



Visite a su doctor para hablar de su salud y de las medicinas que pueda necesitar. Esta hoja le dará información sobre un tipo de medicina. Usted aprenderá qué preguntas debe hacerle a su doctor sobre esta medicina. No tenga miedo de hacer preguntas. Es muy importante para su salud.

Medicinas para Tratar el Dolor y los Espasmos en los Músculos

¿Tiene mucho dolor en los músculos? ¿Sus músculos están bien rígidos y tensos? Si la respuesta es sí, entonces lea esta hoja informativa para que aprenda sobre dos problemas de salud que causan dolor muscular y rigidez, y las medicinas que se usan para tratarlos.

La **espasticidad muscular** sucede cuando los músculos se ponen muy rígidos y hacen movimientos bruscos repetitivos. Esto sucede porque la espina dorsal o ciertas partes del cerebro que controlan los movimientos del cuerpo se han dañado.

Por ejemplo, las personas que han tenido un ataque cerebral, o que sufren de parálisis cerebral o esclerosis múltiple, pueden desarrollar espasticidad muscular si estas condiciones han dañado su cerebro o espina dorsal. Algunas personas con espasticidad muscular no pueden caminar, dormir o trabajar bien. Este problema de salud dura mucho tiempo.

Los **espasmos musculares** son muy diferentes a la espasticidad muscular. Un espasmo muscular puede suceder cuando sus músculos se estresan mucho debido a un dolor de cabeza, dolor de espalda o cuello, o debido a un problema de salud llamado fibromialgia.

Cualquiera puede tener espasmos musculares. Los espasmos musculares no duran mucho, pero pueden regresar en cualquier momento y pueden ser muy dolorosos.



¿Cómo se tratan los espasmos y la espasticidad muscular?

Si tiene espasmos musculares, considere hacer lo siguiente antes de tomar medicina:



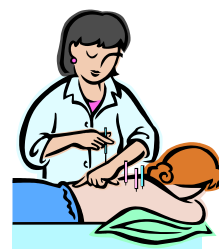
Hacer ejercicio o yoga para estirar los músculos



Hacerse masajes



Ir a un quiropráctico



Hacerse acupuntura

Si estos métodos no le dan alivio, entonces pruebe los **analgésicos**.

Los analgésicos son medicinas que usted puede conseguir sin receta médica y que ayudan a aliviar el dolor y la inflamación. Estos incluyen medicinas genéricas como el *acetaminofeno* (marca *Tylenol*), *ibuprofeno* (marca *Advil*) y *naproxeno* (marca *Aleve*).



En Estados Unidos, las medicinas “genéricas” (o “similares”) son tan buenas como las medicinas de marca. Funcionan y son tan seguras como las medicinas de marca, y cuestan mucho menos. Pregúntele a su doctor si puede usar una medicina genérica en vez de una medicina de marca.

Si estas medicinas no funcionan, o usted no puede tomarlas porque tiene problemas de riñón, hígado o corazón, entonces puede que su doctor le recomiende usar un **relajante muscular**.

Si usted tiene espasticidad muscular, los doctores le van a recetar relajantes musculares como su primera opción de tratamiento.



¿Los relajantes musculares tienen efectos secundarios?

Los efectos secundarios más comunes de los relajantes musculares son:

- Sentirse con sueño
- Sentirse débil o fatigado
- Sentirse mareado o desorientado
- Tener la boca seca



La primera vez que tome relajantes musculares, usted no debe manejar, usar maquinaria pesada o ir a trabajar hasta que vea cuánto sueño le da.



También debe evitar el alcohol mientras esté tomando relajantes musculares. Tomar estas medicinas y tomar alcohol puede aumentar el riesgo de daño a su hígado.



¿Qué relajante muscular debo escoger?

Consumer Reports Best Buy Drugs evaluó diferentes tipos de relajantes musculares al comparar lo bien que funcionan, lo seguros que son, sus efectos secundarios y su costo. *Consumer Reports* recomienda estos relajantes musculares genéricos como los mejores para la mayoría de las personas:

Para los **espasmos musculares**:

- **Ciclobenzaprina**

Si la *ciclobenzaprina* no funciona bien o si sufre de efectos secundarios que no puede aguantar, entonces debe cambiar a otro relajante muscular. En este caso, *Consumer Reports* recomienda *metocarbamol* o *clorzoxazona*.

Para la **espasticidad muscular**:

- **Baclofeno**

Si el *baclofeno* no funciona bien, entonces *Consumer Reports* recomienda *tizanidina*.

Ambas, *ciclobenzaprina* y *baclofeno*, son medicinas que necesitan una receta del doctor. La *ciclobenzaprina* cuesta de \$8 to \$15 para una semana de medicinas si usted no tiene seguro. El *baclofeno* cuesta de \$27 a \$60 para un mes de medicinas.

Para aprender más sobre este tema visite:

<http://www.consumerreports.org/health/best-buy-drugs/muscle-relaxants.htm>



Cómo obtener el mejor precio por sus medicinas

- **Pida un genérico:** Dígame a su farmacéutico que quiere una medicina genérica en vez de una de marca. Usted pagará menos por un genérico. No todas las medicinas de marca tienen un genérico, pero muchas sí lo tienen.
- **Compare precios:** Llame o visite tres farmacias diferentes. Deles el nombre de la medicina y pregúnteles cuánto cuesta. Pregunte si tienen un programa de descuento para medicinas que le pueda ayudar a pagar menos por su medicina. Compre su medicina en la farmacia que le dé el precio más barato.
- **Regístrese en programas de asistencia al paciente:** La mayoría de las compañías que hacen medicinas tienen programas que ayudan a las personas que no tienen mucho dinero y que no tienen seguro para obtener medicinas de marca gratis o a bajo costo. El Partnership for Prescription Assistance le puede ayudar a encontrar un programa: www.pparx.org o 1-888-477-2669.

Esta serie es producida por Consumer Reports y *Consumer Reports Best Buy Drugs*, un proyecto de información pública hecho posible gracias a un subsidio del Programa de Subvenciones para la Información a los Consumidores y a los Médicos que Recetan Medicamentos del Procurador General (Attorney General Consumer and Prescriber Education Grant Program) a nivel estatal que está financiado por los acuerdos de resolución multiestatales por las demandas por fraude al consumidor respecto de la comercialización del medicamento de receta Neurontin. Este informe no debe considerarse un sustituto de la consulta con un médico o con un profesional de la salud. Se proporciona con el objetivo de mejorar la comunicación con su médico, no para reemplazarla.