

¿Tiene dolor crónico?



El dolor crónico es un dolor que dura más de 3 meses. Si está experimentando dolor crónico, dispone de muchas opciones de tratamiento.

Una opción es el tratamiento con opioides. Los opioides son un grupo de medicinas para el dolor potentes y potencialmente adictivas. Sea cauteloso al tomar opioides y pregúntele a su doctor cuál es el mejor plan de tratamiento para usted. Los opiáceos pueden generar adicción en un periodo corto de tiempo.

PLAN DE TRATAMIENTO

Si su doctor le receta opioides, debe coordinar con su doctor para crear un plan de tratamiento.



Evalúe sus factores de riesgo.

- ¿Tiene antecedentes de abuso de sustancias?
- ¿Ha consumido dosis elevadas de opioides en el pasado?
- ¿Puede hacerse cargo de su propio cuidado?



Establezca sus objetivos del tratamiento.

- Estos pueden incluir el alivio del dolor y la realización de actividades de la vida diaria.



Decida cómo hará un seguimiento y evaluará el progreso del tratamiento.

- Programe citas de seguimiento regulares con el doctor. Debe visitar a su doctor con frecuencia cuando está tomando opioides, para saber si necesita seguir tomándolos o no.
- Controle su capacidad para llevar a cabo las tareas diarias. Estas actividades pueden incluir llevar a pasear a su perro por la cuadra, una vuelta manzana o incluso una milla.



Desarrolle un plan para detener el tratamiento.

- Si deja de consumir opioides de repente, su cuerpo puede entrar en abstinencia. Esto puede provocar efectos secundarios indeseados y posiblemente peligrosos. Para evitar esto, disminuya la dosis lentamente. Hágalo únicamente bajo el cuidado y la dirección de su doctor.

OPCIONES DE TRATAMIENTO COMBINADO

El tratamiento con opioides es más eficaz cuando se lo combina con una de las siguientes opciones:



Rutina de ejercicios. El ejercicio regular puede aliviar el dolor. Moverse ayuda, así que manténgase activo.



Fisioterapia. Ciertos ejercicios dirigidos al área específica del dolor pueden ayudarlo a adquirir fuerza y a recuperar la función.



Analgésicos de venta libre. A veces puede usarse el acetaminofén o el ibuprofeno en lugar de los opioides, y no conllevan el riesgo de adicción. Generalmente se toleran bien cuando se usan correctamente. Siga las instrucciones de su doctor o pregúntele a su farmacéutico si tiene dudas con las instrucciones detalladas en la ficha técnica. Estos productos son de venta libre y están disponibles en la mayoría de los supermercados y farmacias.



Superior HealthPlan desea ayudarlo a mantenerse sano y a que reciba la atención que necesita. Queremos ayudarlo a que comprenda su salud y la controle activamente. Si tiene una pregunta médica y no puede contactarse con su doctor, nosotros podemos ayudarlo. Llame a Servicios para miembros y acceda a nuestra Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas.

STAR, CHIP 1-800-783-5386
STAR Kids 1-844-590-4883

STAR+PLUS 1-877-277-9772
STAR Health..... 1-866-912-6283