

Seguridad de los opioides y el control del dolor

Para pacientes de UW Medicine

Esta hoja informativa explica la seguridad y el control del dolor para pacientes que están tomando medicamentos opioides.

Control del dolor

Queremos ayudarle a controlar su dolor para que pueda realizar las actividades que le ayudarán a recuperarse. Nuestros objetivos son mantenerlo seguro, prevenir el dolor intenso y mantenerlo en un nivel bajo. Esto significa usar tanto medicamentos **como** métodos no farmacológicos para controlar su dolor.

Es de esperar sentir algo de dolor y molestias mientras se recupera. La mayoría de las personas sienten dolor leve a moderado con la actividad durante la recuperación.

Incluso los analgésicos fuertes no alivian todo el dolor. También puede usar métodos no farmacológicos como el calor, el frío o la relajación para ayudar a controlar el dolor.



Si tiene alguna pregunta sobre sus analgésicos, hable con su proveedor o farmacólogo.

Analgesicos

Su médico puede recetarle analgésicos fuertes llamados opioides. Tome opioides **SOLO para el dolor intenso** que no se alivia con otros métodos.

- A menos que su médico le indique lo contrario, tome acetaminofén (Tylenol) e ibuprofeno (Advil, Motrin) para controlar su dolor **antes** de tomar analgésicos recetados. Tome las dosis indicadas en los envases.
- También puede preguntarle a su médico sobre maneras de controlar su dolor sin medicamentos.

Si aún tiene dolor intenso después de probar estos métodos, tome la dosis de opioides según lo recetado.

¿Cuáles son los riesgos de tomar opioides?

Algunas personas tienen dudas sobre el consumo de opioides. Consulte con su médico si tiene alguna pregunta. Tiene derecho a **rechazar** el tratamiento con opioides. Si toma opioides, no debería necesitar tomarlos por mucho tiempo. **Estos son algunos de los riesgos de tomar opioides:**

- Una Sobredosis
- Mayor sensibilidad al dolor
- Debilidad física
- Trastorno por consumo de opioides
- Caídas y accidentes



Escanee para una copia digital de esta hoja informativa.

¿Cuánto opioide debo tomar?

La etiqueta del frasco del opioide indica la dosis **máxima** que puede tomar. **Nunca tome más de la dosis máxima.** Tomar demasiado opioide puede provocar un paro respiratorio o incluso la muerte. Si el dolor está controlado, tome **menos** de la dosis máxima.

Si toma opioides, intente reducir la dosis cada día. Esto se denomina *reducción gradual o destete*. Para ello, tome una dosis menor cada vez o aumente el tiempo entre dosis.

Su objetivo es controlar el dolor con otros métodos como acetaminofén o ibuprofeno, para que ya no necesite tomar opioides. Llame a la clínica de su médico si tiene alguna pregunta sobre la reducción gradual de la dosis.

Seguridad con los opioides

- **No** beba alcohol mientras este tomando opioides. Usar ambos al mismo tiempo puede causar problemas de salud grave o incluso la muerte.
- **Nunca** tome más de la dosis recetada de opioides.
- **No** permita que nadie más use su opioides.
- Guarde sus opioides en un lugar seguro, fuera del alcance de familiares, visitantes, niños y mascotas.
- Ayude a prevenir el uso indebido y el abuso de opioides. Deseche de forma segura cualquier opioide no utilizado.
- **La naloxona** es un medicamento que revierte temporalmente una sobredosis de opioides. En el estado de Washington, puede comprar naloxona sin receta en cualquier farmacia. Otros estados pueden requerir una receta.

Opiáceos no utilizados

No es necesario usar todos sus opioides. Si tiene pastillas de opioides sobrantes o caducadas:

- Déjelas en uno de los quioscos de recogida de UW Medicine ubicados en el vestíbulo de nuestras farmacias, durante el horario de atención.
- Visite estos sitios web para encontrar el punto de recolección más cercano:
 - takebackyourmeds.org
 - doh.wa.gov/safemedreturn
 - medtakebackwashington.org
- Llame al departamento de devolución Segura del Medicamentos del Estado de Washington al: 844.482.5322
- Si no puede utilizar un programa de devolución, tire las pastillas por el inodoro.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes.

Entre semana de 8 a.m. a 4 p.m.,
Llame:

**Después del horario de oficina,
en fin de semana o días festivos,**
llamame a la enfermera de triaje
al: 206.520.7503.

Opioid Safety and Pain Control

For UW Medicine patients

This handout explains safety and pain control for patients who are taking opioid pain medicine.

Pain Control

We want to help you control your pain so that you can do the activities that will help you recover. Our goals are to keep you safe, prevent severe pain, and keep pain at a lower level. This means using both medicines **and** non-drug ways to manage your pain.

You can expect to have some pain and discomfort while you heal. Most people have mild to moderate pain with activity during recovery.

Even strong pain medicines do not remove all pain. You can also use non-drug methods such as heat, cold, or relaxation to help control pain.

Pain Medicines

Your doctor may prescribe strong pain medicines called *opioids*. Take opioids **ONLY** for severe pain that is not helped by other methods.

- Unless your doctor tells you otherwise, take both acetaminophen (Tylenol) and ibuprofen (Advil, Motrin) to control your pain **before** you take prescription pain medicine. Take the doses listed on the bottles.
- You can also ask your provider about ways to control your pain without medication.

If you still have severe pain after trying these methods, take your opioid dose as prescribed.

What are the risks of taking opioids?

Some people have concerns about taking opioids. Talk with your provider if you have any questions. You have the right to **refuse** opioid treatment. If you do take opioids, you should not need to take them very long. **These are some of the risks of taking opioids:**

- Overdose
- More sensitive to pain
- Physical dependence
- Opioid use disorder
- Falls and accidents



If you have any questions about your pain medicines, talk with your provider or pharmacist.



Scan for a
digital copy of
this handout.

How much opioid medicine should I take?

The label on the opioid bottle gives the **maximum** (highest) dose you can take. **Never take more than the maximum dose.** Taking too much opioid can make you stop breathing or can even cause death. If your pain is under control, take less than the maximum dose.

If you do take the opioids, try to take less of it each day. This is called *tapering* or *weaning*. To do this, take a smaller dose each time, or increase the time between your doses.

Your goal is to control your pain with other methods like acetaminophen and ibuprofen, so that you no longer need to take opioids. Call your prescriber's clinic if you have any questions about tapering.

Opioid Safety

- Do **not** drink alcohol while taking opioids. Using both at the same time can cause severe health problems or even death.
- **Never** take more than your prescribed dose of opioids.
- Do **not** let anyone else use your opioids.
- Store your opioids in a secure place, where family, visitors, children, and pets cannot reach them.
- Help prevent opioid misuse and abuse. Safely discard any unused opioids.
- **Naloxone** is a medicine that temporarily reverses an opioid overdose. In Washington state, you can buy naloxone without a prescription from any pharmacy. Other states may require a prescription.

Unused Opioids

You do **not** need to use all your opioid medicine. If you have leftover or expired opioid pills:

- Drop them off during business hours at one of the UW Medicine Take-back Kiosks, located in our pharmacy lobbies.
- Visit these websites to find your nearest take-back site:
 - takebackyourmeds.org
 - doh.wa.gov/safemedreturn
 - medtakebackwashington.org
- Call Washington State Safe Medication Return: 844.482.5322
- If you cannot use a take-back program, flush the pills down the toilet.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 4 p.m.,
call: _____

After hours and on weekends and holidays, call the Nurse Triage Line: 206.520.7503.