración profunda, música y otras estrategias.
- **Fisioterapia o terapia ocupacional.** El médico podrá derivarlo a un especialista para estas terapias. La fisioterapia puede reducir el dolor y ayudarle a recuperar el movimiento y la fuerza. La terapia ocupacional puede proporcionarle estrategias para vivir mejor, aun padeciendo cierta cantidad de dolor.

- **Ejercicio, alimentación saludable y otros cambios de hábitos.** Dependiendo de sus circunstancias, el médico podrá recomendarle algunos cambios de hábitos que podrán ayudarle a reducir el dolor con el tiempo.
- **Procedimientos médicos, tales como inyecciones o cirugía.** Dependiendo de su estado, su médico podrá derivarlo a un especialista para que lo evalúen.
- **Apoyo emocional o espiritual.** Hablar con un orientador, un amigo o un grupo de apoyo puede ayudarle a hacerle frente al dolor.
- **Orientación psicológica.** El médico también podrá derivarlo a un psicólogo para ayudarle a desarrollar habilidades para hacerle frente al dolor y tratar las cuestiones que pueden ser consecuencia de él.
- **Terapias alternativas.** Para algunas afecciones de dolor, ciertas terapias alternativas como la acupuntura pueden resultar útiles. Si intenta alguna de estas por su cuenta, asegúrese de mantener informado a su médico.

¿Qué hay sobre el síndrome de abstinencia?

Si usted deja de tomar analgésicos opioides repentinamente, es posible que padezca síntomas de abstinencia. Estos pueden incluir calambres, diarrea, cuerpo cortado, aumento del dolor, inquietud, bostezos, goteo nasal, escalofríos, taquicardia y sudoración. Estos síntomas son molestos, pero en la mayoría de los casos no son peligrosos.

Para evitar los síntomas de abstinencia:

- No deje de tomar su analgésico opioide repentinamente. Lleve un registro de su medicamento para que no se le acabe inesperadamente.
- Cuando llegue el tiempo de dejar de tomar el medicamento, su doctor le ayudará a disminuir la dosis en forma gradual.

Opioid Medication for Chronic Pain