

# Relajantes Musculares: Lo que Usted Debería Saber

## ¿Qué son los relajantes musculares?

Los relajantes musculares son medicamentos recetados, que se usan para tratar espasmos musculares dolorosos, como un dolor de cabeza, cuello rígido o dolor de espalda.

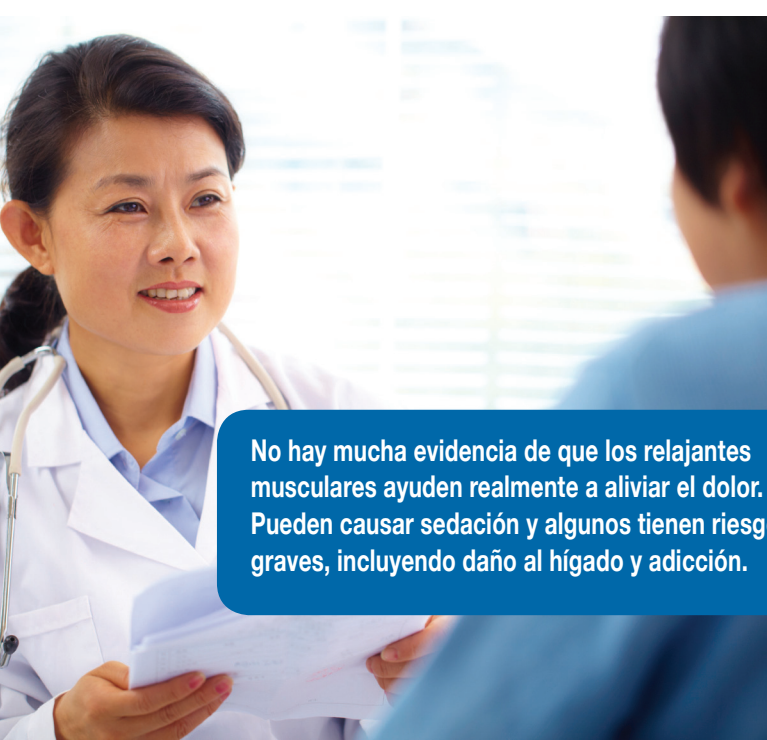
Hay muy poca evidencia de que estos medicamentos ayuden realmente a aliviar el dolor y la rigidez, y tienen algunos efectos secundarios graves:

- Causan sedación—lo dejan relajado y somnoliento. Muchos expertos piensan que es esto lo que realmente ayuda, pero también puede provocar caídas y accidentes peligrosos.
- Algunos medicamentos tienen otros riesgos graves, incluyendo adicción y daño al hígado.

## Los tratamientos sin medicamentos y con medicamentos de venta libre (OTC) podrían funcionar también.

A menudo, los espasmos musculares se mejoran con tratamientos sin medicamentos como por ejemplo:

- Una compresa caliente
- Ejercicio o yoga
- Biorretroalimentación
- Relajación progresiva
- Masaje



No hay mucha evidencia de que los relajantes musculares ayuden realmente a aliviar el dolor. Pueden causar sedación y algunos tienen riesgos graves, incluyendo daño al hígado y adicción.

Si los tratamientos sin medicamentos no le alivian, pruebe analgésicos de venta libre como:

- Acetaminofeno (Tylenol y genéricos)
- Ibuprofeno (Advil y genéricos)
- Naproxeno (Aleve y genéricos)

Los medicamentos de venta libre funcionan tan bien como los relajantes musculares, pero causan mucho menos sedación.

## ¿Cuándo tienen sentido los relajantes musculares?

Algunas veces, los relajantes musculares podrían ser una buena opción a corto plazo. Podrían tener sentido si:

- No puede tomar *acetaminofeno* porque tiene una condición, como enfermedad del hígado. Sin embargo, si tiene una enfermedad del hígado, no debería tomar clorzoxazona, metaxalona, metocarbamol u orfenadrina.
- No puede tomar *ibuprofeno* o *naproxeno* porque ha tenido úlceras sangrantes, problemas cardíacos o renales.
- El dolor del espasmo muscular le dificulta dormir, así que la sedación podría ser benéfica para usted.

## ¿Quién debe evitar los relajantes musculares?

No se recomiendan los medicamentos para:

- Personas mayores de 65 años—los medicamentos pueden causar accidentes o caídas.
- Pilotos, conductores y personas que operan maquinaria—la sedación puede ser peligrosa.
- Personas con enfermedad del hígado o riñón, problemas cardíacos o glaucoma—los medicamentos pueden causar mayor daño.

## Nuestro consejo:

No hemos elegido ningún relajante muscular como un medicamento Best Buy. Hay muy pocos estudios que muestren que los medicamentos son eficaces. Además, tienen riesgos graves, especialmente para los mayores. Recomendamos que:

- Si sufre de un espasmo muscular doloroso, primero pruebe tratamientos sin medicamentos o con un OTC.
- Si decide probar un relajante muscular, no lo tome más de tres semanas.
- Evite tomar *carisoprodol* (Soma). Tiene mucho mayor riesgo de abuso y adicción, comparado con otros relajantes musculares.

# Relajantes Musculares: Puntos Clave

Nuestro análisis se basa en una evaluación científica del Proyecto de Evaluación de la Eficacia de los Medicamentos basado en Oregon Health and Science University. Este es un resumen de un informe más largo que puede encontrar en [www.CRBestBuyDrugs.org](http://www.CRBestBuyDrugs.org).

Nombre Genérico	Nombre de Marca	Comentarios/Anotaciones Especiales
Cyclobenzaprina	Flexeril	<ul style="list-style-type: none"><li>• La dosis de 5 mg tiene menos efectos secundarios y es tan eficaz como la dosis de 10 mg.</li><li>• No deben tomarla personas con enfermedad cardíaca, arritmias o glaucoma.</li></ul>
Cyclobenzaprina (No hay genérica disponible)	Amrix	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esta es una versión de liberación sostenida del medicamento anterior. Es conveniente porque usted puede tomarla una sola vez al día, pero no se ha demostrado que sea más eficaz que la ciclobenzaprina de liberación normal.</li></ul>
Carisoprodol	Soma	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evite usarla porque se asocia con un alto riesgo de abuso y adicción.</li><li>• En el cuerpo, se transforma a meprobamato, un medicamento listado como sustancia controlada porque puede provocar abuso y adicción.</li></ul>
Chlorzoxazona	Lorzone	<ul style="list-style-type: none"><li>• Casos raros de toxicidad del hígado (daño).</li><li>• Podría causar orina de color rojizo-naranja, pero esto no es perjudicial.</li></ul>
Metaxalona	Skelaxin	<ul style="list-style-type: none"><li>• No deben tomarla personas con daño del hígado o enfermedad renal.</li></ul>
Methocarbamol	Robaxin, Robaxin-750	<ul style="list-style-type: none"><li>• Podría causar orina de color negro, azul o verde, pero esto no es perjudicial.</li><li>• No deben tomarla personas con enfermedad del hígado.</li></ul>
Orphenadrina	Solo genérica	<ul style="list-style-type: none"><li>• No deben tomarla personas con enfermedad del hígado, enfermedad cardíaca, arritmias o glaucoma.</li></ul>