

Apéndice B

Unas palabras sobre el uso de opioides

Hoy en día el uso de opioides es un problema. Muchos de estos opioides se recetan, con lo cual son legales. Otras personas roban o compran opioides “en la calle”. Estos son ilegales. Debido a que su uso está tan generalizado, hay muchos mitos y verdades a medias sobre los mismos. Esta información que les proporcionamos es para cualquiera que esté usando opioides con receta médica o conozca a alguien que los esté usando.

Todos hemos oído cosas sobre los medicamentos con opioides que se usan para el dolor, y a muchos de nosotros nos han recetado opioides o conocemos a alguien que los usa. (Por favor, noten que no hemos dicho adicto.) Como todos los medicamentos con necesidad de receta médica, este tipo de droga es útil y a la vez también puede causar muchos problemas. A mucha gente que toma opioides de forma legal le gustaría usar menos cantidad o no usarlos para nada, pero tienen miedo del dolor, de los síntomas del síndrome de abstinencia, o incluso de contar a los profesionales de la salud sus deseos. Probablemente no hay otro grupo de medicamentos que se entienda menos, tanto por el público como por los profesionales de salud. La siguiente información pone en perspectiva el uso de opioides con receta médica .

¿Qué son los medicamentos opioides para el dolor?

Los opioides son los medicamentos para el dolor con necesidad de receta médica que se usan más comúnmente. En los Estados Unidos para usar los opioides como medicinas se necesita una receta médica, y no se pueden comprar los mismos si no se tiene receta. Algunos ejemplos de opioides con necesidad de receta médica incluyen:

- Paracetamol / hidrocodona (Vicodin, Norco)
- Paracetamol/ oxycodona (Percocet)
- Oxycodona (Oxycontin, Roxicodone)
- Oximorfone (Opana)
- Fentanil (Duragesic, Abstral)
- Hidromorfone (Dilaudid, Exalgo)

Aunque son los más comunes , los opioides no son los únicos medicamentos para el dolor que recetan los médicos. También hay medicamentos que no contienen opioides que ayudan con el dolor, pero funcionan de diferentes maneras que los opioides. Por ejemplo, otros medicamentos para el dolor ayudan enfocándose en los neurotransmisores u otras causas del dolor, como la inflamación, o abordando los síntomas que hacen que el dolor empeore, como por ejemplo el dormir mal, el estrés, o la depresión. Estos medicamentos no son opioides.

¿Cómo pueden ser útiles los opioides?

Los opioides son particularmente útiles para tratar el dolor agudo que aparece como resultado de una enfermedad, una lesión, o una cirugía. Una vez que comienza el proceso de sanarse, normalmente después de unos días, el dolor empieza a mejorar y ya no se necesitan los opioides. A veces, el miedo del dolor es peor que el dolor en sí. La gente que había empezado a tomar opioides por una buena razón tiene miedo de que el dolor agudo que tuvieron justo después de la cirugía o del accidente, vaya a volver y por eso siguen tomando los medicamentos. En la mayoría de los casos, cuando se paran de tomar los opioides después de un incidente agudo, hay dolor, pero no es un dolor intenso o agudo. Este dolor a menudo se puede manejar simplemente con medicamentos sin necesidad de receta médica, como por ejemplo el Tylenol (acetaminofeno/paracetamol), Advil (ibuprofeno), Aleve (naproxeno), o uno de los mejores medicamentos para aliviar el dolor, la aspirina.

Así como nuestros cuerpos necesitan tiempo para curarse, el dolor necesita tiempo para disminuir. Esto no ocurre de repente. Desafortunadamente, mucha gente, incluso algunos profesionales de la salud, cree que los opioides deben de hacer que el dolor desaparezca. Cuando esto no ocurre, los pacientes piden más opioides, y cuando no todo el dolor desaparece piden incluso más cantidad.

Otra de las razones por las que el uso de opioides es un problema es que el cuerpo humano se ajusta a los medicamentos opioides y se vuelve tolerante de ellos. La tolerancia quiere decir que el medicamento funciona peor, por lo que la gente cree erróneamente que deben de tomar más cantidad para conseguir aliviar el dolor (la tolerancia es diferente que la adicción). En el pasado, los médicos, haciendo un esfuerzo por ayudar a los pacientes, seguían recetando opioides y aumentando las dosis cuando los pacientes seguían teniendo dolores.

Sabemos que las dosis más altas no son mejores para aliviar el dolor. Un hecho que se conoce menos es que cuando se toman opioides durante más de unas semanas entonces tan solo reducen el dolor un 25 a 30 por ciento. En vez de tomar más de algo que no está funcionando perfectamente, considere otros tratamientos para el dolor de bajo riesgo como dormir, fisioterapia, ejercicio, ser social y relajarse. Todas estas opciones están descritas anteriormente en este libro.

¿Qué es lo malo del uso a largo plazo de los opioides?

Hay muchos efectos secundarios y problemas con el uso a largo plazo de opioides, y por eso hay tanta preocupación con este tema. Curiosamente muchos de estos problemas empeoran cuanto más tiempo se tomen los opioides. Estos problemas incluyen:

- Mal sueño (recuerde el ciclo de los síntomas; la falta de sueño puede de hecho aumentar el dolor)
- Mal genio/depresión (que también puede hacer que aumente el dolor)
- Fatiga (¡otra de las cosas que hace que el dolor aumente!)
- Estreñimiento
- Bajos niveles de estrógeno en las mujeres y bajos niveles de testosterona en los hombres, lo que lleva a una disminución del deseo sexual y capacidad

sexual, y también puede causar irritabilidad, cambios de humor y cambios en el cuerpo.

Estos efectos secundarios son serios, pero quizás el problema más serio es que el uso a largo plazo de opioides puede *causar más dolor* en algunas personas. La solución no es tomar más opioides sino parar de tomarlos y tratar el dolor de forma diferente.

Efectos secundarios del uso a largo plazo de opioides

Disfunción cognitiva

Trastornos del sueño

Somnolencia

Dependencia física y tolerancia

Sequedad bucal y deterioro de los dientes

Hiperalgia causada por los opioides

Sobredosis accidental y muerte

Problemas respiratorios y cardiacos

Estreñimiento y disfunción intestinal

Bajo nivel de hormonas sexuales

Riesgo de fractura

--

cada día

44 personas en los Estados Unidos mueren por **sobredosis de analgésicos con receta médica** y muchos más se vuelven **adictos**.

Centros de Control y Prevención de Enfermedades

© 2016 Ming-Chih Kao, Ph.D., M.D.

¿Cómo puedo saber si soy un adicto y por qué importa?

La adicción es un estado que ocurre cuando una persona toma una sustancia (como un opioide) y no puede parar a pesar de querer hacerlo, o a pesar de que el uso de la sustancia está teniendo muchos efectos negativos en su vida y relaciones. Es posible volverse adicto a los opioides incluso si un médico los ha recetado para el dolor. La vida de la persona puede empezar a centrarse en los opioides; su enfoque empieza a ser tan solo cómo conseguir opioides, tomarlos, y pensar constantemente en ellos. Para muchas personas, el uso continuo de opioides puede empezar a interferir con el día a día de su vida, como el trabajo, la escuela, sus relaciones, y su salud. A menudo, la gente que es adicta no se da cuenta que se están dañando a sí mismos así como a sus amigos y familiares.

Casi todo el mundo que toma opioides varias veces al día durante más de unas pocas semanas sufrirá de síndrome de abstinencia si para de tomar opioides de repente o si se salta una dosis. *Los síntomas del síndrome de abstinencia no quieren decir que dicha persona es una adicta*. En cambio, los síntomas del síndrome de

abstinencia son una indicación natural de que el cuerpo se ha vuelto dependiente de los opioides, y que necesita opioides para prevenir dichos síntomas. Mucha gente que no es adicta a los opioides quiere disminuir su uso porque no les gusta ser dependientes.

Mucha gente piensa que no pueden volverse adictos si toman los opioides exactamente de la forma en que se los han recetado. Esto no es verdad. Incluso el uso de opioides con receta médica puede ser un callejón sin salida. El dolor físico y el dolor emocional están relacionados muy de cerca. Es fácil empezar a tomar opioides para un problema físico y terminar tomando más para tratar los aspectos emocionales de su condición. También es fácil seguir tomando opioides durante un largo periodo de tiempo porque parece que alivian el estrés y las emociones desagradables, y puede haber un temor a la abstinencia. Por último, la gente que tiene un historial de adicción a los cigarrillos, al alcohol, o a otras drogas tiene un mayor riesgo de desarrollar una adicción a los opioides.

¿Cómo puedo disminuir el uso de opioides sin tener síntomas terribles?

Es común para la gente pensar que no pueden disminuir o parar de usar opioides porque van a tener más (y peor) dolor o síndrome de abstinencia. De hecho, los opioides se pueden disminuir o “ajustar” sin que haya un aumento del dolor si se hace de forma correcta. Las investigaciones muestran que cuando los opioides se disminuyen sensatamente, la gente no tiene un aumento del dolor y de hecho muchos experimentan *menos dolor*.

Para conseguir estos resultados positivos, se debe de disminuir los opioides *muy lentamente*. Esto se hace mediante reducciones muy pequeñas de la dosis durante largos periodos de tiempo. Esto engaña al cuerpo a no notar que hay cambios en los medicamentos. El cuerpo tiene tiempo de ajustarse, y se previene el síndrome de abstinencia. Usar un método de disminución lento y moderado hace que la gente pueda dejar los opioides incluso si han estado tomando altas dosis durante muchos años. *No intente disminuir el uso en casa usted solo*. Asegúrese de que habla con su médico y descubra que es lo adecuado en su caso. Si su médico no sabe mucho sobre cómo disminuir el uso, traiga esta información que está usted leyendo y pida que su médico contacte los recursos y consejos que se proporcionan a continuación. Este es un campo de medicina muy nuevo. Todos los médicos no pueden ser expertos en todo. Sin embargo, todos los médicos deben de estar dispuestos a investigar nueva información.

Consejos para reducir los opioides

- **Colabore con su médico o la persona que le haya dado la receta.** Comparta con su médico su deseo de reducir el uso de opioides muy lentamente.
- **Piense en el resultado en general.** Considere tomar al menos tres meses en reducir el uso de opioides al 50%.
- **Vaya despacio.** Dele a su cuerpo el tiempo que necesita para ajustarse a una disminución de la dosis. Está bien “pausar” la disminución de opioides si es que está teniendo síntomas o está pasando por un momento estresante.

- **Haga las cosas de una en una.** No haga otros cambios en sus medicamentos mientras esté disminuyendo el uso de opioides.
- **Use sus habilidades de mente-cuerpo cada día.** Use sus habilidades de relajación para ayudar a manejar cualquier miedo o estrés que pueda tener sobre la disminución de opioides. (Vea las técnicas de relajación de la página 87). Un buen manejo del estrés le ayudará a mantener su dolor en niveles bajos. Recuerde, menos dolor = menos píldoras.
- **Comience (o continúe) un programa ligero de ejercicio.** El ejercicio puede ayudarle a manejar el estrés y su salud en general. Si todavía no ha comenzado a hacerlo, ahora es un buen momento para comenzar.
- **Sea amable consigo mismo y esté orgulloso.** Está usted haciendo algo muy importante que le beneficiará a usted y a su salud y bienestar en el futuro.

Unas palabras sobre la seguridad de los opioides

Los opioides son peligrosos si caen en las manos equivocadas, si se combinan con ciertos medicamentos o alcohol, o si se toma una dosis demasiado grande. Siga estos pasos para mantenerse seguro usted mismo y a los demás:

- **Guárdelo bajo llave.** Guarde sus medicamentos de opioides bajo llave. Así se previenen robos o que los encuentren los niños, otros miembros de la familia, o gente que esté visitando su casa. Una sola píldora puede matar a un niño.
- **Tome tan solo la dosis que le han recetado.** Nunca tome una dosis más grande de la que le han recetado.
- **Sus medicamentos son suyos.** Nunca le dé medicamentos a otras personas, y nunca tome la receta de otras personas.
- **Cuéntele a su médico sobre todos los medicamentos que esté usted tomando.**
- Si bebe cualquier cantidad de alcohol, cuénteselo a su médico. Su vida puede depender de ello.

--

Otras lecturas que sugerimos

Para aprender más sobre los temas de los que hemos hablado en este capítulo, sugerimos que explore los siguientes recursos:

Darnall, B. (2014). *Less Pain, Fewer Pills: Avoid the Dangers of Prescription Opioids and Gain Control over Chronic Pain*. Bull Publishing, Boulder, CO. Este libro proporciona información sobre el uso de opioides y da a los lectores un plan concreto para la disminución de opioides. También incluye una ficha MP3 sobre relajación para ayudar con la disminución del dolor y del uso de opioides.

<https://tinyurl.com/ydahenqx>

Disponible en versión para Kindle.

Darnall, B. (2016). *The Opioid-Free Pain Relief Kit: 10 Simple Steps to Ease Your Pain*. Bull Publishing, Boulder, CO. Este libro es fácil de leer y proporciona un plan explicado paso a paso para reducir el dolor de forma natural. El libro incluye una ficha MP3 de audio y formularios para crear su propio plan personalizado para tener éxito.

<https://tinyurl.com/ya6wls5y> Disponible en versión para Kindle.