

# ¿Debe usted tratar el dolor con opiáceos?

Por qué en general no vale la pena arriesgarse a tomar analgésicos como Oxycontin, Percocet y Vicodin

## ¿Qué son los opiáceos?

Los opiáceos son analgésicos de receta muy potentes. Son más potentes que la aspirina, Tylenol, Advil y otros analgésicos. Los opiáceos se utilizan para tratar el dolor después de una cirugía o causado por una herida, quemadura o lesión. Además, se usan para tratar dolor de artritis, en la espalda baja y dolor de los nervios.

## Cambios en la manera en que los médicos recetan los opiáceos

Muchos médicos están dejando de usar estos medicamentos para tratar el dolor. Eso es porque hay nuevas investigaciones que muestran que no funcionan bien para tratar muchas clases de dolor. Además, vienen con un riesgo de graves efectos secundarios, incluida la adicción.

## ¿Qué debo probar antes de los opiáceos?

Si sufre de dolor constante, le recomendamos que comience con tratamientos sin medicamentos, como ejercicio, terapia conductual cognitiva, biorretroalimentación o fisioterapia.

Si necesita un analgésico, tal vez necesite probar una combinación de tratamientos. Primero, pruebe un analgésico de venta libre como el acetaminofeno (Tylenol o genérico), ibuprofeno (Advil o genérico) o naproxeno (Aleve o genérico).

## ¿Funcionan los opiáceos para tratar el dolor?

Los opiáceos por lo general son mejores para tratar el dolor a corto plazo que a largo plazo. Pueden reducir el dolor a largo plazo, pero no lograr que desaparezca por completo.

Si toma opiáceos por mucho tiempo, tal vez necesite tomar dosis más altas para obtener el mismo alivio. A esto se le llama “generar tolerancia”. Si toma una dosis más alta, es más probable que sufra efectos secundarios.

## ¿Cuáles son los efectos secundarios de los opiáceos?

Casi todas las personas que toman opiáceos sufren por lo menos un efecto secundario. Con su médico tendrán que considerar los posibles beneficios y efectos secundarios, y decidir si vale la pena el riesgo de tomar opiáceos. Mucha gente descubre que los efectos secundarios, incluidos las náuseas, el estreñimiento y la somnolencia reducen su calidad de vida.

## Efectos secundarios comunes de los opiáceos

- Ansiedad y nerviosismo
- Problemas respiratorios
- Estreñimiento
- Depresión
- Dificultad para tener un orgasmo
- Mareos
- Somnolencia
- Mayor sensibilidad al dolor
- Comezón
- Menor deseo sexual
- Problemas de memoria
- Náuseas y vómitos
- Debilidad del sistema inmunitario

## ¿Puedo volverme adicto a los opiáceos?

Una de las inquietudes más graves de tomar opiáceos es el riesgo de adicción.

La adicción podría ser menos probable si toma opiáceos por periodos cortos, de 3 días o menos. Si siente que ansía tomar el medicamento entre las dosis, o si toma más de lo que se le recetó, hable con su profesional de atención médica de inmediato. Es posible que se haya vuelto dependiente o incluso adicto al analgésico y que necesite ayuda para dejar de tomarlo.

## Advertencias sobre la seguridad de los opiáceos

Los opiáceos pueden causar que deje de respirar por completo, causándole la muerte. Ese riesgo es mayor cuando los medicamentos se toman en dosis altas o si se combinan con alcohol o medicinas que le causan sueño, como los somníferos.



## Nuestro consejo

Por lo general, comparamos la eficacia, la seguridad y el costo de los medicamentos, y luego elegimos “Best Buys”. No hemos elegido ningún opiáceo Best Buy para el tratamiento del dolor. No encontramos pruebas de que los opiáceos funcionan para tratar el dolor constante, y el riesgo de adicción y sobredosis es demasiado alto.

Sin embargo, es posible que usted y su médico decidan que necesita probar un opiáceo para aliviar el dolor. Para estas situaciones recomendamos versiones genéricas de hidrocodona/acetaminofeno, oxicodona o tramadol. Estos opiáceos no son mejores que otros, pero las versiones genéricas son menos caras. Por lo general, cuestan menos de \$100 al mes.

## Lista de verificación del uso seguro de opiáceos

- Lea la etiqueta y tome el medicamento exactamente como se le indique.** Nunca tome más de lo que se le indique. No lo tome con alcohol ni lo combine con ningún otro medicamento, salvo que su médico le diga que está bien hacerlo. La mayoría de las muertes a causa de los opiáceos suceden porque la persona también tomó alcohol o somníferos.
- Hágase la prueba de apnea del sueño.** Si ronca fuerte, hágase la prueba de detección de esta afección, ya que los opiáceos pueden empeorarla o incluso ser mortales.
- Esté alerta a problemas respiratorios.** Los opiáceos pueden interferir con la respiración si tiene un resfriado, un ataque de asma o bronquitis. Si sufre de una enfermedad respiratoria mientras toma opiáceos, hágaselo saber a su médico de inmediato. Averigüe si necesita una dosis más baja hasta que se recupere.
- Evite los opiáceos si está embarazada o si podría quedar embarazada.** Los medicamentos aumentan levemente el riesgo de defectos congénitos. Además, aumentan el riesgo de que un bebé nazca prematuro o de bajo peso. Si una mujer toma opiáceos en la última etapa del embarazo, su bebé podría nacer adicto a los medicamentos y sufrir síntomas de abstinencia.
- No maneje.** Evite hacer todo lo que requiere estar completamente alerta. Es especialmente importante cuando empieza a tomar opiáceos por primera vez, o cuando cambia el tipo o la dosis.
- Guarde los opiáceos en un cajón o gabinete bajo llave.** Esto ayudará a prevenir que los niños u otras personas los usen.
- Anticipe que su médico lo examinará seguido.** Si toma opiáceos, su médico debe revisarlo en consultas regulares. Su dolor y capacidad de hacer las cosas deben mejorar al menos un tercio después de comenzar a tomar un opiáceo. Si no mejora tanto, tal vez el opiáceo no esté funcionando tan bien para justificar los riesgos.
- Deseche las pastillas que no use.** Llévelas a su farmacia o a un programa que reciba medicamentos en la comunidad. Si no puede hacer eso, échelas en el inodoro.