

Tratamientos no farmacológicos para el manejo de dolor crónico

Guía para proveedores de salud

La evidencia sugiere que los tratamientos no opioides, incluyendo las terapias no farmacológicas, pueden proporcionar alivio a quienes sufren dolor crónico y son más seguros que los opioides.



Principios del tratamiento para dolor crónico¹

Los opioides no son terapia de primera línea

- Las terapias no farmacológicas son una de las alternativas preferidas para el manejo del dolor crónico.
- Si los opioides son prescritos, deben ser combinados con terapia no farmacológica y tratamientos no opioides, según sea apropiado.

Acercamientos efectivos¹

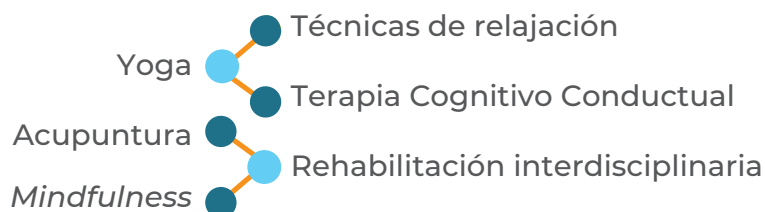
- Usar terapias no opioides en la medida de lo posible.
- Identificar y abordar las condiciones de salud mental coexistentes (por ejemplo: depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático).
- Centrarse en los objetivos funcionales y la mejora, involucrando a los pacientes activamente en su manejo del dolor.
- Utilizar enfoques multimodales, incluyendo la rehabilitación interdisciplinaria para pacientes que no han tenido éxito con los tratamientos estándar, tienen déficits funcionales graves o factores de riesgo psicosocial.

DEPARTAMENTO DE
SALUD





Tratamientos no farmacológicos²



Tratamientos recomendados para condiciones comunes de dolor crónico¹

Dolor de espalda baja

- Ejercicio
- Terapia cognitivo-conductual
- Rehabilitación interdisciplinaria

Migraña

- Terapia cognitivo-conductual
- Relajación
- Biorretroalimentación
- Terapia de ejercicio

Osteoartritis

- Ejercicio
- Pérdida de peso

Fibromialgia

- Ejercicio aeróbico de bajo impacto
- Terapia cognitivo-conductual
- Biorretroalimentación
- Rehabilitación interdisciplinaria

PROGRAMA DE OPIOIDES

Material Informativo

Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo
Proyecto *Overdose Data to Action*

Para más información: 787-765-2929 ext. 3125, 3777, 3778, 4434

Email: opioides@salud.pr.gov

Referencias:

¹ Centers for Disease Control and Prevention (April 27, 2016). Non opioid treatments for chronic pain [Infographic]. https://www.cdc.gov/drugoverdose/pdf/nonopioid_treatments-a.pdf

² National Center for Complementary and Integrative Health. (2018). Chronic Pain: In Depth. <https://www.nccih.nih.gov/health/chronic-pain-in-depth>