

## Participar en el manejo del dolor le permite:



- sentirse con mayor control;
- tener menos dolor y ansiedad;
- acortar su estadía en el hospital;
- recuperarse con más rapidez;
- volver a las actividades regulares programadas.

## Acerca de los opioides recetados:



- Los opioides recetados tratan con eficacia el dolor de moderado a intenso bloqueando las señales nerviosas de dolor que el cerebro le envía al cuerpo.
- Los opioides pueden ser adictivos.
- Los opioides pueden ser peligrosos, pueden causar dependencia física y psicológica, síntomas de abstinencia, adicción, sobredosis e incluso la muerte.
- Los opioides recetados más comunes son:
  - hidrocodona (Vicodin®)
  - codeína
  - oxicodona (OxyContin®, Percocet®)
  - morfina
  - fentanilo
  - tramadol (Ultram®)

## Determinar el enfoque correcto para el manejo del dolor incluye:



- la experiencia previa con opioides recetados;
- el estado de salud general y los medicamentos recetados actuales;
- los antecedentes personales y familiares sobre uso de sustancias, adicciones o sobredosis;
- si está tomando medicamentos para tratar la depresión, la ansiedad, el trastorno por déficit de atención, el trastorno bipolar, la esquizofrenia u otra afección similar.

**Cada año, mueren más de 400 minnesotanos por una sobredosis relacionada a los opioides.**

## Las alternativas a los opioides incluyen:

- descanso/autocuidado
- programas basados en hechos
- masajes
- grupos de apoyo
- acupuntura
- meditación
- ejercicio
- estiramiento
- quiropráctica
- aplicación de hielo o de calor
- fisioterapia
- elevación
- medicamentos no opioides, como acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil®)



## En el momento de determinar si los opioides son apropiados para usted, piense en el acrónimo "BRAIN" (cerebro, en español):

- ¿Cuáles son los BENEFICIOS?
- ¿Cuáles son los RIESGOS?
- ¿Cuáles son las ALTERNATIVAS?
- ¿Qué dice mi INTUICIÓN?
- ¿Qué tal si digo "NO, AHORA NO"?

## Para reducir los riesgos de los opioides:



- Nunca tome más de lo recetado.
- Nunca mezcle con alcohol, pastillas para dormir, medicamentos para la ansiedad ni sustancias ilegales.
- Use la menor dosis posible durante el menor tiempo posible.
- No compense si se le pasa una dosis.
- Hable con el farmacéutico cuando recoja el medicamento.
- Nunca tome opioides recetados para otra persona.

## Las señales de dependencia física o adicción incluyen:



- sentir ansiedad, nervios o desesperación en espera de la siguiente dosis;
- consumir opioides en dosis más grandes o por más tiempo que el indicado;
- ansiar el consumo de opioides o tener un fuerte deseo;
- requerir dosis más grandes para sentir el mismo efecto.

**Es importante seguir un plan con su médico para reducir o suspender el uso de opioides después de una lesión grave o cirugía.**

## Hable con su médico si tiene síntomas de abstinencia, como:



- dolor de músculos y huesos;
- dificultad para dormir;
- diarrea y vómitos;
- escalofríos;
- movimientos involuntarios de las piernas;
- deseos intensos de tomar el opioide

Hable con sus seres queridos sobre los riesgos de una sobredosis.

## Los síntomas de una sobredosis por opioides incluyen:



- incapacidad para responder o despertar;
- labios o uñas azules o pálidos;
- respiración superficial, rasposa o pausada;
- gorgoteo en la garganta;
- frecuencia cardíaca baja.



La naloxona es un agente para revertir una sobredosis y se puede obtener a través de un médico, una farmacia, una organización comunal, servicios de emergencia (EMS) o la policía.

## Cómo responder ante una emergencia con opioides:



- Llame al 911.
- Practique respiración artificial dos veces.
- Administre naloxona.
- Siga con la respiración artificial hasta que llegue la ayuda.
- Si la respuesta después de 2 minutos es mínima o inexistente, administre otra dosis de naloxona y siga con la respiración artificial.

## Para almacenar sus medicamentos recetados de manera segura:

- Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- Esconda o guarde los medicamentos bajo llave.
- Guarde los medicamentos en los envases originales para no confundirlos.
- Sepa dónde se encuentran los envases y cuántas píldoras hay en cada uno.

## Eliminación segura de medicamentos sobrantes o vencidos:

- Encuentre el sitio más cercano donde haya un buzón para desechar medicamentos recetados.
  - Déjelos en el envase original con la etiqueta, dentro de una bolsa de plástico transparente sellada, pero con la información personal tachada.
- Si no puede acercarse a un buzón para desechar los medicamentos:
  - use una sustancia para desactivar fármacos;
  - descargue los medicamentos en la red de agua.

## SITIOS DE DESECHO EN WRIGHT COUNTY

**Wright Cty. Sheriff's Office**  
3800 Braddock Ave NE  
Buffalo, MN 55313

Lun. a vie. 8 a. m.-4:30 p. m.  
sáb. 9 a. m.-11:30 a. m.

**Buffalo Police Dept.**  
215 1st Ave NE  
Buffalo, MN 55313

Lun. a vie. 8 a. m.-4:30 p. m.

**Delano City Hall**  
234 2nd St South  
Delano, MN 55328

Lun., mié. y jue. 7:30 a. m.-5 p. m.  
mar. 7:30 a. m.-7 p. m. y vie.  
8 a. m.-mediodía

**Annandale Police Dept.**  
30 Cedar St East  
Annandale, MN 55302

Lun. a vie. 8 a. m.-4:30 p. m.

**Howard Lake Police Dept.**  
625 8th Avenue  
Howard Lake, MN 55349

Lun. a vie. 8 a. m.-4:30 p. m.

**St. Michael City Hall**  
11800 Town Center Dr NE  
St. Michael, MN 55376

Lun., mié. 8 a. m.-8 p. m. y mar.,  
jue 8 a. m.-6 p. m.  
vie. 8 a. m.-5 p. m. y sáb. 10 a. m.-  
1 p. m.

Visite [www.MEADA.net](http://www.MEADA.net) para obtener más información.  
Una iniciativa colaborativa de Wright County Opioid Action  
Team, una iniciativa apoyada por SHIP.

# Opioides

En un mundo de crisis,  
sea parte de la solución.



El uso apropiado podría ser la  
diferencia entre una recuperación  
más rápida y la adicción.

Conozca cuál es su función.

