



## Lo que debe saber acerca de los analgésicos opioides



Aproximadamente el 40% de los estadounidenses padecen de dolor crónico. Algunos padecen dolor de espalda o dolores de cabeza crónicos, y otros pueden estar recuperándose de una cirugía, un accidente o una lesión. A menudo, los medicamentos opioides se recetan para manejar el dolor, pero tomarlos implica algunos riesgos.

Entender todas las opciones disponibles para manejar el dolor puede ser algo difícil. Estamos aquí para ayudarle a explorar sus elecciones de manera segura y eficaz.

Este resumen ofrece información acerca de los analgésicos opioides, cómo usarlos, los riesgos y los signos de advertencia, y opciones sin receta médica para tratar el dolor. También hablaremos acerca de qué hacer si usted o un ser querido desarrollan una dependencia a los opioides.

### ¿Qué son los opioides?

Los opioides son medicamentos narcóticos para el dolor que, con frecuencia, se denominan analgésicos. Los medicamentos opioides recetados con más frecuencia incluyen la hidrocodona, la oxicodona y la morfina.

Los opioides recetados se utilizan para ayudar a tratar el dolor de moderado a intenso. A menudo, se recetan después de una cirugía, una lesión o para ciertas afecciones médicas. Estos medicamentos pueden brindar un alivio del dolor muy necesario. Sin embargo, existen riesgos graves de tomar medicamentos opioides, en especial si se consumen a largo plazo. Hable con su proveedor de atención de salud para asegurarse de que esté recibiendo la atención más segura y eficaz.

Por lo general, es seguro tomar medicamentos opioides por breves períodos según las indicaciones de su médico. Tomar estos medicamentos durante más tiempo o tomarlos de manera diferente a lo recetado por su médico puede aumentar su riesgo de dependencia, adicción y sobredosis.

## Cómo tomar medicamentos opioides de manera segura

- **Los opioides están diseñados para consumo a corto plazo y deben tomarse solo según sea necesario.** Cuando el dolor esté controlado, intente reducir la ingesta o cambie a otros tratamientos para el dolor que no tengan opioides.
- No tome opioides con más frecuencia de la recetada. No tome dosis adicionales, a menos que un profesional de atención de salud le indique que lo haga.
- Evite las interacciones medicamentosas peligrosas informándole a su proveedor o farmacéutico sobre otros medicamentos que esté tomando. **No mezcle los opioides con alcohol ni medicamentos sedantes**, como benzodiazepinas (incluidos lorazepam, alprazolam y diazepam), pastillas para dormir (como zolpidem), relajantes musculares (ciclobenzaprina, baclofeno y tizanidina) y gabapentinoides (gabapentina y pregabalina). **Hacerlo aumenta el riesgo de sobredosis.**
- Nunca comparta sus medicamentos opioides con nadie más.
- Mantenga sus analgésicos en sus envases originales y en áreas a las que niños, adolescentes y mascotas no puedan acceder.

## Riesgos asociados con la toma de opioides

Tomar opioides por un tiempo prolongado aumenta el riesgo de desarrollar problemas que pueden tener efectos graves en su vida diaria e incluso pueden conducir a la muerte.

### **ADICCIÓN:**

imposibilidad de detener o controlar el consumo del medicamento, imposibilidad para resistir o controlar el antojo de consumo

### **DEPENDENCIA:**

aparición de síntomas de abstinencia después de dejar de tomar los medicamentos

### **TOLERANCIA:**

aumento de la cantidad de medicamentos que se necesitan para que se produzca el mismo efecto

### **SOBREDOSIS:**

sobrecarga de medicamentos en el cuerpo; puede causar daño cerebral o la muerte

## Sobredosis por opioides

Incluso cuando usted está siguiendo las instrucciones de su médico, existe el riesgo de que estos poderosos medicamentos puedan abrumar su cuerpo y detener su respiración normal. Esto se denomina sobredosis y puede causar daño cerebral o la muerte. Es importante comprender los signos y síntomas de una sobredosis para que pueda reconocer cuándo usted o un ser querido necesitan ayuda.

### Signos y síntomas de la sobredosis por opioides

- Cuerpo inerte
- Piel pálida, azul o fría (incluidos los labios y las uñas)
- Respiración lenta y superficial
- Sonidos de ahogo, borboteos o ronquidos
- Mareos o confusión
- Quedarse dormido o perder el conocimiento
- Pupilas puntiformes (pequeños agujeros negros estrechos en el centro de los ojos)

### ¿Hay alguna manera de revertir una sobredosis por opioides?

Sí. **La naloxona es un medicamento que salva vidas y que puede revertir una sobredosis por opioides.** Las sobredosis pueden ocurrir de diferentes maneras y pueden ser producto del consumo de opioides recetados, heroína o fentanilo. La naloxona está disponible como un aerosol nasal que es seguro y fácil de usar.

La naloxona funciona bloqueando los efectos de los opioides. Por lo general, cuando una sobredosis por opioides hace que la respiración de una persona se ralentice o se detenga, puede restaurar la respiración normal en el plazo de 2 a 3 minutos. Las dosis altas o los opioides fuertes, como el fentanilo, pueden requerir una segunda dosis de naloxona.

Pregúntele a su médico si un medicamento con naloxona es adecuado para usted.

Para obtener más información sobre cualquier copago requerido para la hospitalización, consulte la Evidencia de Cobertura o llame al Departamento de Servicios para Miembros.

Medicamento	Brand New Day
Aerosol nasal de naloxona	Nivel 2

## Opciones de tratamiento sin opioides para el dolor crónico

Hay muchas opciones para aliviar el dolor cuando desea reducir o dejar de tomar medicamentos opioides. Estos tratamientos pueden usarse solos o combinados para ayudar a reducir el dolor crónico. Hable con su médico sobre qué medicamentos se pueden tomar juntos de manera segura.

### Medicamentos no opioides

A continuación, encontrará una lista de medicamentos no opioides que se usan con frecuencia:

Medicamento	Brand New Day
Celecoxib (Celebrex)	Nivel 2
Comprimidos de diclofenaco	Nivel 2
Diclofenaco al 1 % en gel (Voltaren)	Nivel 3
Duloxetina (Cymbalta)	Nivel 2
Etodolaco	Nivel 3
Flurbiprofeno	Nivel 2
Gabapentina	Nivel 2
Ibuprofeno (Motrin) 400mg, 600mg, 800mg	Nivel 1
Lidocaína al 2 % en gel	Nivel 2
Parche de lidocaína al 5%	Nivel 4
Lidocaína al 5 % en pomada	Nivel 4
Meloxicam	Nivel 1
Nabumetona	Nivel 2
Naproxeno 250mg, 375mg, 500mg	Nivel 1
Pregabalina (Lyrica)	Nivel 3
Savella	Nivel 3
Sulindaco	Nivel 2

## Tratamientos no farmacológicos

También puede considerar tratamientos de venta libre y cambios en la actividad para ayudarle a manejar el dolor, como los siguientes:

- **Compresas frías o calientes.** El calor relaja los músculos y puede reducir la sensibilidad al dolor. El frío es útil después de una lesión para aliviar el dolor, disminuir la inflamación y las espasmos musculares, y ayudar a acelerar la recuperación.
- **Técnicas mente-cuerpo.** Las técnicas de relajación mente-cuerpo se utilizan comúnmente en clínicas para el dolor. Estas incluyen meditación, ejercicios de respiración, hipnosis, conciencia plena y relajación muscular progresiva.
- **Ejercicio.** La actividad física puede ser útil para algunas personas con afecciones que comúnmente causan dolor, como lumbalgia, artritis y fibromialgia.
- **Pérdida de peso.** El exceso de peso puede empeorar el dolor. Perder peso puede ayudar a aliviar algunos tipos de dolor.
- **Yoga y taichí.** El yoga y el taichí son ejercicios mente-cuerpo que incorporan el control de la respiración, la meditación y los movimientos que estiran y fortalecen los músculos. Estos ejercicios pueden ayudar con el dolor crónico, como la artritis, los dolores de cabeza, el dolor lumbar o la fibromialgia.
- **Servicios quiroprácticos.** Los quiroprácticos trabajan para corregir la alineación esquelética y muscular del cuerpo para aliviar el dolor, mejorar el funcionamiento y ayudar a que el cuerpo sane.
- **Terapia física (TF) y terapia ocupacional (TO).** La terapia física ayuda a restaurar o mantener la capacidad de moverse y caminar. La terapia ocupacional ayuda a mejorar cómo realiza tareas diarias como vestirse, comer y bañarse.
- **Acupuntura.** Este es un tipo de medicina tradicional china comúnmente utilizada para tratar el dolor. Se utilizan agujas muy delgadas que se colocan en la piel de puntos específicos de su cuerpo.
- **Ultrasonido.** Este tratamiento dirige las ondas de sonido hacia los tejidos del cuerpo para mejorar la circulación de la sangre, disminuir la inflamación y fomentar a que se sane.
- **Neuroestimulación eléctrica transcutánea (TENS).** El tratamiento TENS utiliza una corriente eléctrica muy leve para bloquear las señales de dolor que se envían al cerebro.
- **Psicoterapia.** Los profesionales de la salud mental pueden ofrecer muchas técnicas para el alivio y el manejo del dolor. Por ejemplo, pueden ayudarle a reformular los patrones de pensamiento negativo sobre su dolor para cambiar su perspectiva y visión.
- **Los beneficios de su plan de salud cubren muchos de estos servicios y herramientas.** Para obtener más información acerca de la cobertura específica del plan para terapias sin receta médica, llame a Brand New Day al 1-866-255-4795, TTY 711.

## Trastornos por el consumo de opioides

Cuando el consumo de opioides se convierte problemático, se conoce como trastorno por consumo de opioides (TCO). Este es un trastorno crónico permanente que tiene efectos graves como discapacidad, recaídas y muerte. Con frecuencia, una persona que tiene dificultades con el TCO mostrará ciertos patrones de comportamiento problemáticos, como los siguientes:

- Manejar con dificultad las obligaciones del trabajo, la escuela o el hogar
- Seguir con el consumo de opioides después de tener problemas sociales o de pareja recurrentes
- Seguir con el consumo de opioides por un problema físico o psicológico en curso posiblemente causado o agravado por los opioides
- Sentir un deseo continuo o realizar esfuerzos fallidos de reducir o controlar el consumo de opioides
- Tomar opioides por más tiempo de lo previsto
- Necesidad de consumir una mayor cantidad de opioides para lograr el mismo efecto, o experimentar menos alivio con el uso continuo de la misma cantidad
- Invertir mucho tiempo para obtener o consumir opioides, o para recuperarse de sus efectos
- Sentir un fuerte deseo, antojo o necesidad de consumir opioides
- Consumir opioides en situaciones físicamente peligrosas
- Renunciar, cambiar o reducir actividades debido al consumo de opioides
- Sufrir síntomas de abstinencia o consumir opioides (o una sustancia estrechamente relacionada) para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia

**Si está experimentando uno o más de estos signos y tiene preguntas o inquietudes, comuníquese inmediatamente con su proveedor de atención de salud.**

## Tratamiento asistido con medicamentos para el TCO

Cuando los medicamentos se usan en combinación con asesoramiento y terapias conductuales para tratar el TCO, se conoce como tratamiento asistido por medicamentos (TAM). Para algunas personas, el uso del TAM les ayuda a recuperarse con éxito y a volver al ritmo normal de su vida cotidiana.

La FDA ha aprobado tres medicamentos para el tratamiento de la dependencia a los opioides: buprenorfina, metadona y naltrexona. Estos medicamentos se recetan en dosis cuidadosamente controladas para reducir el antojo y los síntomas de abstinencia, y deben administrarse para superar la dependencia a los opioides.

Estos tratamientos son seguros y eficaces en combinación con asesoramiento, terapia conductual y apoyo de recuperación. Su médico le ayudará a elegir la combinación correcta de medicamentos y la terapia de TAM en función de sus necesidades y circunstancias.

La lista de medicamentos de Brand New Day tiene muchos tratamientos de TAM recomendados por la FDA, que incluyen los siguientes:

Medicamento	Brand New Day
Comprimido sublingual de buprenorfina	Nivel 2
Parches de buprenorfina	Nivel 4
Comprimido sublingual de buprenorfina-naloxona	Nivel 2
Película sublingual de buprenorfina-naloxona	Nivel 3
Solución y comprimido de metadona	Nivel 3
Comprimido de naltrexona	Nivel 2

Consulte la lista de medicamentos completa de Medicare Advantage de Brand New Day aquí: [bndhmo.com/Members/Covered-Medication-List](http://bndhmo.com/Members/Covered-Medication-List)

## Recursos útiles

Si tiene preguntas sobre la cobertura de medicamentos recetados, llame al **800-910-4742**. La línea está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si tiene preguntas sobre las terapias y la cobertura sin receta médica, comuníquese con Servicios para Miembros de Brand New Day al 1-866-255-4795, TTY 711.

También puede llamar a la Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) al 1-800-662-HELP (4357); TTY: 1-800-487-4889. La Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA es un servicio de información confidencial y gratuito disponible para personas y familiares disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Este servicio brinda información sobre centros de tratamiento local, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias. Las personas que llaman también pueden solicitar publicaciones gratuitas y otra información.

## Referencias

U.S. Department of Health and Human Services (HHS), Office of the Surgeon General, Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health. Washington, DC: HHS, November 2016. [addiction.surgeongeneral.gov/sites/default/files/surgeon-generals-report.pdf](http://addiction.surgeongeneral.gov/sites/default/files/surgeon-generals-report.pdf). SAMHSA. Medication and Counseling Treatment. [samhsa.gov/medication-assisted-treatment/treatment](http://samhsa.gov/medication-assisted-treatment/treatment). Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. Opioid Basics. Marzo de 2021.

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. Preventing Opioid Overdose. Septiembre de 2021.