



**Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Programas de Salud de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Personas con problemas auditivos y del habla  
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

Estimado(a) Member:

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos aquí para ayudarle. ***Como su socio en el cuidado de la salud, le enviamos esta carta porque nuestros registros muestran que le recetaron un medicamento con opioides en los últimos seis (6) meses.***

Es posible que haya escuchado que el uso de opioides\* para aliviar el dolor es un problema de seguridad en aumento. Su consumo excesivo fue declarado emergencia nacional. En 2017, 11.4 millones de personas usaron incorrectamente los opioides recetados y alrededor de 50,000 personas han muerto debido a una sobredosis de opioides.

Los opioides pueden ayudar a aliviar el dolor, pero con frecuencia pueden ser peligrosos. Pueden cambiar el funcionamiento del cerebro para indicarle a su cuerpo que necesita más opioides.

En esta correspondencia, nos gustaría compartir los siguientes folletos para ayudarle a conocer más sobre la seguridad de los opioides y otros tratamientos:

1. Guía de seguridad para pacientes y cuidadores
2. Cómo manejar el dolor sin opioides

Trabaje con su médico para conocer qué otras opciones de tratamiento pueden ser las más adecuadas para usted.

Le deseamos lo mejor para su salud,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Dr. Bhatt".

Dr. Sanjay Bhatt, máster en Ciencias,  
máster en Gestión de Salud  
Director médico: mejoramiento de la calidad  
Alameda Alliance for Health

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Helen Lee".

Helen Lee, doctora en Farmacia,  
máster en Administración de Empresas  
Directora general: servicios de farmacia  
Alameda Alliance for Health

\*Los opioides incluyen Vicodin, Norco, oxicodona y morfina.

# Alameda Alliance for Health

## Guía de seguridad de opioides para pacientes y cuidadores



### Opioides que requieren receta médica: analgésicos

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos aquí para ayudarle a hacerse cargo de su salud. Puede usar esta guía de seguridad para aprender más sobre cómo funcionan los opioides y cómo utilizarlos con precaución.

Por lo general, los opioides se utilizan para aliviar el dolor después de una cirugía o lesión, o para problemas graves de salud como el cáncer. Pueden ser una parte importante de su tratamiento. Sin embargo, también conllevan graves riesgos. Puede trabajar con su médico para asegurarse de obtener la atención más segura y efectiva.

#### Utilice los opioides con precaución



##### Tome el medicamento de manera segura.

No tome sus medicamentos con mayor frecuencia de la que le indica su médico.



##### Mantenga seguros a los demás.

Nunca comparta sus medicamentos. Guárdelos en un lugar seguro y fuera del alcance de los demás. Deshágase de manera segura de cualquier medicamento que no utilice en un sitio de entrega cercano a usted. Para encontrar un sitio de entrega, visite [acgov.org/medscoalition](https://www.acgov.org/medscoalition).



##### Conozca su medicamento.

Asegúrese de conocer el nombre de su medicamento y la frecuencia con la que debe tomarlo. Conozca los efectos secundarios y en qué casos debe llamar a su médico.



##### Precaución: Evite el alcohol, las drogas ilícitas y algunos otros medicamentos.

Hable con su médico o farmacéutico antes de tomar medicamentos como:

- benzodiazepinas (como Xanax, Ativan o Valium)
- relajantes musculares (como Soma o Flexeril)
- somníferos (como Ambien o Lunesta)
- otros opioides que requieren receta médica

#### Los efectos secundarios de los opioides pueden incluir:

- estreñimiento
- sensación de somnolencia, mareo o confusión
- náuseas, vómito y resequedad bucal
- tolerancia, que significa que no consigue el mismo alivio del dolor que alguna vez consiguió
- síntomas del síndrome de abstinencia, como ansiedad, molestia y dolores, y problemas estomacales

Continúa en la parte posterior →

## Los opioides causan adicción

### La sobredosis de opioides puede disminuir la respiración y provocar la muerte.

Si tiene sospechas de sobredosis, **llame al 911**. Si tiene naloxona, tómela, ya que puede tratar la sobredosis de opioides.

Los signos de sobredosis de opioides incluyen:

- sonidos de asfixia o gorgoteos
- quedarse dormido o perder la conciencia
- languidez corporal
- piel pálida, azulada o fría
- respiración poco profunda y lenta
- pupilas contraídas

Hable con su médico si tiene problemas para controlar su consumo. Si tiene alguna inquietud sobre algún problema de consumo de medicamentos, también puede llamar a estos números:

**Línea de ayuda de Atención en Casos de Crisis Aguda y Evaluación para Recibir Servicios dentro del Sistema (Acute Crisis Care and Evaluation for System-wide Services, ACCESS) de servicios de cuidado de la salud conductual del condado de Alameda**

(cuenta con servicio de interpretación)

Línea gratuita: **1.800.491.9099**

**Línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)** (inglés y español)

Línea gratuita: **1.800.662.4357**

## Hable con su médico



- Pida a su médico una receta médica de naloxona en caso de sobredosis. También puede comprarla en una farmacia sin receta médica.
- Creen un plan para manejar su dolor.
- Hablen sobre las formas de manejar su dolor sin opioides.
- Hablen de todas las inquietudes y efectos secundarios.

Contenido adaptado de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y la Agencia de Servicios de Cuidado de la Salud del Condado de Alameda [www.cdc.gov/drugoverdose](http://www.cdc.gov/drugoverdose)  
[www.acgov.org/health/documents/OpioidFactSheetfortheCommunity.pdf](http://www.acgov.org/health/documents/OpioidFactSheetfortheCommunity.pdf)

**¿Necesita más ayuda?** Llame a los Programas de Salud de Alliance

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Personas con problemas auditivos y del habla (CRS/TTY):

**711/1.800.735.2929**

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

# Alameda Alliance for Health

## Cómo manejar el dolor sin opioides



### Opioides que requieren receta médica: analgésicos

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos aquí para ayudarle a hacerse cargo de su salud. Puede usar esta guía para aprender otras maneras de tratar y manejar su dolor sin opioides. Siempre trabaje con su médico para descubrir qué tratamiento es el más adecuado para usted.

A continuación, le presentamos algunas opciones que pueden funcionar mejor y tienen menos riesgos y efectos secundarios.



#### Otros medicamentos

Estos puede incluir:

- analgésicos como acetaminofén (Tylenol), ibuprofeno (Advil o Motrin) o naproxeno
- algunos antidepresivos y anticonvulsivos, que también se pueden usar para el dolor neuropático



#### Terapia de conversación

Acudir con un terapeuta puede ayudar a disminuir el estrés y la ansiedad que pueden desencadenar el dolor. La terapia de conversación enseña técnicas para cambiar la manera de pensar y comportarse.



#### Ejercicio

El ejercicio puede fortalecer su cuerpo y hacer que se sienta mejor.

Alliance ofrece:

- terapia física
- terapia ocupacional
- terapia acuática



#### Acupuntura

La acupuntura es un tratamiento en el que se colocan agujas muy finas en ciertos puntos del cuerpo. Esto puede ayudar con muchos tipos de dolores.



#### Terapia quiropráctica

Los quiroprácticos ajustan la columna y otras partes del cuerpo. Esto puede ayudar con el dolor de espalda y cuello.



#### Neuroestimulación

Este dispositivo envía una corriente eléctrica leve a través de los nervios para bloquear las señales de dolor. Uno de los dispositivos comunes se llama unidad de neuroestimulación eléctrica transcutánea (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, TENS).

Para obtener ayuda para encontrar estos servicios, consulte con su médico o llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

¿Necesita más ayuda? Llame a los Programas de Salud de Alliance

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Personas con problemas auditivos y del habla (CRS/TTY):

**711/1.800.735.2929**

**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH