

Alameda Alliance for Health

Cómo manejar el dolor sin opioides



Opioides que requieren receta médica: analgésicos

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a hacerse cargo de su salud. Puede usar esta guía para aprender 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 que tomar opioides 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).

¿Necesita más ayuda?

Llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567** • Línea gratuita: **1.877.932.2738**

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

711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBR_MNG YOUR PAIN WO OP 08/2024OP-2
HED Rev 07/2024