

# Controle el Dolor de Forma Segura

## CONOZCA OPCIONES ÚTILES PARA EL ALIVIO DEL DOLOR

*Es común tomar medicamentos opioides con receta médica para aliviar el dolor de intensidad media o grave, pero esto puede ser peligroso. Estos tipos de analgésicos pueden aumentar el riesgo de adicción, abuso e incluso muerte. Además, no siempre le darán la ayuda que usted necesita.*

*Existen otras formas de tratar el dolor sin tomar opioides. Hable con su médico para ver si las opciones a continuación son buenas para usted.*

### Tratamientos opcionales del dolor

#### Acupresión y acupuntura

Estos son dos tipos de medicina tradicional china para tratar el dolor, las enfermedades y las lesiones. El objetivo es lograr el equilibrio y el bienestar de los canales energéticos en el cuerpo. La mayor diferencia entre ellos es que para la acupuntura se usan agujas, pero para la acupresión no.

En la acupresión se usan las manos, las palmas, los dedos y los codos para generar presión en ciertos lugares del cuerpo y aliviar el dolor.

#### Terapia manipulativa osteopática

La terapia manipulativa osteopática o, para abreviar, TMO es un tratamiento manual que usan los médicos (con una capacitación especial). Se trata de mover las articulaciones y los músculos, y de hacer presión en diferentes partes del cuerpo. Puede ayudarle a aliviar el dolor sin importar su edad.

#### Hipnoterapia

La hipnosis calma y relaja la mente. Cuando se encuentra en estado de hipnosis, su mente está abierta a ideas sobre cómo el cuerpo puede responder al dolor. A veces, los pacientes se llevan una grabación de las sesiones para usar en su casa. Consulte a su médico para obtener más detalles.

#### Tratamientos para el cuerpo y la mente

El estrés puede afectar tanto su salud física como mental. Puede cambiar la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la forma en que respiramos. Si no lo controlamos, puede someter al cuerpo a un estado de tensión y afectar la forma en que sentimos el dolor.

Lo bueno es que existen diferentes técnicas que sirven para relajar el cuerpo y la mente, y reducir el dolor. La terapia también puede ser muy útil para lidiar con el estrés. Encuentre la técnica indicada para usted. Su médico puede sugerirle por dónde comenzar.

#### Masajes

Es posible que los masajes reduzcan la tensión muscular y el estrés. Hay diferentes tipos de masajes que pueden ayudarle: algunos son suaves y otros afectan hasta los tejidos profundos.

Hable con un masajista acerca de las opciones. Podrá conversar sobre sus necesidades y señalar las zonas del cuerpo que pueden ser sensibles. Si en algún momento del masaje siente dolor, no deje de mencionarlo.

*(continuación)*



## Taichí

Esta es una antigua forma de arte marcial china. El taichí se ha usado muy frecuentemente para mejorar el dolor articular, el estrés y el bienestar. Es una forma de ejercicio lento y fluido que usa la respiración profunda en cada movimiento.

El taichí es de bajo impacto, por eso es una buena opción para todas las edades y todos los niveles de aptitud física. Podrá practicarlo en su casa, con un video, o en una clase presencial. Hable primero con su médico o con su entrenador de taichí sobre sus necesidades y posibilidades. Ellos pueden ayudarle a elegir la rutina más adecuada para usted.

## Yoga

Es un tipo de ejercicio creado en la India hace miles de años. Trabaja la mente, el cuerpo y el espíritu mientras elonga y fortalece los músculos. También se usa la respiración controlada y la meditación para despejar la mente.

Así como con el taichí, puede probar una clase de yoga o hacerlo en casa con la ayuda de un video. Practicar yoga al menos una o dos veces por semana puede ayudarle a hacer sus tareas diarias más fácilmente. ¡No exija de más a su cuerpo! Hable con el médico o el entrenador de yoga sobre sus necesidades y posibilidades. Ellos pueden ayudarle a elegir la rutina más adecuada para usted.

## Más opciones de alivio del dolor

### Píldoras

También hay medicamentos y otras opciones que pueden combatir el dolor, y no necesitan receta médica. Por ejemplo:

- acetaminofén (Tylenol),
- ibuprofeno (Motrin, Advil),
- naproxeno (Aleve).

### Cremas

También hay pomadas que ofrecen alivio del dolor. Puede aplicarlas en la zona afectada. Por ejemplo:

- BENGAY,
- Aspercreme,
- Icy Hot.



A veces, es suficiente con compresas de frío o calor. Antes de usarlas, asegúrese de leer las indicaciones en la etiqueta. Siempre pregunte a su médico de familia o farmacéutico antes de usar cualquier medicamento.

## Información adicional

### myStrength

Los afiliados de CalViva Health pueden obtener más ayuda en línea con myStrength. Las herramientas de autoayuda de este sitio web privado pueden ser una guía para mejorar (y mantener) su salud física y mental. En myStrength, se prioriza la salud integral, incluido el control del dolor.

Puede ver videos y usar las herramientas más novedosas. Además, entérese qué preguntar en su próxima visita al médico. Regístrese en el portal de myStrength de CalViva Health en: <http://www.MyStrength.com/calviva>.

### 211

¿Necesita ayuda para encontrar las opciones mencionadas más arriba? 211 es un servicio gratuito que le ayudará a encontrar programas en su área. Tan solo marque 211 en su teléfono y llame a cualquier hora, todos los días.

Para obtener más información, comuníquese sin costo con la **Línea de Información sobre Educación para la Salud al 800-804-6074** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., excepto los fines de semana y los días feriados. Si tiene preguntas sobre sus **beneficios de CalViva Health**, comuníquese con Servicios al Afiliado sin costo al **888-893-1569** (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Nota:** Algunas de las opciones mencionadas posiblemente no sean un beneficio cubierto. Consulte su plan de salud para obtener más información.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.