

TOMANDO OPIÁCEOS RESPONSABLEMENTE

**por su seguridad
y la de los demás**

**Guía informativa para el paciente
sobre los opiáceos para el dolor crónico**



**Programa nacional de manejo del dolor del VA
Centro de ética en la atención médica del VA**

Información del paciente: tomando opiáceos responsablemente

En el VA nos preocupa su dolor y estamos comprometidos a proporcionarle el mejor cuidado posible, garantizando su seguridad y la de los demás.

Esta guía informativa para el paciente explica lo que usted debe saber acerca de los opiáceos.

Los opiáceos son medicamentos que a veces se usan para tratar el dolor. Los opiáceos también se conocen como “opioides” o “narcóticos” y pueden ser peligrosos si no se toman responsablemente. Esta guía explica cómo se usan los opiáceos en el VA y cómo tomarlos de forma segura.

Los médicos del VA le explicarán su tratamiento antes de tratarlo con opiáceos para el dolor crónico. Ellos le comentarán las metas de su tratamiento y que tanto alivio puede esperar, también le explicarán los posibles efectos secundarios y otros riesgos asociados con el uso de opiáceos.

Los opiáceos no le funcionan a todo el mundo, es posible que reduzcan el dolor pero que no lo eliminen por completo. Es posible que los opiáceos no le funcionen o que su médico decida que no son adecuados para usted. Si esto sucede, los opiáceos serán disminuidos gradualmente y luego suspendidos, pero le continuarán administrando otros tratamientos para su dolor.

SU PLAN DE TRATAMIENTO PARA EL DOLOR

Los opiáceos por si solos no son suficientes para tratar su dolor. Los opiáceos hacen parte de un plan de tratamiento del dolor que incluye otras cosas para el manejo del dolor, tales como:

- Terapia con calor y frío (almohadillas calientes o compresas de hielo)
- Técnicas de cuidado personal
- Ejercicio
- Pérdida de peso
- Masaje
- Acupuntura
- Tratamiento quiropráctico
- Estimulación nerviosa
- Relajación o entrenamiento para disminuir el estrés
- Terapia física
- Terapia ocupacional
- Tratamiento psiquiátrico
- Estiramiento
- Asesoría y orientación
- Meditación
- Rehabilitación
- Inyecciones
- Medicamentos para el dolor no opiáceos (medicamentos antiinflamatorios sin esteroides, antidepresivos, anticonvulsivantes)
- Especialista en el manejo del dolor
- Cirugía
- Clases sobre el dolor
- Grupos de apoyo
- Cuidado para dormir adecuadamente

Cualquiera de estos métodos puede ayudar a disminuir el dolor, aunque funcionan mejor cuando se combinan.

TOMANDO OPIÁCEOS RESPONSABLEMENTE

Los opiáceos pueden ser peligrosos. Su médico solamente puede recetarlos de forma segura si usted sigue estas indicaciones de lo que “debe y no debe hacer” para tomar opiáceos responsablemente.

1. DEBE tomar sus medicamentos opiáceos y no opiáceos como se los recetaron.

Asegúrese de tomar la dosis correcta del medicamento a la hora indicada. No deje de tomar el medicamento para el dolor con el fin de guardarlo para más tarde.

2. NO DEBE tomar dosis extras.

Si toma una dosis extra por su propia cuenta, podría enfermarse gravemente o morir por una sobredosis. También se le pueden acabar sus opiáceos antes de que pueda surtir nuevamente su próxima prescripción, esto le puede producir síntomas de abstinencia (vea la lista a continuación). Por lo general, su médico negará solicitudes para obtener su prescripción antes de lo previsto. Esto lo protege a usted y a otras personas del daño ocasionado por el abuso y adicción a los opiáceos. Si el dolor es severo, aumenta o le aparece un dolor nuevo, simplemente no tome más de sus opiáceos. Llame a su especialista en el manejo del dolor para decidir cuál es el mejor tratamiento a seguir.

3. DEBE informarle a todo el personal médico que usted está tomando opiáceos actualmente.

4. DEBE informarle a su médico del VA si obtiene una receta para opiáceos de otro médico.

Puede que otro médico le recete opiáceos (por ejemplo para una lesión o después de una cirugía). Si esto sucede, le debe informar a su médico del VA en el plazo de un día hábil.

5. DEBE informarle a su médico del VA acerca de cualquier otra cosa que esté tomando.

Infórmele a su médico del VA acerca de medicamentos o suplementos que otros médicos que no pertenecen al VA le hayan recetado, incluyendo la marihuana recetada. También debe informarle a su médico del VA sobre cualquier cosa que esté tomando por su cuenta. Su médico del VA le hablará sobre cualquier problema de seguridad y cambiará su plan de tratamiento según sea necesario.

6. DEBE Informarle a su médico si está embarazada o planea estarlo.

Tomar opiáceos u otros medicamentos durante el embarazo puede ser perjudicial para su bebé. Infórmele a su médico si cree estar embarazada, sabe que está

Información del paciente: tomando opiáceos responsablemente

embarazada o si está planeando quedar embarazada. Su médico le explicará las opciones para manejar el dolor de forma segura durante su embarazo. Su médico puede cambiarle el plan de tratamiento para proteger su salud y la del bebé en su vientre.

7. NO DEBE suspender los opiáceos por su cuenta.

Si deja de tomarse los opiáceos repentinamente, es posible que experimente síntomas de abstinencia. Si su médico le pide que *disminuya lentamente* el uso de opiáceos, siga sus indicaciones. Esto le ayudará a disminuir los síntomas de abstinencia y evitará que se sienta enfermo.

Infórmele a su médico si cree que tiene síntomas de abstinencia. Es posible que su médico pueda darle un medicamento, por un periodo corto de tiempo, para ayudarlo a controlar los síntomas.

Los síntomas de abstinencia pueden incluir:

Cólicos abdominales	Dificultad para dormir	Sensación de cansancio extremo
Lágrimas en los ojos	Diarrea	Pérdida del apetito
“Piel de gallina” (escalofríos)	Ansiedad	Salivación excesiva
Dolores musculares / calambres	Sudoración	Goteo nasal
	Presión arterial alta	Aumento del ritmo cardíaco
Náusea y vómito		

8. DEBE ser cuidadoso al conducir u operar maquinaria.

Nunca conduzca u opere maquinaria si se siente somnoliento o confundido. Las leyes estatales pueden limitar el tipo de trabajo que usted puede hacer cuando está tomando opiáceos. Puede ser ilegal que conduzca un camión o un vehículo de servicio público como un autobús.

9. NO DEBE consumir alcohol o tomar “drogas callejeras”.

No es seguro tomar alcohol o usar drogas ilícitas “drogas callejeras” cuando está tomando opiáceos porque le pueden ocasionar un daño severo o la muerte. Algunas drogas pueden interferir con su tratamiento para el dolor o con los opiáceos. Si usted abusa del alcohol o usa drogas ilícitas, su médico lo alentaré recetarle opiáceos. Le seguirán dando tratamiento para el dolor y otras que consiga un tratamiento para este problema y posiblemente dejará de enfermedades.

Información del paciente: tomando opiáceos responsablemente

Las drogas ilícitas “callejeras” incluyen:

- Cocaína
- Heroína
- LSD
- Marihuana no autorizada por un médico **NOTA:** *Es ilegal que los pacientes posean marihuana en propiedades Federales, incluyendo las instalaciones del VA.*
- Medicamentos con prescripción adquiridos ilegalmente (“mercado negro”) (p. ej., opiáceos, benzodiazepinas, metanfetaminas u otras sustancias controladas y esteroides)
- Inhalantes (p. ej., pegamento, solventes, líquido para encendedores)
- Metanfetaminas o MDMA / Éxtasis

10. DEBE pedir ayuda a sus amigos y familiares.

Sus amigos y familiares le podrán ayudar a manejar los opiáceos de manera segura. Su médico le puede pedir que hable con sus amigos y familiares sobre los opiáceos. Su médico le puede pedir permiso para contactar a su familia acerca de su tratamiento del dolor.

11. NO DEBE vender o regalar sus opiáceos.

No debe permitir que otras personas tomen o usen sus medicamentos. Esto es peligroso e ilegal y puede conducir a la formulación de acusaciones penales, por lo tanto mantenga sus medicamentos en un lugar seguro. Es posible que el VA no reemplace dosis que se han perdido, han sido robadas o compartido con otros. Si esto sucede, su médico puede suspender los opiáceos por completo.

MANEJO DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS Y OTROS RIESGOS

Efectos secundarios posibles

Es importante reportar cualquier efecto secundario. Infórmele a su médico si los efectos secundarios interfieren con sus actividades diarias. Esta información le ayudará a su médico a manejar mejor su dolor.

1. Somnolencia o “pensamiento lento”

Los opiáceos pueden afectar su juicio e interferir con la forma en la que toma decisiones. La somnolencia puede disminuir con el tiempo. La cafeína le puede ayudar a sentirse más despierto.

Información del paciente: tomando opiáceos responsablemente

2. Confusión mental, pesadillas o alucinaciones

Es posible que su médico tenga que cambiar la dosis del medicamento para tratar estos efectos secundarios.

3. Estreñimiento

Este es un efecto secundario común que posiblemente no desaparezca. Su médico puede darle laxantes para mejorar la frecuencia de las deposiciones. El ejercicio, comer más fibra y beber más agua también pueden ayudar. El estreñimiento severo puede ocasionar una obstrucción intestinal, por lo tanto debe ver a su médico si el estreñimiento es severo.

4. Comezón

La comezón es rara y generalmente ocurre al principio del tratamiento. Es posible que su médico tenga que cambiar sus opiáceos y recetarle medicamentos para tratar la comezón.

5. Sudoración

Usar ropa liviana puede ayudar a disminuir la sudoración.

6. Náusea y vómito

Pueden ocurrir al inicio o más adelante durante el tratamiento y generalmente desaparecen con el tiempo. Su médico le puede dar medicamentos para ayudarle a controlar las náuseas.

7. Disminución de las hormonas sexuales

Los opiáceos pueden disminuir las hormonas sexuales y su deseo de tener relaciones sexuales. Si usted es hombre, los opiáceos pueden disminuir su habilidad para tener una erección. La disminución en las hormonas sexuales también puede producir depresión, ansiedad, cansancio, sofoco y sudoración nocturna. Así como puede ocasionar la pérdida de masa muscular, debilidad, osteoporosis (huesos frágiles) y fracturas. Las mujeres pueden tener periodos menstruales irregulares o ausentes. Use métodos anticonceptivos efectivos para prevenir el embarazo durante el tratamiento con opiáceos. Infórmele a su médico si está embarazada o planea estarlo. Los opiáceos pueden causarle daño a su bebé si usted toma opiáceos durante el embarazo.

8. Sequedad en la boca que puede producir caries

La sequedad en la boca es común, masticar goma de mascar sin azúcar, chupar dulces duros sin azúcar o trozos de hielo puede ayudar. Su médico le puede dar un medicamento para esto. Si tiene la boca seca por mucho tiempo, entonces debe ver a su odontólogo para que revise si tiene problemas dentales.

Información del paciente: tomando opiáceos responsablemente

9. Alergias

Las reacciones alérgicas a los opiáceos son raras. Si le sale sarpullido o ronchas llame a su médico inmediatamente o llame al 911. Si le falta el aliento, se le inflama la garganta o siente como si se fuera a desmayar, pídale a alguien que llame al 911 inmediatamente.

Otros riesgos posibles producidos por los opiáceos

1. Apnea del sueño

La apnea del sueño consiste en tener pausas anormales de la respiración durante el sueño. Esto es serio. Su médico puede:

- Preguntarle sobre sus hábitos de sueño.
- Ordenar exámenes para evaluar si usted está en riesgo debido a la apnea del sueño.

Si usted tiene apnea del sueño, su médico puede:

- Aconsejarle que solamente use tratamientos para el dolor sin opiáceos.
- Recetarle el uso de una máquina para respirar mientras duerme.
- Recomendarle evitar el alcohol y los medicamentos que puedan empeorar la apnea del sueño.

2. Empeoramiento del dolor

En algunas personas los opiáceos pueden empeorar el dolor.

3. Dificultad para conducir

Los opiáceos pueden afectar su habilidad para conducir un vehículo o usar maquinaria de forma segura.

- Nunca conduzca u opere maquinaria si se siente somnoliento o confundido.
- Las leyes estatales pueden limitar el tipo de trabajo que puede realizar cuando está tomando opiáceos.
- Puede ser ilegal que conduzca un camión o un vehículo de servicio público como un autobús.

4. Tolerancia

Con el tiempo, es posible que necesite una dosis mayor de opiáceos para obtener el mismo alivio. Esto puede aumentar otros riesgos.

Información del paciente: tomando opiáceos responsablemente

5. Síntomas de abstinencia (dependencia física)

Su cuerpo se acostumbrará a la toma de opiáceos y usted puede experimentar síntomas de abstinencia si, deja de tomarlos repentinamente, disminuye la dosis muy rápido o toma una droga que bloquea sus efectos. Las personas que toman opiáceos por un periodo de tiempo prolongado se vuelven físicamente dependientes de estos. Esto NO es lo mismo que la adicción.

6. Adicción

La adicción es el deseo intenso por una sustancia que se sale de control. Algunos pacientes se vuelven adictos a los opiáceos aunque los tomen como se los prescribieron. Si usted tiene cualquier signo de adicción, su médico probablemente lo refiera a un especialista en adicción.

- Su médico y el especialista en adicción pueden disminuirle la dosis o suspender los opiáceos.
- Le pueden recetar medicamentos sin opiáceos y otros tratamientos.

7. Interacciones con otros medicamentos

Algunas veces existen problemas si usted toma dos medicamentos al mismo tiempo. Infórmele a su médico sobre todas las pastillas que esté tomando, incluyendo medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, hierbas y vitaminas.

8. Cambios en el sistema inmune

El sistema inmune de su cuerpo ayuda a combatir las infecciones. Los opiáceos pueden hacer que el sistema inmune no funcione bien, por esto tomar opiáceos durante un periodo prolongado puede ocasionar infecciones o enfermedades del sistema inmune.

9. Defectos congénitos

Tomar opiáceos en etapas tempranas del embarazo puede ocasionar defectos congénitos raros. Si usted está embarazada o planea quedar embarazada, hable con su médico acerca de las opciones de tratamiento para el dolor.

10. Muerte

Los opiáceos son uno de los principales medicamentos recetados asociados con muertes en EE.UU. Existe una mayor probabilidad de que la muerte ocurra cuando usted consume cantidades grandes de opiáceos.

OBTENIENDO LA PRESCRIPCIÓN DE OPIÁCEOS

- Pregúntele a su médico como obtener o renovar su prescripción de opiáceos.
- Si hay algún problema recibiendo los opiáceos por correo en su dirección, usted deberá ir a que le surtan el medicamento en persona. Si usted obtiene el medicamento en persona, algunos médicos querrán que los contacte por lo menos tres días hábiles antes de que la prescripción se venza.
- Si su prescripción de opiáceos le permite surtirse una vez más, usted puede
 - Ordenar un nuevo surtido por correo o
 - Ordenar el surtido a través de My HealthVet (<http://www.myhealth.va.gov>). Se verificará su identidad antes de usar la parte de ordenar prescripciones en My HealthVet.
- Cuando ordena por correo,
 - Contacte a su médico o farmacia por lo menos diez días antes de que se venza la prescripción.
 - Asegúrese de que usted o alguien en quien usted confía reciba el paquete cuando lo entreguen.
- ¡Planee a futuro! La farmacia puede estar cerrada los fines de semana, los días festivos y después del horario de atención regular de la clínica.

PROTEJA SUS OPIÁCEOS DE DAÑO, PÉRDIDA O ROBO

- Mantenga sus opiáceos en un lugar seguro, con llave, fuera del alcance de su familia, niños y mascotas.
- Siempre guarde sus opiáceos en el envase original rotulado.
- Si viaja, por su seguridad lleve el frasco de opiáceos que tenga la fecha actual. Esto le ayudará a contestar cualquier pregunta sobre su medicamento.
- Si le preocupa mantener medicamentos en su hogar, hable con su médico.
- Si alguien roba sus opiáceos o su receta de opiáceos, reporte el robo a la policía. Dele este reporte a su médico si necesita otra receta u obtener su prescripción antes de lo previsto.

TRABAJANDO CON SU MÉDICO

- Sea honesto con el equipo médico y trátelo con respeto. El equipo será honesto con usted y también lo tratará con respeto.
- Sea honesto y no omita ninguna información cuando reporte su historia médica, de drogas y alcohol. Usted también le debe hablar a su doctor sobre el uso de drogas y alcohol en su familia.
- ¡Hable sin reserva sobre dudas y preguntas! Su médico quiere contestarle todas sus preguntas.
- Infórmele a todos sus médicos sobre las recetas para opiáceos obtenidas de otros médicos y a dónde se surte del medicamento.
- Las salas de emergencias y las clínicas de atención urgente no son buenos lugares para obtener tratamiento para el dolor crónico. Si tiene que ir a una sala de emergencias, infórmele al médico sobre su plan de tratamiento para el dolor.
- Siga su plan de tratamiento para el dolor. Su plan de tratamiento para el dolor puede incluir ciertos exámenes y otras formas de manejar su dolor. Haga todas las cosas que usted acordó hacer con su médico como parte de su plan de tratamiento.
- Cuando empiece a tomar opiáceos, es posible que deba ver a su médico por lo menos una vez al mes. Más adelante, es posible que tenga que verlo cada 3 a 6 meses. Si es posible, trate de ir a todas sus citas para el tratamiento del dolor y otras consultas clínicas. Cuando usted toma opiáceos, debe suministrarle al VA un número de teléfono y una dirección donde lo puedan localizar. Por favor actualice su información de contacto en cada visita.
- Con su autorización, su médico y otros miembros del equipo médico pueden ordenar exámenes de orina, saliva y sangre. Estos exámenes se hacen para comprobar que su cuerpo absorbe los opiáceos, algunas personas no los absorben bien. Estos exámenes también verifican si la orina o la sangre contiene drogas que no le han formulado como drogas “callejeras” y alcohol. El VA no utiliza estos exámenes para hacer cumplir la ley o por motivos laborales. Los resultados de estos exámenes pueden hacer que su médico hable con usted para mantener o cambiar su plan de tratamiento.

SI USTED DEBE SUSPENDER LOS OPIÁCEOS

- Su médico puede suspender sus opiáceos porque no le están ayudando o porque tiene problemas de adicción, abuso o los usa indebidamente. Si esto sucede, su médico tratará su dolor o los problemas de abuso de las sustancias por otros medios.

Información del paciente: tomando opiáceos responsablemente

- Si usted debe suspender los opiáceos, su médico tratará de prevenir o controlar cualquier síntoma de abstinencia. Generalmente, esto requiere disminuir la dosis lentamente.
- Si tiene opiáceos extra, que le sobraron de su prescripción, deberá deshacerse de ellos. Su médico o farmacéuta le explicará como hacerlo de forma segura.

PROGRAMAS DE MONITOREO DE MEDICAMENTOS CON PRESCRIPCIÓN

- Por su seguridad, su médico y farmacéuta monitorearán cuando obtenga y renueve los opiáceos en el VA, y cuando sea permitido o requerido por la ley estatal, por fuera del VA.
- La mayoría de estados tienen programas que monitorean los medicamentos con prescripción para identificar el uso inapropiado o inadecuado de estos. El VA y estos programas pueden obtener y compartir su información sin necesidad de su autorización.

En el VA estamos comprometidos a tratar su dolor de una forma que garantice su seguridad y la seguridad de otros. Si tiene preguntas, por favor comuníquese con su médico del VA.

