

Opioides recetados: lo que necesita saber

Los **opioides recetados** son medicamentos que sirven para aliviar el dolor intenso. Suelen recetarse luego de hacerse una cirugía o de sufrir una lesión, o ante ciertos problemas de salud. Algunos medicamentos opioides comunes son **codeína, hidrocodona, metadona, morfina y oxycodona**.

Estos medicamentos pueden ser una parte importante del tratamiento, aunque también implican riesgos graves. Es importante comunicarse con su proveedor de atención médica para asegurarse de obtener la atención más segura y eficaz.

Si le recetan opioides para el dolor:

- Infórmese.** Conserve el medicamento en su envase original. Asegúrese de saber:
 - El nombre del medicamento
 - La dosis que debe tomar
 - La frecuencia de la dosis
 - Los efectos secundarios a tener en cuenta y los indicios por los que debe llamar a su médico
- No tome más** medicamentos para el dolor de lo que su proveedor de atención médica le indique. **No aumente la frecuencia de las dosis** que se le indicó.
- Haga un seguimiento con su proveedor de atención médica de cabecera.**
 - Establezcan juntos un plan para tratar el dolor.
 - Analicen posibilidades para tratar el dolor, las cuales no incluyan opioides recetados.
 - Hable de sus inquietudes y de los efectos secundarios.
- Pregunte a su médico o farmacéutico si debe adquirir un kit de naloxona**, ya que este puede salvarle la vida si sufre una sobredosis por accidente.



Asegúrese de saber el nombre de su medicamento, de cuanto debe tomar, de cuanto a menudo tomarlo y de sus posibles riesgos y efectos secundarios.

- Ayude a evitar el mal uso y el abuso.**
 - No venda ni comparta opioides recetados.
 - Nunca use los opioides recetados de otra persona.
- Guarde bajo llave los opioides recetados en un lugar seguro y lejos del alcance de otras personas.** Eso incluye visitas, niños, amigos y familiares. No los guarde en su gabinete de medicamentos donde cualquier persona los pueda encontrar.

Sepa cuáles son sus opciones

Hable con su proveedor de atención médica acerca de las maneras de controlar el dolor sin tener que usar opioides. Hay otros métodos **que de hecho podrían dar mejores resultados** y presentar menores riesgos y efectos secundarios. Las opciones podrían ser las siguientes:

- Otros analgésicos, como acetaminofeno (Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno
- Fisioterapia y ejercicios
- Trabajar junto con un terapeuta para conocer alternativas para cambiar los causantes del dolor y el estrés
- Algunos medicamentos que también se emplean contra la depresión y las convulsiones

¿Cuáles son los riesgos y los efectos secundarios?

Los riesgos más graves de los opioides recetados son la adicción y la sobredosis. Los riesgos aumentan cuando se usan por mucho tiempo. Una sobredosis con opioides puede reducir la frecuencia respiratoria y provocar la muerte repentina.

Los opioides recetados pueden tener efectos secundarios, incluso si se toman según las indicaciones. Éstos incluyen:

- Estreñimiento: es el efecto secundario más común
- Tolerancia: la necesidad de tomar más medicamentos para lograr la misma reducción del dolor
- Dependencia física: aparición de síntomas de abstinencia al interrumpir el consumo
- Mayor sensibilidad al dolor
- Náuseas, vómitos y sequedad de boca
- Somnolencia y mareo
- Confusión
- Depresión
- Bajos niveles de testosterona, que pueden disminuir el apetito sexual, la energía y la fuerza
- Comezón y transpiración

Los riesgos aumentan si usted:

- Tiene antecedentes de consumo de drogas, trastorno de consumo de sustancias o sobredosis
- Está tomando sedantes o consume alcohol junto con los opioides recetados
- Tiene una condición de salud mental, como depresión o la ansiedad
- Tiene apnea del sueño
- Tiene una discapacidad (mayor riesgo de caerse)
- Tiene 65 años o más, se siente confuso, tiene demencia o cualquier otra discapacidad mental
- Está embarazada

Mientras toma opioides recetados:

- **No consuma alcohol ni drogas ilícitas**, ya que esa combinación podría causarle la muerte.
- A menos que su médico le especifique que no hay problema, **no tome ninguno de estos medicamentos:**
 - Benzodiacepinas (como Xanax o Valium)
 - Relajantes musculares (como Soma o Flexeril)
 - Pastillas para dormir (como Ambien o Lunesta)
 - Otros opioides recetados
- No tome ninguna pastilla ni vitamina, a menos que su médico le diga que puede hacerlo.
- No maneje o use maquinaria cuando este bajo los efectos del medicamento opioide.

Deshágase de manera segura de los opioides recetados que le sobren

Deshágase de los medicamentos que le sobran en sitios de recolección de drogas. Puede ser peligroso tener pastillas o píldoras por la casa. Usted puede encontrar sitios de recolección en las siguientes páginas web:

- Uso únicamente como está indicado (useonlyasdirected.org)
- Agencia Antidrogas de Estados Unidos (DEA, por sus siglas en inglés) (<https://apps2.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch/spring/main?execution=e1s1>)

No es buena idea botar los medicamentos por el inodoro ya que pueden contaminar el suministro de agua.

La información que contiene folleto informativo es una adaptación de *Opioides recetados: lo que debe saber*, el cual fue escrito por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y The American Hospital Association.

Prescription Opioids: What you need to know

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.