

Control del dolor crónico: opciones de tratamiento

El dolor crónico es el dolor a largo plazo. Su proveedor de atención médica primaria puede ayudarle a crear un plan para controlarlo. Aprender a controlar bien el dolor crónico puede ayudarle a:



Hacer las cosas que le gusta



Mejorar el ánimo



Pensar más claramente



Mejorar el sueño



Estar ahí para sus amigos y la familia

Opciones de tratamiento

Su tratamiento puede incluir uno o más de lo siguiente:

Programa de vivir bien con autocontrol del dolor crónico

Clase GRATUITA de 6 semanas



La meta de esta clase es ayudarle a tener más energía, menos dolor y estar más satisfecho con su vida.

Usted aprenderá a:

- Manejar las emociones difíciles
- Resolver problemas
- Trabajar con un equipo de atención médica
- Usar bien los medicamentos
- Establecer metas semanales

Para encontrar una clase gratuita cercana a su domicilio, consulte a su proveedor de atención médica o visite: [intermountainhealthcare.org/calendar/living-well-with-chronic-pain/](https://www.intermountainhealthcare.org/calendar/living-well-with-chronic-pain/)

Cuidado personal diario



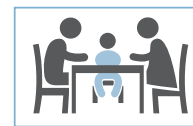
Permanezca activo



Tómese su tiempo para relajarse



Duerma bien



Coma bien

Apoyo personal

Conéctese con las personas y las causas que le interesan.



Trabajar con un especialista en salud conductual para:

- Controlar la ansiedad y la depresión
- Aprender maneras de cambiar las emociones y pensamientos negativos

Vea más opciones de tratamiento en la **página 2.**



Medicamentos no opioides

Consulte a su proveedor de atención médica primaria o farmacéuta sobre estos medicamentos y sus efectos secundarios.

Analgésicos sin receta médica	Estos pueden incluir píldoras, parches, pomadas y cremas. Por lo general, incluyen los siguientes tipos de medicamentos: antiinflamatorios no esteroides (AINE) (como ibuprofeno), paracetamol (como Tylenol) y anestésicos tópicos (como lidocaína).
Medicamentos para tratar la depresión y la ansiedad	Estos pueden tratar el dolor, la depresión y la ansiedad causados por el dolor, o ambos.
Medicamentos usados para tratar las convulsiones (dolor neuropático)	Estos pueden usarse para “calmar” el sistema nervioso y el dolor. Estos medicamentos se llaman “anticonvulsivos”.

Otros tratamientos de atención médica

Pídale a su proveedor de atención médica primaria que lo remita a otros proveedores de atención médica.

Un **fisioterapeuta** puede ayudarle con los ejercicios que apoyan su capacidad para hacer las actividades cotidianas.



Los **especialistas médicos** pueden ayudarle a controlar sus otras afecciones médicas que pueden sumarse a su dolor, como la diabetes o la artritis.

Un **especialista en dolor** puede controlar su dolor con otros tratamientos, como inyecciones.



Otros especialistas pueden ayudar con tratamientos como quiropraxia, yoga, acupuntura y masajes.

Los medicamentos opioides deben considerarse solo después de haber probado otros medicamentos que hayan fracasado

Los medicamentos opioides pueden ser una parte importante del tratamiento para algunas personas. Hable con su médico sobre los riesgos.

Tomar medicamentos opioides durante un tiempo prolongado puede causar efectos secundarios graves.



1 de cada 4 personas que usan opioides para el dolor crónico lucha con la **adicción**.

91

Estadounidenses **mueren todos los días** a causa de sobredosis de opioides.