

# Cómo Elegir Sabiamente®

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*

ConsumerReportsHealth

American Society of Anesthesiologists® 



## Medicinas para aliviar el dolor crónico

### Cuándo se necesitan opioides (narcóticos) y cuándo no se necesitan

Los opioides (narcóticos) son medicinas comunes para el dolor. Pueden ayudar si usted tiene un fuerte dolor de corta duración, como dolor después de una cirugía por un hueso fracturado. También pueden ayudarle a controlar el dolor si sufre de una enfermedad como el cáncer.

Sin embargo, los opioides son medicamentos potentes, y por lo general no son la mejor manera de tratar el dolor de larga duración, como el de artritis, dolor de la parte baja de la espalda o dolores de cabeza frecuentes. A esta clase de dolor se le llama dolor “crónico”. Antes de tomar opioides para estos problemas, usted debería de hablar sobre otras opciones con su médico. A continuación se dan las razones:

#### Los opioides se recetan con demasiada frecuencia.

El dolor crónico es una de las razones más comunes por las que las personas acuden al médico. Uno de cada cinco de estos pacientes reciben una receta para opioides.

Entre los opioides comunes se incluyen:

- Hidrocodona (Vicodin y genérico).
- Oxycodona (OxyContin, Percocet y genérico).

El uso a corto plazo de estas medicinas podría ayudar. Sin embargo, no hay ninguna prueba de que surtan buen efecto con el tiempo.

#### Los opioides tienen graves efectos secundarios y riesgos.

Con el tiempo, el cuerpo se acostumbra a los opioides y estos dejan de surtir el mismo efecto. Para obtener el



mismo alivio, usted necesita tomar más y más. Las dosis más altas pueden causar efectos secundarios graves:

- Náusea
- Vómito
- Comezón
- Estreñimiento
- Inhabilidad para orinar lo suficiente
- Problemas respiratorios, que pueden ser mortales
- Confusión y perturbación mental

Los opioides pueden ser muy adictivos. Hasta una en cuatro personas que toman opioides a largo plazo se vuelven adictas. Lo peor de todo es que cada día, 46 estadounidenses mueren de una sobredosis de analgésicos opioides, y cientos más acuden a la sala de emergencias.

## Los opioides pueden ser caros.

Algunos opioides, como la oxycodona, pueden costar más de \$1,000 al mes. Un buen plan de seguro podría cubrir los medicamentos, pero si usted tiene efectos secundarios adversos, todavía podría gastar mucho.

## Otros tratamientos para el dolor podrían funcionar mejor y tener menos riesgos.

Los especialistas en medicina para el dolor dicen que por lo general se deberían probar otros tratamientos primero:

- Medicinas de venta libre (vea la columna de Consejos)
- Tratamientos sin medicamentos:
  - Ejercicio
  - Fisioterapia
  - Manipulación de la espina dorsal
  - Terapia a base de masaje
  - Acupuntura
- Inyecciones, como esteroides
- Otros medicamentos recetados (pregunte sobre los riesgos y efectos secundarios):
  - Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (NSAID, por sus siglas en inglés)
  - Medicamentos contra ataques epilépticos

## ¿Cuándo debería usted considerar tomar opioides?

*Usted sufre de cáncer con dolor fuerte:* Los opioides podrían ser la opción correcta si el dolor es una preocupación mayor que la posibilidad de adicción y la necesidad para seguir aumentando la dosis.

*Usted sufre de dolor crónico que no es causado por cáncer:* Use opioides solo cuando el dolor sea más fuerte. Su médico debería examinarlo con frecuencia.

*Si necesita alivio constante para el dolor y otros tratamientos no le ayudan lo suficiente:* En este caso, su médico podría considerar un opioide de efecto extendido como la oxycodona, la morfina y el medicamento nuevo Zohydro ER (una versión de larga duración de hidrocodona). No use medicamentos de larga duración simplemente porque es más fácil tomar menos píldoras.

## ¿Qué debería hacer usted si su médico le receta opioides?

Hable con su médico sobre los posibles efectos secundarios y riesgos. Esté alerta a los efectos secundarios e indicios de adicción. Entre estos se incluyen cambios de humor inusual o ataques de cólera, antojos y conducta arriesgada.

## Consejo de Consumer Reports

## El uso de analgésicos de venta libre

Dependiendo del dolor, un medicamento de venta libre podría ser todo lo que usted necesita. Los medicamentos indicados a continuación son seguros por lo general si se usan correctamente y con poca frecuencia:

- Acetaminofeno (Tylenol y genérico)
- Ibuprofeno (Advil, Motrin IB y genérico)
- Naproxeno (Aleve y genérico)

Las versiones genéricas y de marca de la tienda de estos medicamentos son más baratas que las versiones de marca y son igual de seguras y eficaces.

### Siga estos consejos de seguridad:

- Lea las etiquetas con mucho cuidado y tome la dosis recomendada.
- No tome acetaminofeno si bebe mucho alcohol o si sufre de una enfermedad del hígado o corre el riesgo de sufrirla.
- No mezcle medicamentos semejantes, como ibuprofeno y naproxeno. Ambos medicamentos son NSAID.
- No tome ibuprofeno ni naproxeno ni ningún otro NSAID por más de 10 días sin hablar con su médico. Estos medicamentos pueden causar sangrado estomacal e intestinal. El uso a largo plazo puede causar daño a los riñones.

### Esté alerta a las sobredosis de acetaminofeno.

Consumer Reports recomienda tomar menos de 3,250 mg al día.

- Tomar más puede aumentar el riesgo de daño al hígado, al cerebro y al riñón.
- Es fácil tomar demasiado acetaminofeno, ya que más de 600 productos lo contienen, incluyendo los analgésicos, medicamentos para la gripe y sinusitis, píldoras para el mareo al viajar en barco y auxiliares para dormir.
- Lea las etiquetas y sume los totales si usted toma más de un medicamento que contenga acetaminofeno.



Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe bajo su propio riesgo.

©2014 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Sociedad Estadounidense de Anestesiólogos. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite [ConsumerHealthChoices.org/about-us/](http://ConsumerHealthChoices.org/about-us/).