

## CONSEJOS PARA DISMINUIR LOS ANALGÉSICOS

La disminución en la cantidad de analgésicos a veces se denomina ajuste. La gente a menudo se preocupa al pensar que no será capaz de soportar el dolor si se le cambia su medicamento. La buena noticia es que la mayoría de las personas en realidad se sienten mejor después de disminuir los analgésicos porque su médico les ayuda a encontrar nuevas y mejores maneras de tratar su dolor.



### CÓMO PREPARARSE PARA DISMINUIR LOS ANALGÉSICOS

- Habla con tu equipo de atención médica** sobre tus objetivos para reducir los analgésicos y pregúntales qué otros recursos hay disponibles para ayudarte a manejar el dolor persistente.
- El **ajuste lento** produce la menor cantidad de síntomas. Muchas personas consideran que este es el método más fácil.

### CÓMO OBTENER APOYO

- Sociabilizar** durante la reducción de tu medicamento. El apoyo social adicional te ayudará a mejorar el estado de ánimo y a mantenerte motivado.
- Aprender sobre terapias** como la terapia cognitivo-conductual y la terapia de atención plena puede ayudarte a detener los pensamientos negativos y reducir el estrés o el dolor. Pregúntale a tu equipo de atención médica sobre la posibilidad de que te deriven a especialistas en estas terapias.



### CÓMO CUIDARTE A TI MISMO

- Mejorar tu calidad de sueño:** aprender más sobre la "higiene del sueño" o los comportamientos que te ayudan a dormir mejor.
- Mantenerte activo** es muy importante para manejar tu dolor persistente. Ayuda al cuerpo a lidiar con el estrés que puede presentarse durante el proceso de reducción de analgésicos.
- Mantener una buena nutrición y beber mucha agua,** para que puedas mantener altos niveles de energía evitando la deshidratación durante la reducción del medicamento.

## ¿ES BUENA IDEA DISMINUIR TU MEDICAMENTO?

Al igual que la ciencia médica descubre cosas nuevas sobre las enfermedades, también hace nuevos descubrimientos sobre los analgésicos y el dolor. Ahora sabemos que para el dolor persistente/crónico, los analgésicos no funcionan tan bien como otros tratamientos y que los analgésicos tienen muchos riesgos para la salud.

Los hábitos saludables y el apoyo por parte del personal de atención médica, la familia y los amigos son la clave para controlar el dolor. Tú y tu equipo de atención médica pueden pensar que disminuir los analgésicos es la opción más segura para el control del dolor si alguna de estas opciones es cierta:

- La dosis de los analgésicos sigue subiendo, pero tu dolor no mejora mucho.
- Los efectos secundarios del analgésico hacen que sea demasiado difícil llevar tu vida normal.
- Se te recetan tanto analgésicos como otros medicamentos de alto riesgo, como benzodiazepinas, al mismo tiempo.
- Están presentes otros riesgos para la salud, como la apnea del sueño, enfermedad pulmonar, enfermedad hepática, enfermedad renal, susceptibilidad a caídas o tener 65 años o más.
- Existe evidencia o preocupación por el uso indebido de medicamentos.
- Como paciente, tú quieres dejar de tomar analgésicos.

Habla con tu equipo de atención médica con más detalle sobre si la reducción del consumo de analgésicos es la mejor opción y lo más seguro para ti. Una vez que tú y tu equipo de atención médica hayan decidido que debes reducir la dosis de analgésicos, necesitas realizar un programa de ajuste con tu médico.

A continuación hay algunos datos que pueden tranquilizarte acerca del proceso de ajuste:

- La manera más fácil y segura de reducir la dosis de analgésicos es hacerlo lentamente y con constancia.
- Las personas que reducen los analgésicos lentamente tienen síntomas leves y manejables.
- Mucha gente se sorprende al descubrir que una vez que han completado el ajuste, tienen menos dolor que antes.

Este proceso es seguro y —si se hace lentamente y con constancia— sencillo. Las personas que reducen lentamente los analgésicos pueden sentir que los síntomas son manejables o que casi no tienen síntomas.

Hay cosas que puedes hacer para ayudar a que la reducción de los analgésicos se lleve a cabo sin problemas, como hablar con tu equipo de atención médica sobre el proceso, obtener apoyo fuera de tu equipo de atención médica y cuidarte a ti mismo.