

Considerando sus opciones de medicamentos no opioides para el dolor

El autocuidado, la manipulación espinal, la fisioterapia, la acupuntura y la rehabilitación del dolor



For “Considering Your Non-opioid Options for Pain” in English, see [pain-ah-78191](#).

El manejo del dolor: las opciones

El dolor

Si lo/ la han operado o está recuperándose de una enfermedad o un accidente, es normal que tenga dolor. El dolor podría presentarse repentinamente o durar mucho tiempo. Puede sentirlo todo el tiempo o puede ir y venir.

El dolor intenso afecta cada parte de su vida: comer, dormir, trabajar, los intereses y las relaciones. Puede causarle estrés, depresión, cansancio o enojo.

Su equipo de atención médica lo ayudará a manejar el dolor.

Importante: Si está tratando de manejar el dolor por su cuenta, hable con su proveedor de atención médica. Ustedes decidirán, juntos, cómo manejar el dolor.

La actividad y el manejo del dolor

La actividad es una parte importante de su recuperación. Manténgase activo / a y haga todas las actividades habituales que pueda (como caminar, hacer las tareas del hogar). Moverse lo / la ayudará a prevenir problemas, como los coágulos de sangre o el estreñimiento (incapacidad de evacuar regularmente).

Las opciones además del medicamento recetado para el dolor

Su proveedor de atención médica podrá hablar con usted acerca de si debe tomar un medicamento recetado para el dolor por unos días. Él o ella le explicarán los beneficios y los riesgos (incluyendo la adicción).

Tiene otras opciones para el manejo del dolor. Podrían incluir:

- el autocuidado (ver las páginas 3 y 6)
- la manipulación espinal (ver las páginas 4 y 6)
- la fisioterapia (ver las páginas 4 y 7)
- la acupuntura (ver las páginas 5 y 7)
- la rehabilitación del dolor. (páginas 5 y 7).

Hable con su proveedor de atención médica sobre lo que ya ha tratado y cómo funcionó.

Las opciones de tratamiento

El autocuidado

El autocuidado es una forma importante de manejar el dolor. Incluye opciones de tratamiento que puede hacer por su cuenta. Su objetivo es volver a sus actividades habituales lo antes posible.

Asumir un papel activo en el manejo del dolor es lo más importante que puede hacer para sentirse mejor más rápidamente.

Consulte con su proveedor de seguros acerca de la cobertura de actividades de autocuidado. Algunos tipos de autocuidado incluyen:

❑ el ejercicio aeróbico ligero

Estas son actividades físicas que usted hace para mantenerse activo / a y fortalecer los músculos. Estas actividades incluyen caminar, nadar, hacer ejercicios en la piscina y tai chí.

❑ el calor o una compresa caliente

El calor o una compresa caliente disminuye el dolor haciendo que los vasos sanguíneos se abran. Esto aumenta el flujo de oxígeno para ayudar a aliviar las articulaciones rígidas y los músculos adoloridos.

Utilice el calor o una compresa caliente no más de una vez cada hora durante 15 a 20 minutos a la vez. Coloque una toalla limpia y seca entre su piel y el calor o la compresa caliente. Si el área comienza a sentirse entumecida, esta opción no es adecuada para usted. No utilice el calor o la compresa caliente en un área que tenga una herida.

❑ el hielo o una compresa fría

El hielo o una compresa fría disminuye el malestar y la hinchazón (la inflamación) adormeciendo las terminaciones nerviosas.

Utilice el hielo o una compresa fría no más de una vez cada hora durante 15 a 20 minutos a la vez. Coloque una toalla limpia y seca entre su piel y el hielo o la compresa fría.

❑ el medicamento

Los medicamentos de venta libre podrían disminuir el dolor. Este tipo de medicamento incluye ibuprofeno (Advil® o Motrin®), aspirina o naproxeno (Aleve®). Si no puede tomar estos, tome acetaminofén (Tylenol®). Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier medicamento nuevo.

❑ la respiración y la relajación

Algunos ejercicios de respiración fáciles pueden reducir el estrés. Esto ayuda a aumentar el flujo sanguíneo a los músculos y a disminuir la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Se muestra que las técnicas de relajación aumentan el estado de ánimo y disminuyen la sensación de estrés.

❑ el masaje terapéutico

Esto trata la piel y los tejidos blandos de su cuerpo para promover la relajación y mejorar la salud y la sanación. El masaje ayuda a disminuir el dolor, la ansiedad, la tensión muscular y el estrés.

❑ el yoga

Esto usa la meditación, las técnicas de respiración y los movimientos suaves para relajar el cuerpo y la mente. El yoga ayuda a disminuir el dolor y relaja los músculos.

Hay diferentes tipos de yoga. Si una posición de yoga le causa un dolor o malestar nuevo o aumentado, deténgase. Hable con su proveedor de atención médica sobre el dolor. Es posible que tenga que cambiar su plan de tratamiento.

Las opciones de tratamiento (sigue)

❑ **duerma lo suficiente**

Duerma por lo menos 7 horas cada noche. Dormir lo suficiente por la noche podría ayudarlo / a estar más alerta durante el día. Dormir lo suficiente por la noche podría ayudarlo/ la con su día y ayudar a su cuerpo a lidiar con el dolor.

❑ **deje de utilizar productos de tabaco**

No utilice productos de tabaco. Podrían ralentizar la capacidad de su cuerpo para sanarse, dificultar el manejo del dolor y hacer que otros tratamientos no funcionen tan bien.

La manipulación de la columna vertebral

La manipulación de la columna vertebral puede ser realizada por un/a quiropráctico/a o doctor/a de medicina osteopática. La medicina osteopática trata el cuerpo entero, no solo lo que le molesta o le duele.

El/la doctor/a utilizará ajustes manuales suaves para detectar y tratar el dolor. Estos ajustes podrían incluir estiramientos o la aplicación de presión liviana y resistencia en el área de dolor. Esto podría ayudar a disminuir el dolor y mejorar sus movimientos.

El/la doctor/a podría:

- enseñarle cambios en el estilo de vida para mejorar la postura y el movimiento (levantar, alcanzar, meterse y salirse de la cama)
- enseñarle ejercicios en el hogar para aumentar la flexibilidad y mejorar el movimiento de las articulaciones
- recomendar otras terapias para ayudar a que los músculos, las articulaciones y los nervios funcionen adecuadamente y para disminuir el dolor.

La quiropráctica se utiliza con el autocuidado y también se puede utilizar con otras opciones de tratamiento. Consulte con su proveedor de seguros sobre la cobertura para visitas quiroprácticas.

La fisioterapia

Su proveedor de atención médica podría recomendarle que utilice la fisioterapia. La fisioterapia se enfoca en mejorar la forma en que su cuerpo se mueve y se siente. Utiliza ejercicios y cambios de estilo de vida. Este podría disminuir el dolor y fortalecer su cuerpo.

Durante la fisioterapia, usted podría:

- utilizar ejercicios para fortalecer los músculos
- aprender cambios en el estilo de vida para mejorar su postura y su movimiento (levantar, alcanzar y entrar y salir de la cama)
- estirar los músculos y la columna vertebral
- utilizar movimientos prácticos de sus huesos y sus tejidos blandos para mejorar su movimiento
- desarrollar habilidades de la mente para manejar mejor el dolor.

Usted podría hacer algunos de estos ejercicios en casa por su cuenta.

La fisioterapia se utiliza con el autocuidado y también se podría utilizar con otras opciones de tratamiento.

Consulte con su proveedor de seguros acerca de la cobertura para la fisioterapia.

Las opciones de tratamiento (sigue)

La acupuntura

Su proveedor de atención médica podría recomendarle que utilice la acupuntura. La acupuntura se enfoca en restaurar el flujo de energía (el qi) dentro de su cuerpo para ayudar a su cuerpo a sanarse a sí mismo y disminuir el dolor. El qi (pronunciado “chi”) es la energía que se mueve a través de su cuerpo a lo largo de meridianos. Cuando usted está sano / a, el qi se mueve libremente.

Durante la acupuntura, agujas finas y estériles de acupuntura se le colocarán suavemente en la piel. Estas agujas equilibran el qi del cuerpo, brindando alivio para el dolor.

La acupuntura se utiliza con el autocuidado y también se podría utilizar con otras opciones de tratamiento. Consulte con su proveedor de seguros acerca de la cobertura para la acupuntura.

La rehabilitación del dolor

Las terapias y clases de rehabilitación le mostrarán cómo reducir el dolor, evitar o dejar de utilizar opioides, evitar la cirugía y ayudarlo/a reanudar sus actividades normales. Las opciones incluyen:

- ejercicios aeróbicos en la piscina (alberca) de agua caliente y en la tierra
- la meditación, el tai chi y el yoga
- las formas de lidiar con el dolor y otros problemas como el insomnio, el estrés, la ansiedad y la depresión
- cómo no utilizar analgésicos opioides.

Estas terapias podrían ofrecerse en entornos grupales o individuales.

Los beneficios y los riesgos

	Los beneficios	Los riesgos
El auto-cuidado	<ul style="list-style-type: none"> ■ alivio del dolor a largo o corto plazo ■ un papel más activo en su tratamiento ■ sin cirugía ni medicamentos recetados ■ ayuda a su cuerpo a sanarse y recuperarse (aumenta el flujo de oxígeno, disminuye la hinchazón y relaja los músculos) ■ le permite hacer más actividades físicas ■ libera las endorfinas (los medicamentos naturales para el dolor del cuerpo) ■ puede comenzar el tratamiento tan pronto como comience el dolor ■ podría evitar que el dolor vuelva a ocurrir ■ podría prevenir o disminuir el dolor a largo plazo ■ se mejora más rápido ■ hacer el tratamiento por su cuenta 	<ul style="list-style-type: none"> ■ plan de tratamiento incompleto o conflictivo si no le dice a sus proveedores de atención médica las opciones de autocuidado que está utilizando ■ lesión al hacer una actividad de autocuidado de manera incorrecta o sin orientación
La manipulación espinal	<ul style="list-style-type: none"> ■ alivio del dolor a largo o corto plazo ■ un papel más activo en su tratamiento ■ sin cirugía ni medicamentos recetados ■ ayuda a su mente y su cuerpo al utilizar la habilidad natural del cuerpo para sanarse a sí mismo ■ le permite hacer más actividades físicas ■ libera las endorfinas ■ aprende formas de mejorar la postura del cuerpo y manejar el dolor ■ podría corregir la alineación de la espalda 	<ul style="list-style-type: none"> ■ plan de tratamiento incompleto o conflictivo si no le dice a sus proveedores de atención médica que está utilizando esta opción <p>Es importante hablar con su proveedor de atención médica antes de comenzar o cambiar las dosis de las vitaminas o productos a base de hierbas o naturales.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ malestar a corto plazo (sentirse con dolor, cansado / a o sentirse adolorido) en el área que fue tratada o fuera del área tratada

Los beneficios y los riesgos (sigue)

	Los beneficios	Los riesgos
La fisio-terapia	<ul style="list-style-type: none"> ■ alivio del dolor a largo o corto plazo ■ un papel más activo en su tratamiento ■ sin cirugía ni medicamentos recetados ■ ayuda al cuerpo (desarrolla fuerza muscular y aumenta la frecuencia cardiaca y el flujo sanguíneo) ■ le permite hacer más actividades físicas ■ libera las endorfinas ■ aprende formas de mejorar la postura del cuerpo y manejar el dolor ■ mayor independencia y seguridad durante las ■ actividades cotidianas ■ plan de tratamiento a la medida para satisfacer sus necesidades 	<ul style="list-style-type: none"> ■ plan de tratamiento incompleto o conflictivo si no le dice a sus proveedores de atención médica que está utilizando esta opción ■ sentirse cansado / a o adolorido ■ aumento en el dolor a corto plazo
La acu-puntura	<ul style="list-style-type: none"> ■ alivio del dolor a largo o corto plazo ■ sin cirugía ni medicamentos recetados ■ ayuda a su mente y su cuerpo al utilizar la habilidad natural del cuerpo para sanarse a sí mismo (disminuye el estrés en el cuerpo y relaja la mente) ■ libera las endorfinas ■ plan de tratamiento a la medida para satisfacer sus necesidades 	<ul style="list-style-type: none"> ■ plan de tratamiento incompleto o conflictivo si no le dice a sus proveedores de atención médica que está utilizando esta opción <p>Es importante hablar con su proveedor de atención médica antes de comenzar o cambiar las dosis de las vitaminas o productos a base de hierbas o naturales.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hormigueo, calor, o malestar a corto plazo en los puntos de acupuntura
La rehabilitación del dolor	<ul style="list-style-type: none"> ■ la reducción del dolor a largo plazo ■ mayores habilidades para llevar a cabo las actividades normales ■ mayor confianza para controlar el dolor sin opioides o cirugía ■ mejor estado de ánimo y de sueño 	<ul style="list-style-type: none"> ■ plan de tratamiento incompleto o conflictivo si no les dice a sus proveedores de atención médica que está utilizando esta opción ■ aumento del dolor a corto plazo ■ algunos proveedores de seguros no cubren esta opción

Comparando sus opciones

Marque la casilla al lado de cualquier elemento importante que prefiera para ayudarlo / a a comparar las opciones.

El autocuidado	La manipulación espinal	La fisioterapia	La acupuntura	La rehabilitación del dolor
<input type="checkbox"/> hacer el tratamiento por su cuenta	<input type="checkbox"/> reunirse con un/a proveedor / a de atención médica. Podría hacer cambios de estilo de vida y hacer algunos ejercicios por su cuenta.	<input type="checkbox"/> reunirse con un/a proveedor/ a de atención médica. Podría hacer cambios de estilo de vida y hacer algunos ejercicios por su cuenta.	<input type="checkbox"/> reunirse con un/a proveedor/ a de atención médica	<input type="checkbox"/> reunirse con un equipo de proveedores de atención médica que lo/ la entrenen en formas para controlar el dolor
<input type="checkbox"/> puede comenzar el tratamiento en cuanto comience el dolor	<input type="checkbox"/> podría no comenzar el tratamiento por varios días después de que comience el dolor	<input type="checkbox"/> podría no comenzar el tratamiento por varios días después de que comience el dolor	<input type="checkbox"/> podría no comenzar el tratamiento por varios días después de que comience el dolor	<input type="checkbox"/> es posible que no pueda comenzar el tratamiento hasta después de muchos meses después de que comience el dolor
<input type="checkbox"/> puede hacer el tratamiento tantas veces al día como lo necesite	<input type="checkbox"/> adapta las visitas quiroprácticas a su rutina	<input type="checkbox"/> adapta las sesiones de fisioterapia a su rutina	<input type="checkbox"/> adapta las visitas de acupuntura a su rutina	<input type="checkbox"/> visitas diarias que simulen sus actividades de la vida normal
<input type="checkbox"/> podría utilizar el autocuidado según sea necesario antes y después del manejo del dolor	<input type="checkbox"/> a menudo tiene un número específico de visitas quiroprácticas para manejar el dolor y podría tener visitas quiroprácticas según sea necesario después del manejo del dolor	<input type="checkbox"/> a menudo tiene un número específico de sesiones de fisioterapia para manejar el dolor	<input type="checkbox"/> a menudo tiene un número específico de visitas de acupuntura para manejar el dolor y podría tener visitas de acupuntura según sea necesario después del manejo del dolor	<input type="checkbox"/> tiene un número específico de visitas diarias con postratamiento una vez al mes durante 4 meses
<input type="checkbox"/> podría utilizar medicamentos de venta libre	<input type="checkbox"/> podría utilizar vitaminas, productos a base de hierbas o naturales, o ambos	<input type="checkbox"/> ningún medicamento	<input type="checkbox"/> podría utilizar vitaminas, productos a base de hierbas o naturales, o ambos	<input type="checkbox"/> podrá utilizar medicamentos que no sean opioides

_____ = Total

_____ = Total

_____ = Total

_____ = Total

_____ = Total

Cuente el número de casillas marcadas. Las opciones con más marcas podrían ser las mejores opciones para usted.

Los próximos pasos

Preguntas para su proveedor de seguros

Es importante que comprenda sus beneficios de atención médica antes de comenzar el tratamiento.

Por favor llame a su proveedor de seguros y averigüe exactamente qué está y no está cubierto por su plan, y cuánto debe pagar por su cuenta. Busque el número de teléfono en su tarjeta de membresía.

1. ¿Este tratamiento estará cubierto para mi condición médica?
2. ¿Existen requisitos o criterios específicos que mi tratamiento o yo debemos satisfacer para recibir cobertura?
3. ¿Por cuánto tiempo está cubierto este tratamiento?
4. ¿Qué proveedores de atención médica están en la red?
5. ¿Es que mi proveedor de atención médica tiene que supervisar qué tan bien este tratamiento me funciona para seguir recibiendo cobertura?
6. ¿Cuánto tendré que pagar por este tratamiento?
7. Otras preguntas: _____

Notas

Hoja de trabajo: sus tratamientos pasados para el dolor

¿Qué tratamientos ha utilizado?	¿Cuándo y por cuánto tiempo los ha utilizado?	¿Qué tan bien funcionaron?

Allina Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

Allina Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-877-506-4595.

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-506-4595.

Hmong: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-877-506-4595.



allinahealth.org