

minimal risk of side-effects due to low absorption of the medication into the blood stream. Compounded topicals prepared by a pharmacist can be customized to the patient's specific needs.

**Interventional pain management.** "Interventional" procedures might include an injection of an anesthetic medicine or steroid around nerves, tendons, joints or muscles; spinal cord stimulation; insertion of a drug delivery system; or a procedure to stop a nerve from working for a long period of time.

**Non-opioid anesthesia.** Non-opioid anesthesia. Non-opioid anesthesia refers to the anesthetic technique of using medications to provide anesthesia and post-operative pain relief in a way that does not require opioids. Anesthesiologists can replace opioids with other medications selected for their ability to block surgical and post-surgical pain. By replacing opioids and incorporating the variety of anesthetic and analgesic medications that block the process of pain, anesthesia providers can provide a safer anesthetic that avoids the adverse effects of opioids.

Discuss these alternatives with your healthcare practitioner and talk about the advantages and disadvantages of the specific options being considered. Different approaches work better on different types of pain. Some treatments for pain can have undesirable side effects while others may provide benefits beyond pain relief. Depending on your insurance coverage, some options may not be covered, resulting in substantial out-of-pocket costs. Other options may require a significant time commitment due to the number of treatments or the time required for the treatment. Good communication between you and your healthcare practitioner is essential in building the best pain management plan for you.

## Helpful Hints and Links

When you are selecting a healthcare practitioner, you can verify their license and find more information at: <https://appsmqa.doh.state.fl.us/MQASearchServices/Home>

**You can find more information at these links.**

National Institutes of Health: <https://nccih.nih.gov/health/pain/chronic.htm>

Centers for Disease Control and Prevention: [https://www.cdc.gov/drugoverdose/pdf/nonopioid\\_treatments-a.pdf](https://www.cdc.gov/drugoverdose/pdf/nonopioid_treatments-a.pdf)



# Information on Nonopioid Alternatives for the Treatment of Pain

A guide to working with your healthcare practitioner to manage pain

*Prescription opioids are sometimes used to treat moderate-to-severe pain. Because prescription opioids have a number of serious side effects, it is important for you to ask questions and learn more about the benefits and risks of opioids. Make sure you're getting care that is safe, effective, and right for you.*



This pamphlet provides information about nonopioid alternative treatments to manage pain. You and your healthcare practitioner can develop a course of treatment that uses multiple methods and modalities, including prescription medications such as opioids, and discuss the advantages and disadvantages of each approach.

*Pain management requires attention to biological, psychological, and environmental factors. Before deciding with your healthcare practitioner about how to treat your pain, you should consider options so that your treatment provides the greatest benefit with the lowest risk.*

**Cold and heat.** Cold can be useful soon after an injury to relieve pain, decrease inflammation and muscle spasms, and help speed recovery. Heat raises your pain threshold and relaxes muscles.

**Exercise.** Staying physically active, despite some pain, can play a helpful role for people with some of the more common pain conditions, including low back pain, arthritis, and fibromyalgia.

**Weight loss.** Many painful health conditions are worsened by excess weight. It makes sense, then, that losing weight can help to relieve some kinds of pain.

**Diet and nutrition.** Chronic pain may be the result of chronic inflammation. Some foods can increase inflammation and contribute to pain levels. Reducing or eliminating foods that increase inflammation may provide pain relief.

**Yoga and tai chi.** These mind-body and exercise practices incorporate breath control, meditation, and movements to stretch and strengthen muscles. They may help with chronic pain conditions such as fibromyalgia, low back pain, arthritis, or headaches.

**Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS).** This technique employs a very mild electrical current to block pain signals going from the body to the brain.

**Over-the-counter medications.** Pain relievers that you can buy without a prescription, such as acetaminophen (Tylenol) or nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) like aspirin, ibuprofen (Advil, Motrin), and naproxen (Aleve, Naprosyn) can help to relieve mild to moderate pain.



## Treatments provided by Licensed Healthcare Providers

**Physical therapy (PT) and occupational therapy (OT).** PT helps to increase flexibility and range of motion which can provide pain relief. PT can also restore or maintain your ability to move and walk. OT helps improve your ability to perform activities of daily living, such as dressing, bathing, and eating.

**Massage therapy.** Therapeutic massage may relieve pain by relaxing painful muscles, tendons, and joints; relieving stress and anxiety; and possibly impeding pain messages to and from the brain.

**Acupuncture.** Acupuncture is based on traditional Chinese medical concepts and modern medical techniques and provides pain relief with no side-effects by stimulating the body's pain-relieving endorphins. Techniques may include inserting extremely fine needles into the skin at specific points on the body.

**Chiropractic care.** Chiropractic physicians treat and rehabilitate pain, diseases and conditions using manual, mechanical, electrical, natural methods, physical therapy, nutrition and acupuncture. Chiropractors practice a hands-on, prescription drug-free approach to health care that includes patient examination, diagnosis and treatment.

**Osteopathic Manipulative Treatment (OMT).** Osteopathic physicians (DO) are educated, trained, and licensed physicians, but also receive additional training in OMT. OMT is a set of hands-on techniques used by osteopathic physicians to diagnose, treat, and prevent illness or injury. OMT is often used to treat pain but can also be used to promote healing, increase overall mobility, and treat other health problems.

**Behavioral interventions.** Mental health professionals can offer many avenues for pain relief and management. For example, they can help you reframe negative thinking patterns about your pain that may be interfering with your ability to function well in life, work, and relationships. Behavioral interventions can allow you to better manage your pain by changing behavior patterns.

**Topical treatments and medications.** Topical Agents, including Anesthetics, NSAIDs, Muscle Relaxers, and Neuropathic Agents, can be applied directly to the affected areas to provide needed pain relief and typically have a

las áreas afectadas para proporcionar el alivio necesario del dolor y, por lo general, presentan riesgos mínimos de efectos secundarios debido a la baja absorción de los medicamentos en el torrente circulatorio. Los agentes tópicos compuestos preparados por un farmacéutico pueden ajustarse a las necesidades específicas del paciente.

**Intervenciones para el manejo del dolor.** Los procedimientos “intervencionistas” pueden incluir una inyección de un medicamento anestésico o corticosteroides alrededor de nervios, tendones, articulaciones o músculos; la estimulación de la médula espinal; la colocación de un sistema de administración de fármacos, o un procedimiento que detiene el funcionamiento de un nervio durante un largo período.

**Anestesia libre de opioides.** La anestesia libre de opioides hace referencia a la técnica anestésica en la que se usan medicamentos para anestésicar y aliviar el dolor posterior a una cirugía sin usar opioides. Los anestesistas pueden reemplazar los opioides con otros medicamentos seleccionados por su capacidad de bloquear el dolor quirúrgico y posquirúrgico. Al reemplazar los opioides e incorporar la variedad de medicamentos anestésicos y analgésicos que bloquean el proceso del dolor, los anestesistas pueden administrar una anestesia más segura que evita los efectos adversos de los opioides.

Hable con su proveedor de atención médica sobre estas alternativas y sobre las ventajas y desventajas de las opciones específicas que se consideren. Los distintos enfoques surten mejor efecto en diferentes tipos de dolor. Algunos tratamientos para el dolor pueden tener efectos secundarios indeseados, mientras que otros pueden ofrecer más beneficios además del alivio del dolor. Según la cobertura de su seguro, es posible que algunas opciones no estén cubiertas, y esto da lugar a gastos de bolsillo considerables. Otras opciones pueden requerir una gran dedicación de tiempo debido a la cantidad de tratamientos o al tiempo necesario para el tratamiento. Una buena comunicación con su proveedor de atención médica es esencial para crear el mejor plan para el manejo del dolor para usted.

## Sugerencias y enlaces útiles

Cuando seleccione un proveedor de atención médica, puede verificar su licencia y encontrar más información en:

<https://apps.mqa.doh.state.fl.us/MQASearchServices/Home>

**También puede obtener más información en los siguientes enlaces.**

Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health):

<https://nccih.nih.gov/health/pain/chronic.htm>

Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention):

[https://www.cdc.gov/drugoverdose/pdf/nonopioid\\_treatments-a.pdf](https://www.cdc.gov/drugoverdose/pdf/nonopioid_treatments-a.pdf)



# Información sobre alternativas libres de opioides para el tratamiento del dolor

Una guía para trabajar junto a su proveedor de atención médica en el manejo del dolor

*Los opioides recetados a veces se usan para tratar el dolor de moderado a intenso. Dada la cantidad de efectos secundarios graves que tienen los opioides recetados, es importante que pregunte y obtenga más información sobre los beneficios y los riesgos de los opioides. Asegúrese de recibir una atención segura, eficaz y adecuada para usted.*



Este folleto ofrece información sobre tratamientos alternativos libres de opioides para manejar el dolor. Usted y su proveedor de atención médica pueden desarrollar un tratamiento que incluya múltiples métodos y modalidades, incluidos los medicamentos recetados, como los opioides, y analizar las ventajas y desventajas de cada enfoque.

*El manejo del dolor exige prestar atención a los factores biológicos, psicológicos y del entorno. Antes de tomar una decisión con su proveedor de atención médica respecto de cómo tratar el dolor, debe considerar las opciones, de manera que su tratamiento le proporcione mayores beneficios con el menor riesgo.*

**Frío y calor.** El frío puede ser útil inmediatamente después de una lesión para aliviar el dolor, puede reducir la inflamación y los calambres musculares, y ayudar a acelerar la recuperación. El calor aumenta el umbral del dolor y relaja los músculos.

**Ejercicio.** Mantenerse físicamente activo, a pesar de tener un poco de dolor, puede ser muy útil para las personas que padecen los tipos de dolor más frecuentes, como dolor en la región lumbar, artritis y fibromialgia.

**Adelgazamiento.** Muchas afecciones médicas que causan dolor empeoran con el exceso de peso. Por lo tanto, es lógico que si una persona adelgaza, esto puede ayudar a aliviar algunos tipos de dolor.

**Dieta y nutrición.** El dolor crónico puede ser el resultado de una inflamación crónica. Algunos alimentos pueden causar más inflamación y contribuir a aumentar los niveles de dolor. Reducir o eliminar los alimentos que aumentan la inflamación puede dar lugar a un alivio del dolor.

**Yoga y taichí.** Estas prácticas de mente y cuerpo y ejercicios incorporan el control de la respiración, la meditación y los movimientos para elongar y fortalecer los músculos. Esto puede ayudar con los dolores crónicos, como la fibromialgia, el dolor en la región lumbar, la artritis y los dolores de cabeza.

**TENS (estimulación nerviosa eléctrica transcutánea).** Esta técnica emplea una corriente eléctrica muy leve para bloquear las señales de dolor que van desde el cuerpo hacia el cerebro.

**Medicamentos de venta libre.** Los analgésicos que puede comprar sin receta médica, como el paracetamol (acetaminophen) (Tylenol) o los NSAID (antiinflamatorios no esteroideos), como aspirina, ibuprofeno (aspirin, ibuprofen) (Advil, Motrin) y naproxeno (naproxen) (Aleve, Naprosyn), pueden ser útiles para aliviar el dolor de leve a moderado.



## Tratamientos proporcionados por proveedores de atención médica autorizados

**PT (fisioterapia) y OT (terapia ocupacional).** La PT ayuda a aumentar la flexibilidad y la amplitud de movimiento, lo cual puede aliviar el dolor. A través de la PT, también puede recuperar o mantener su habilidad para moverse y caminar. La OT ayuda a mejorar su habilidad para hacer las actividades cotidianas, como vestirse, bañarse o comer.

**Masoterapia.** Los masajes terapéuticos pueden aliviar el dolor al relajar los músculos, los tendones y las articulaciones que causan dolor; alivian el estrés y la ansiedad, e impiden, posiblemente, que el dolor se transmita desde y hacia el cerebro.

**Acupuntura.** La acupuntura está basada en los conceptos de la medicina tradicional China y en las técnicas médicas modernas, y proporciona alivio del dolor sin efectos secundarios al estimular las endorfinas del cuerpo encargadas de aliviar el dolor. Las técnicas pueden incluir la inserción de agujas extremadamente finas en la piel sobre puntos específicos del cuerpo.

**Atención quiropráctica.** Los médicos quiroprácticos se encargan del tratamiento y de la rehabilitación de enfermedades y condiciones, y del tratamiento del dolor mediante métodos manuales, mecánicos, eléctricos y naturales, fisioterapia, nutrición y acupuntura. Respecto de la atención médica, los quiroprácticos emplean un enfoque práctico sin medicamentos de venta con receta, que incluye la examinación del paciente, el diagnóstico y el tratamiento.

**OMT (tratamiento manipulativo osteopático).** Los DO (médicos osteópatas) son médicos con formación, capacitados y autorizados, que además reciben una capacitación adicional en OMT. El OMT es un conjunto de técnicas manuales usadas por médicos osteópatas para diagnosticar, tratar y prevenir enfermedades o lesiones. El OMT a menudo se usa para tratar el dolor, pero también se puede emplear para acelerar las curaciones, aumentar la movilidad general y tratar otros problemas de salud.

**Intervenciones conductuales.** Los profesionales de salud mental pueden ofrecer muchos métodos para aliviar y manejar el dolor. Por ejemplo, pueden ayudarlo a reestructurar los patrones de pensamiento negativo sobre su dolor, que pueden interferir en su habilidad para desempeñarse bien en la vida, en el trabajo y en las relaciones. Al modificar los patrones de conducta, las intervenciones conductuales pueden ayudarlo a manejar mejor su dolor.

**Tratamientos y medicamentos tópicos.** Los agentes tópicos, como los anestésicos, los NSAID (antiinflamatorios no esteroideos), los relajantes musculares y los agentes neuropáticos, pueden aplicarse directamente sobre