

## CONOZCA LOS RIESGOS

**Hable con su proveedor de servicios de salud acerca de los riesgos y efectos secundarios de opiáceos recetados.**

Los medicamentos opiáceos pueden:

- *Causar que su respiración sea lenta o se detenga, lo cual puede conducir a la muerte*
- *Causar mareos y aumentar el riesgo de caídas*
- *Conducir a cambios hormonales y niveles reducidos de testosterona*

**Cada año hay un promedio de 44 muertes en el condado de Sonoma debido al sobredosis accidental de drogas.**

**Anualmente, hay un promedio de 476 visitas al departamento de emergencia por sobredosis accidental de drogas entre residentes del condado de Sonoma.**

**1 en 4 personas que toman un opiáceo recetado a largo plazo de su proveedor de cuidado primario, lucha con la dependencia física y/o psicológica.**



Para más información visite:  
[sonomacounty.ca.gov/health/opioids](http://sonomacounty.ca.gov/health/opioids)



**MANEJE  
SU DOLOR**

**DISMINUYE  
SU RIESGO**



## ¿QUÉ ES UN OPIÁCEO?

Los opiáceos son analgésicos, como la codeína, la morfina y la oxycodona. También son comúnmente conocidos por sus nombres de marca, por ejemplo, Vicodin y OxyContin.

Opiáceos:

- La mayoría de las veces se usan para un nuevo dolor agudo, como después de la cirugía, un accidente, o una caída
- Vienen muchas formas, incluyendo tabletas, cápsulas o líquido

Los medicamentos opiáceos deben ser utilizados con precaución y siempre bajo la supervisión de un proveedor médico porque estos medicamentos tienen muchos efectos secundarios graves como reducir o detener su respiración. El uso continuo puede conducir a la dependencia física y/o psicológica. Las personas que usan opiáceos, incluso por tan solo unas pocas semanas, pueden experimentar síntomas de abstinencia cuando dejan de tomar la droga o no se toma de forma consistente.



## CONOZCA SUS OPCIONES

El dolor crónico puede afectar en gran medida la calidad de vida. El objetivo principal es el manejo seguro y eficaz del dolor.

Hable con su proveedor de servicios de salud acerca de las maneras para manejar su dolor, especialmente tratamientos que no requieren una receta de opiáceos. Algunas de estas opciones pueden funcionar mejor y tienen menos riesgos y efectos secundarios.

Las opciones de tratamiento pueden incluir:

- Acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Advil)
- Terapia cognitiva conductual
- Fisioterapia y ejercicio
- Medicamentos para depresión o convulsiones
- Terapias intervencionistas (inyecciones) por un especialista de dolor
- Opciones complementarias y alternativas incluyendo acupuntura, terapia de masajes, reducción de estrés basada en la atención plena, manipulación osteopática, manipulación espinal, tai, yoga, y otras técnicas de relajación

## SI ESTÁ TOMANDO OPIÁCEOS

- Tome medicamentos para el dolor según lo prescrito por su proveedor de servicios de salud y no aumente la dosis sin antes consultar con su proveedor.
- No beba alcohol, tome pastillas para dormir, ni otros medicamentos o drogas que lo hagan soñoliento.
- No conduzca ni opere maquinaria pesada mientras tome opiáceos.
- Nunca comparta con otras personas y guárdelas en un lugar seguro/cerrado para mantenerlo alejado de la juventud y los niños.
- Asegúrese de desechar de los medicamentos sobrantes y no utilizados en un lugar designado de eliminación de medicamentos seguros. Para más información visite: [www.safemedicinedisposal.org](http://www.safemedicinedisposal.org)
- Si cree que está experimentando dependencia física y/o psicológica a los opiáceos llame al **707-565-7450** para la evaluación del tratamiento del trastorno por uso de sustancias y remisión.
- Hable con su proveedor de servicios de salud sobre si existe la necesidad de que le receten un medicamento, como Naloxone, para revertir los efectos de la sobredosis de opiáceos.