

# ¿QUÉ ES EL DOLOR?

Todos sabemos cuándo nos duele algo, ¿pero han pensado alguna vez en qué consiste realmente el dolor? Es la respuesta natural del cuerpo al daño en los tejidos por trauma, calor o quemaduras químicas. El dolor también puede surgir de los mismos nervios. Parte del dolor proviene de la estimulación directa de las terminaciones nerviosas, y otra parte proviene de la inflamación posterior al daño.

Se necesitan tres ingredientes para que sintamos dolor. En primer lugar, una terminación nerviosa reacciona a un estímulo doloroso. En segundo lugar, se envía una señal a través de la médula espinal hacia el cerebro, que reconoce el estímulo. Por último, el cerebro produce una respuesta emocional que uno percibe como malestar. Esa es la diferencia entre simplemente sentir algo y que eso se sienta como algo doloroso.

## Manejo del dolor

El dolor puede ser controlado en cualquiera de esos tres puntos del proceso. Cada medicamento inhibe el dolor en un lugar específico, pero todos tienen efectos secundarios particulares que pueden ser importantes. Usted ha recibido este folleto porque su dentista ha prescrito un narcótico. Si bien los narcóticos son analgésicos muy efectivos, también tienen un alto potencial de producir efectos secundarios dañinos (incluyendo adicción) y deben ser utilizados con las debidas precauciones.

## El papel de su dentista en el manejo del dolor

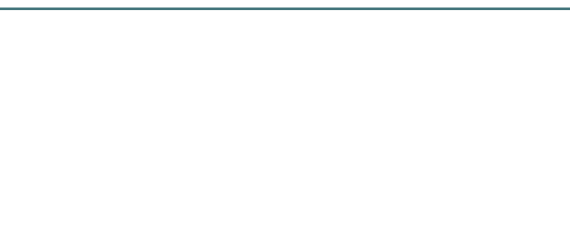
Su dentista desea que usted se sienta cómodo. Ha tomado medidas para evitar su malestar durante los procedimientos y durante su recuperación. Incluso luego de tomar esas precauciones, puede que usted sienta algo de dolor. Esto es algo normal. El propósito de su prescripción es el de mantener su dolor dentro de niveles tolerables, no eliminarlo por completo.

## Reconocer la posibilidad de abuso

El uso de medicamentos para controlar el dolor debe hacerse bajo supervisión médica. Tomar medicamentos prescritos para otra persona, o para problemas distintos de aquellos para los que fueron prescritos se considera abuso. Los efectos del estrés o depresión subyacentes pueden verse reducidos mientras se está tomando opioides, lo que puede llevar a un consumo abusivo. Los jóvenes son especialmente vulnerables. Si la dosis que anteriormente era efectiva ya no parece adecuada, o si aparece la tentación de combinar la droga con alcohol, solicite consejo profesional.

## Tengo un problema

La New Mexico Crisis and Access Line (Línea de Acceso y Crisis de Nuevo México, o NMCAL) es una línea telefónica para casos de crisis por drogas para los residentes de Nuevo México que son víctimas o conocen a alguien que necesite apoyo y asesoría para combatir el abuso de sustancias, los pensamientos suicidas y demás problemas de conducta. Es una línea gratuita, disponible las 24 horas, todos los días. 1-855-NMCRISIS (662-7474). El número de TTY es 1-855-227-5485.



Este folleto fue producido por



**New Mexico**  
DENTAL ASSOCIATION



Y fue posible gracias a un subsidio del Departamento de Salud de Nuevo México (New Mexico Department of Health) y los Centros para el Control de las Enfermedades.



# ¿Donde Duele?

Manejar su Dolor de Manera  
Segura y Efectiva

**Uso de la medicina que le ha prescrito para el dolor**  
 Es importante que, sea cual sea el medicamento que esté tomando, siga cuidadosamente las instrucciones que se le han dado. Su dentista le recomienda que, pese a haberle dado una prescripción para un narcótico, intente primero manejar el dolor por otros medios. Aquí se ofrecen algunas recomendaciones:

1. Si se ha sometido a un procedimiento dental, tome una dosis periódica de ibuprofeno o acetaminofeno (paracetamol) antes de que se desvanezca el efecto del anestésico.
2. Alterne entre acetaminofeno 325mg [1 pastilla normal] o 500mg [1 pastilla extrafuerte] e ibuprofeno 400-800mg [2 a 4 cápsulas/pastillas de venta libre] cada 3 a 4 horas.
3. Si continúa sintiendo dolor más allá de lo tolerable, sustituya una de las pastillas de acetaminofeno por una de las del narcótico. Si el dolor persiste, tome la dosis completa que se le ha indicado y discontinúe los demás medicamentos. No se exceda en la dosis o en la frecuencia de la prescripción. Tenga en cuenta que las combinaciones de narcóticos a menudo contienen acetaminofeno y usted no debe exceder la dosis diaria de acetaminofeno (4000mg) ni la de ibuprofeno (3200mg).

INSTRUCCIONES DEL DENTISTA:


### Qué hacer en caso de emergencia

El exceso de consumo de medicamentos opioides, o su combinación con alcohol u otras drogas puede producir una sobredosis. Los síntomas de sobredosis aparecen de 20 minutos a 2 horas luego de consumir la droga. La droga provoca la supresión de la respiración, lo que impide que el oxígeno llegue a los órganos vitales y hace que el cuerpo comience a apagarse. Solicite a un amigo o familiar que controle su estado mientras esté tomando narcóticos.

Los signos de una sobredosis son:

- Pérdida de color (palidez) o sudoración fría
- Si la persona no responde al llamarla por su nombre o al sacudirla firmemente
- Extremos de los dedos o labios azules
- Ronquidos fuertes o sonidos guturales
- Respiración errática o ausente
- Pulso débil o inexistente

Si cree que puede ser un caso de sobredosis, llame al 911. Si debe alejarse de la víctima para hacer el llamado, colóquela sobre su costado con el brazo inferior por encima de su cabeza y la pierna superior cruzada por encima del cuerpo (vea a continuación). En caso de que la víctima vomite, esto evitará que aspire el vómito. Esté preparado para brindar información detallada de la ubicación, la condición de la víctima y todos los medicamentos que ha consumido.



### Acerca de la naloxona (Narcan®)

Si usted consume opioides para el dolor crónico, o si su médico le ha prescrito más de 5 días de pastillas, puede que se le prescriba también naloxona. Si alguien le administra naloxona, puede revertir rápidamente los efectos de una sobredosis de opioides. Generalmente viene en dos presentaciones: una jeringa autoinyectable o un inhalador nasal. Lea cuidadosamente las instrucciones que vienen con el dispositivo o consulte la forma correcta de uso con el farmacéutico.



La naloxona sirve únicamente para los opioides, pero si usted tiene alguna duda acerca de qué drogas ha consumido la víctima, es mejor administrar el medicamento de todas formas. Practique respiración de resucitación, si es necesario. Permanezca junto a la víctima y reconfortela hasta que llegue la ayuda. Dado que la naloxona combate los efectos de los opioides, la víctima puede sufrir los efectos de una abstinencia, pero este malestar es el precio de salvarle la vida. No le permita que continúe tomando opioides.

### Eliminación de la medicación no consumida

Siga las instrucciones específicas para la eliminación que figuran en la etiqueta de la droga o en la información para el paciente que acompaña al medicamento. Aproveche los programas de recuperación de drogas de la comunidad, que permiten al público llevar drogas no utilizadas a una ubicación centralizada para su correcta eliminación. Comuníquese con el servicio de reciclado o de residuo hogareños de su ciudad o condado para saber si existe algún programa de recuperación de medicamentos en su comunidad.

En Albuquerque, existen varias subestaciones de policía que aceptan píldoras sin uso, o puede llevarlas al New Mexico Department of Public Safety (Departamento de Seguridad Pública de Nuevo México) en 6301 Indian School NE, Suite 310.

La Drug Enforcement Administration (Administración para el Control de Drogas), trabajando en conjunto con las agencias de seguridad estatales y locales, está patrocinando los National Prescription Drug Take Back Days ([www.deadiversion.usdoj.gov](http://www.deadiversion.usdoj.gov)) (Días Nacionales de Recuperación de Medicamentos Prescritos) en todos los Estados Unidos. Las farmacias no pueden recibir medicamentos no utilizados, pero pueden tener programas disponibles de buzones de envío de medicamentos para su eliminación.

Si no hay un programa de devolución disponible, la FDA recomienda arrojar los opioides por el retrete o lavabo, o mezclarlos con alguna sustancia repelente, por ejemplo, heces de gatos o restos de café, dentro de una bolsa plástica sellada, y arrojarlos en la basura.

Puede hallar una publicación de la FDA sobre la eliminación segura en <https://www.fda.gov/media/74164/download>.

