

La Verdad sobre los Analgésicos con Receta Médica

¿Toma opioides? Los médicos indican medicamentos opioides que requieren receta médica (también llamados analgésicos, opioides o narcóticos) para el dolor de intensidad media o fuerte. Estos analgésicos pueden brindarle el alivio que los medicamentos de venta libre no logran darle.

La verdad es que los opioides también pueden ser peligrosos y, si no se toman correctamente, pueden suponer un riesgo de adicción, abuso o, incluso, muerte.

Qué hacer y qué no hacer con los opioides

HACER

- Tome su medicamento exactamente según lo indicado.
- Avíseles a todos sus médicos que está tomando un medicamento opioide.
- Asegúrese de que solo un médico haga las recetas y de que solo una farmacia surta las recetas de medicamentos opioides. Revise con ellos cómo tomar su medicamento de forma segura.
- Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- Aprenda a deshacerse de forma correcta de los medicamentos que no usó. Pídale información a su farmacéutico o al Departamento de Policía.
- Si cree que un medicamento no le hace bien, llame a su médico de inmediato.

Además, infórmele si quiere cambiar de medicamento opioide con receta médica o dejar de tomarlo. Solo su médico puede cambiar la dosis o recetar un medicamento diferente.

NO HACER

- No tome dosis más altas o adicionales. Esto puede ralentizar la respiración e, incluso, provocarle la muerte.
- No beba alcohol ni tome relajantes musculares o píldoras para dormir con su medicamento opioide.
- No conduzca después de tomar un medicamento opioide. Puede causarle somnolencia o confusión.
- No corte ni mueva el medicamento opioide.

(continuación)



Para obtener información privada y gratuita sobre el abuso de sustancias, llame a la línea directa de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias al 800-662-4357 (800-662-HELP), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los usuarios de TTY deben llamar al 800-487-4889.

myStrength puede ayudar

En respuesta a la creciente epidemia de opioides, myStrength creó un programa guiado que ofrece acceso a recursos clínicamente probados las 24 horas del día, los 7 días de la semana. myStrength es un recurso privado en línea, sin costo, que brinda herramientas para aliviar el estrés, diseñadas para que usted mejore su salud mental y física. Estas herramientas pueden brindarle ayuda para controlar el dolor y llevar una vida activa. El programa ofrece maneras eficaces y de bajo riesgo para ayudarlo a controlar la mayoría de los tipos de dolor crónico.

myStrength puede ayudarlo a:

- Obtener información sobre opciones para controlar el dolor que van más allá de los medicamentos.
- Mejorar la relación con su médico y aumentar el sentimiento de control.
- Centrarse en los objetivos del tratamiento del dolor para su bienestar.
- Aprender a ser consciente, a mantenerse activo y a pensar en positivo.

Los afiliados de CalViva Health pueden obtener más información sobre myStrength ingresando en <https://bh.mystrength.com/hncalviva>.

Línea de Consultas de Enfermería

La Línea de Consultas de Enfermería es un servicio que ofrece asesoramiento sobre salud y consultas de enfermería por teléfono sin ningún costo. Puede hablar con un enfermero sobre problemas de salud y opciones de tratamiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede recibir consejos para sentirse mejor cuando está enfermo en su casa. Los afiliados de CalViva Health pueden acceder a la Línea de Consultas de Enfermería llamando al número que figura en la tarjeta de identificación de afiliado.

Para obtener más información, llame sin costo a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **800-804-6074 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., excepto los fines de semana y los días feriados.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de CalViva Health, comuníquese con Servicios al Afiliado sin costo al **888-893-1569 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



myStrength incluye:

- herramientas para levantar el ánimo;
- planes de acción semanales;
- herramientas de aprendizaje paso a paso;
- frases motivacionales diarias.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.