



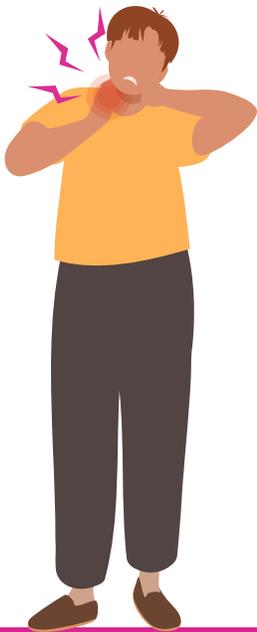
¿Qué es el dolor crónico?

El dolor crónico es un dolor que dura al menos más de 3 meses. El dolor puede estar ahí todo el tiempo o aparecer y desaparecer. Puede suceder en cualquier parte del cuerpo y puede tener muchas causas.

Cualquier persona puede tener dolor crónico. Acerca de 1 de cada 5 adultos en los EE. UU. tiene dolor crónico y busca atención.



¿Cómo se siente el dolor crónico?



El dolor crónico en el cuerpo puede sentirse como:

- Malestar
- Rigidez
- Palpitante
- Ardor
- Hiriente
- Pellizco

Su dolor puede ser leve o puede doler tanto que se pone en el camino de sus actividades diarias, como trabajar, pasar tiempo con amigos o cuidarse a sí mismo.

El dolor crónico puede afectar su estado de ánimo y puede provocar:

- Ansiedad
- Depresión
- Fatiga (sentirse cansado con frecuencia)
- Insomnio (problemas para dormir)
- Cambios de humor

¿Qué causa el dolor crónico?

El dolor crónico puede ocurrir por muchas razones, como tener:

- Una afección crónica (por ejemplo, artritis o cáncer)
- Un trastorno autoinmune (p. ej., lupus)
- Una lesión reciente o antigua

A veces, el azúcar en sangre muy alto (como la diabetes) puede dañar los nervios y causar dolor crónico. Otras veces se desconoce la causa del dolor crónico. Algunas personas sufren de dolor crónico incluso si no tuvieron ninguna lesión o enfermedad pasada.

¿A qué se parece su dolor?

El dolor crónico puede afectar muchas partes de su vida. Use la tabla de abajo para calificar cómo se sintió su dolor durante la semana pasada. Encierre en un círculo el número que mejor describe cómo se sintió, con 0 que significa "sin dolor" y 10 significa "dolor tan malo como lo ha sentido alguna vez".



1. ¿Qué número/emoji describe mejor cómo se sintió esta última semana?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. ¿Qué número/emoji describe mejor cuánto dolor se ha interpuesto en su alegría esta última semana?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. ¿Qué número/emojis describe mejor cuánto dolor tuvo en el camino de sus actividades cotidianas?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Maneras de tratar el dolor crónico

Hay muchos tratamientos que usted puede tratar de controlar su dolor. Los medicamentos orales para el dolor pueden disminuir la inflamación, relajar los músculos o calmar los nervios. También hay cremas y geles que pueden disminuir la inflamación o adormecer la parte del cuerpo que duele.

Hay muchas opciones que no son medicamentos que pueden ser útiles para aliviar el dolor. Las personas a menudo prueban una combinación de tratamientos y encuentran alivio. Las opciones de tratamiento pueden incluir:

- **La acupuntura** es una forma de medicina china. Se colocan agujas muy finas en la piel en ciertos puntos del cuerpo. La meta es cambiar el flujo de energía del cuerpo para que se sane solo.



- **El ejercicio** ayuda a mantenerlo fuerte y flexible. Hable con su proveedor de atención primaria* (PCP) sobre los tipos de ejercicio y la cantidad correcta para usted. Obtenga más información en la hoja informativa **Moverse más** en Salud y bienestar de SFHP.

- **La imaginación guiada** consiste en cerrar los ojos y crear imágenes en la mente para relajarse. Siéntese en una postura relajada y piense en un lugar o actividad que le haya hecho feliz.

- **Terapia de calor o frío:** Uso de calidez (por ejemplo, botella de agua caliente, baños/duchas calientes, etc.) o frío (por ejemplo, compresas de hielo) para aliviar el dolor.



- **El masaje** consiste en presionar, frotar y amasar partes del cuerpo. También puede ayudar a impulsar el flujo sanguíneo.

- **La meditación** ayuda a relajar el cuerpo y tranquilizar la mente. Cuando medite, concéntrese en su respiración, un objeto, una palabra o una frase. Puede sentarse, recostarse o caminar. Puede utilizar herramientas en línea o aplicaciones para teléfonos inteligentes como Insight Timer. Visite [insighttimer.com](https://www.insighttimer.com) para meditaciones guiadas gratuitas y talleres dirigidos por maestros de todo el mundo.



Maneras de tratar el dolor crónico (continuación)

- **La relajación consciente** ayuda a reducir el dolor al deshacerse de la tensión en los músculos. Le puede ayudar a dormir, manejar el estrés y le da más energía. Trate de respirar lentamente mientras se enfoca en un objeto. Puede tratar de respirar mientras tensa sus músculos y luego exhala mientras relaja los músculos.
- **Los grupos de apoyo al dolor** ofrecen comunidad y formación sobre cómo tratar el dolor.



- **La fisioterapia** es cuando un médico le ayuda con ejercicios para desarrollar su fuerza, aumentar el movimiento y disminuir su dolor. SFHP cubre ciertos tipos de fisioterapia. Hable con su PCP para obtener más información sobre cómo obtener fisioterapia para su dolor crónico.
- **El Tai chi** es una práctica que consiste en una serie de movimientos lentos y suaves, con un enfoque en la respiración y la conciencia.
- **Yoga y Pilates** son una mezcla de estiramientos y poses con un enfoque en la respiración. Hay muchos tipos de yoga y pilates para todas las edades y tipos de cuerpo.



Visite sfhp.org/es/wellness para encontrar una clase de bienestar en línea o cerca de usted.

**Su proveedor de atención primaria es el médico, asistente médico o enfermero profesional que se encarga de su atención médica.*

A veces, las personas pensarán que los analgésicos fuertes, al igual que los opioides, son la mejor opción. Sin embargo, los opioides pueden ser inseguros y a menudo solo se utilizan para:

- Cáncer
- Enfermedad autoinmune
- Después de la cirugía
- Cuidados paliativos (tratamiento continuo para personas que tienen enfermedades graves, como insuficiencia cardíaca avanzada)
- Atención de un centro de cuidados paliativos (para que una persona se sienta cómoda y sin dolor al final de su vida)

Beneficios de SFHP

Hable con su PCP para ver qué servicios puede obtener para ayudar a controlar su dolor. Algunos servicios los puede obtener sin costo si son médicamente necesarios. Hable con su PCP si le interesan servicios como:

- Acupuntura
- Fisioterapia



Obtenga más información en sfhp.org/mc/benefits.



Su equipo de atención médica

Es importante obtener todas sus recetas de un equipo de atención médica y una farmacia. Su equipo puede ser:

- Su PCP
- Especialista en manejo del dolor
- Otros proveedores, como un fisioterapeuta

Cuando solo tiene un equipo de atención y una farmacia, ellos pueden asegurarse de que está tomando los medicamentos correctos. Algunos medicamentos no funcionan bien juntos (llamados interacción farmacológica). A veces pueden dañarlo si toma demasiado de un determinado ingrediente que está en 2 medicamentos diferentes.

Su equipo de atención médica puede asegurarse de que sea seguro tomar todos sus medicamentos juntos. Tomar sus medicamentos o una combinación de ellos puede afectar su visión, intervalo de atención y tiempo de reacción, lo que puede hacer que sea inseguro conducir

u operar maquinaria. Hable con su farmacéutico o PCP si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos. Por favor, visite la **FDA** para obtener más información.



Acuerdos sobre el manejo del dolor

Si usted y su equipo de atención han decidido que necesita tomar opioides, es posible que deba firmar un acuerdo de manejo del dolor. Un acuerdo de manejo del dolor es un contrato que explica:

- Su plan de tratamiento
- Lo que puede esperar de su equipo de atención médica
- Lo que su equipo de atención médica espera de usted
- Las reglas que ha aceptado



La mayoría de los acuerdos de manejo del dolor tienen un conjunto común de reglas, como:

- Mantener sus citas
- Hacerse un análisis de orina de rutina
- Tomar sus medicamentos de la manera en que se supone que debe hacerlo
- Solo recibir medicamentos de un equipo de atención médica
- Evitar las drogas ilegales o "callejeras"
- Solo obtener resurtidos según lo programado

Este acuerdo de manejo del dolor le ayuda a trabajar con su equipo de atención médica con confianza y responsabilidad. Su equipo de atención médica también firmará el formulario.

Efectos secundarios y sobredosis

Los medicamentos opioides recetados para el tratamiento del dolor pueden tener beneficios, pero también riesgos. Muchas personas que toman opioides pueden tener efectos secundarios.

Algunos efectos secundarios comunes son:

- Bajo deseo sexual
- Estreñimiento (no es capaz de evacuar las heces)
- Picazón
- Dolor de cabeza
- Boca seca
- Malestar estomacal
- Sentirse muy cansado



La mayoría de los efectos secundarios mejoran con el tiempo. Si tiene estreñimiento mientras toma opioides, es posible que deba tomar medicamentos como un laxante, un ablandador de heces o un remedio natural como el jugo de ciruela para ayudarle a vaciar sus intestinos. Hable con su PCP si tiene efectos secundarios de los opioides.

Los opioides pueden ocasionar malas reacciones que pueden disminuir su ritmo de respiración o pueden incluso detenerla. Esto puede suceder si su cuerpo no puede manejar los opioides que usted toma ese día. Esto puede conducir a una sobredosis o incluso la muerte.

La sobredosis puede ocurrir incluso cuando se toman opioides según lo recetado. El riesgo aumenta cuando los opioides son mal utilizados, abusados o se toman con otros medicamentos o sustancias que pueden causar somnolencia (como el alcohol).

Seguridad para sobredosis

Los CDC recomiendan que, si se le recetan opiáceos, sólo se le administre la dosis más baja que pueda seguir ayudándole, y durante el menor tiempo posible. Si su equipo de atención le receta un opiáceo, haga preguntas para estar seguro acerca de su plan de tratamiento. Puede preguntar cómo tomarlo, cuándo tomarlo y cuándo dejar de tomarlo.



Para evitar una sobredosis de opioides:

- No mezcle opiáceos con alcohol o medicamentos que le produzcan sueño, como medicamentos de venta libre para resfriados o alergias que contengan antihistamínicos (como Vicks NyQuil o Tylenol Cold), u otros medicamentos recetados como las benzodiazepinas (“benzos” como Xanax, Ativan, Klonopin, Valium).
- Extreme las precauciones si olvida o cambia alguna dosis de opiáceos, si se encuentra mal o si empieza a tomar algún medicamento nuevo.

Seguridad para sobredosis (continuación)

Conozca las señales de una sobredosis de opioides

- La respiración es lenta y superficial o se detuvo
- Sonidos de atragantamiento o gorgoteo
- La cara es muy pálida o húmeda
- Las uñas y los labios se vuelven de color azul o púrpura negra
- En las personas de piel clara, el tono de la piel puede volverse morado azulado; en las personas de piel más oscura, puede volverse grisáceo o ceniciento.
- Cuerpo flácido
- Pérdida del conocimiento
- El pulso (latidos del corazón) es lento, irregular o no está disponible en absoluto
- Pupilas pequeñas
- No responde a los sonidos externos ni al tacto

Si alguien está haciendo sonidos inusuales mientras parece “durmiendo”, trate de despertarlo. Muchos seres queridos piensan que una persona estaba roncando cuando la persona estaba teniendo una sobredosis. Estas son oportunidades perdidas para salvar una vida.

Si cree que alguien tiene una sobredosis de opioides, llame al **911** de inmediato. Dígales: “Alguien no responde o no respira”. Asegúrese de indicar una dirección determinada y/o describir su ubicación.



Prevención de sobredosis y Narcan (Naloxona)

Narcan es un medicamento de emergencia que puede revertir una sobredosis de opioides. Si está tomando medicamentos opioides, pregunte a su PCP por Narcan o cómprelo sin receta. También puede recibir Narcan de clínicas y programas comunitarios en San Francisco. Encuentre sus horarios más actualizados en su sitio web:



- **San Francisco Department of Public Health**

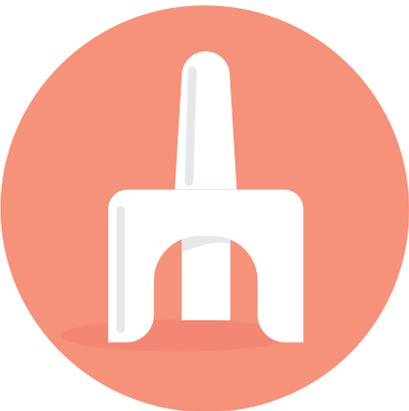


- **San Francisco AIDS Foundation, 6th Street Harm Reduction Center**

Es bueno llevar Narcan con usted si usted o un ser querido consume opioides.



Narcan es un aerosol nasal. Debe usarse si alguien tiene demasiado sueño o no puede despertarse debido a una sobredosis de opioides. Obtenga más información sobre Narcan (naloxona) y cómo usarlo en los **CDC**.



Su Lista de medicamentos

Use esta lista para llevar un registro de qué medicamentos está tomando, quién se los receta y cuándo comenzó a tomarlos. Puede compartir esta lista con su PCP y familiares.

	Nombre del medicamento y dosis	Proveedor que receta	Fecha en que comenzó el medicamento
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Recursos:



Overdose Prevention Basics
National Harm Reduction Coalition
harmreduction.org



Medicine and Driving
FDA
fda.gov

Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite sfhp.org/es/health-ed
Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 **1(877) 977-3397** | Hable con un médico 24/7 sfhp.org/es/teladoc