

# MEDICAMENTOS OPIOIDES

Los opioides son analgésicos con receta que su médico podría ofrecerle después del parto.

- Use opioides solo para el dolor intenso que no se maneja con acetaminophen e ibuprofen.
- Deje de usar o use menos opioides a medida que su dolor mejore.
- No use opioides con otros medicamentos o sustancias que puedan causar somnolencia como el alcohol, ansiolíticos como Xanax o Valium, relajantes musculares como Flexeril o somníferos como Ambien.

Es posible que se necesiten opioides durante un corto período después del parto para manejar el dolor. Debe conocer los posibles efectos secundarios y riesgos.

## Pregúntele a su médico clínico sobre Naloxone

Naloxone es un medicamento que revierte temporalmente los efectos peligrosos de una sobredosis por opioides. Hable con su médico clínico sobre la receta de naloxone.



Escanee para obtener más información sobre naloxone

# CONOZCA LOS RIESGOS



Cualquier persona que use opioides, aunque sea por poco tiempo, está en riesgo de sufrir dependencia, tolerancia, uso indebido, adicción y sobredosis.

Los opioides pueden causar respiración lenta y provocar la muerte por sobredosis. Comente con su familia y amigos las siguientes señales y síntomas de una sobredosis:

- Incapacidad de despertarse o hablar
- Vómitos o ruidos de gorgoteo
- Cuerpo flácido que podría parecer sin vida
- Uñas y labios azules/morados
- Mucha palidez o humedad al tacto

# DOLOR Y LACTANCIA

Pequeñas cantidades de opioides durante períodos cortos son seguras y no presentan riesgos para los bebés, pero algunos opioides (codeine, tramadol) no se recomiendan durante la lactancia.



El acetaminophen y el ibuprofen son seguros durante la lactancia. Se encuentran en bajas cantidades en la leche materna y son la primera opción para el tratamiento del dolor.

Hable con su médico si está amamantando sobre cuál es la mejor opción para usted. Llame al pediatra si su bebé parece tener más sueño de lo normal, no puede succionar bien o tiene estreñimiento.

# ALMACENAMIENTO Y ELIMINACIÓN SEGUROS

Proteja a su familia y amigos almacenando los medicamentos de forma segura y eliminándolos cuando se hayan terminado.

## Almacenamiento de opioides

- Si es posible, guarde los medicamentos bajo llave.
  - Pruebe con una caja de seguridad para medicamentos, una caja fuerte o un cajón con cerradura.
- Guarde los medicamentos en áreas privadas, no en habitaciones frecuentes como el baño o la cocina.
  - No los guarde en el bolso.
- Lleve la cuenta de cuánto medicamento queda.
- Hable de los riesgos de los opioides con familiares y amigos.

## Eliminación de opioides

- Use un buzón permanente de eliminación de medicamentos en su comunidad
- Pregúntele a su médico o farmacéutico sobre las opciones de eliminación en casa, como una bolsa de desactivación o un sobre de correo para devolución de medicamentos.
- Use la basura como último recurso:
  - Mezcle los opioides (no los triture) con granos de café usado o con arena para gatos en una bolsa y tírelos.
  - Quite la información personal de la etiqueta de la receta antes de desecharla.



Escanee para encontrar el buzón de eliminación de medicamentos más cercano

# MANEJO DEL DOLOR DESPUÉS DEL PARTO



RECOMENDACIONES DEL PANEL DE CONFORT: CREACIÓN DE UN MANEJO ÓPTIMO DEL DOLOR PARA LA ADAPTACIÓN DESPUÉS DE UNA OPERACIÓN DURANTE EL EMBARAZO Y EL PARTO

MICHIGAN-OPEN.ORG

## Efectos secundarios de los opioides

Comuníquese con su médico clínico si nota algún efecto secundario



Estreñimiento



Picazón



Somnolencia



Náuseas o vómitos



Deterioro de las competencias motrices o del juicio

**OPEN**  
Prevention. Treatment. Recovery.

**OBSTETRICS INITIATIVE**

# QUÉ DEBE ESPERAR

El objetivo del manejo del dolor es que haga actividades diarias como: comer, dormir, respirar profundamente y caminar por usted misma y para cuidar a su bebé.

## El objetivo no es “Sin dolor.”

Hay muchas maneras de manejar el dolor después de tener un bebé. Su médico clínico analizará con usted las diferentes opciones recomendadas según el tipo de parto y dolor que tenga, y responderá cualquier pregunta. Juntos, usted y su médico, pueden elegir qué opciones son mejores para usted. Su médico clínico hablará con usted sobre sus creencias, deseos y valores relacionados con el manejo del dolor y cómo lo siguiente podría influir en su plan para el dolor:

- Qué tipo de parto tuvo:
  - Los partos por cesárea podrían causar más dolor
- Medicamentos y sustancias que toma:
  - Como tabaco, alcohol, otras drogas.
- Uso de opioides:
  - Incluyendo una historia de trastorno por consumo de opioides y dolor crónico.
- Muchos pacientes tienen problemas de salud mental o experiencias negativas como traumas y estrés que pueden hacer que el dolor sea más difícil de manejar.



La información de este folleto se basa en la paciente estándar. No sustituye el consejo médico de su profesional. Las preguntas deben analizarse con su médico.



Escanee para obtener más información sobre el manejo del dolor

<https://michigan-open.org/>

### Algunos tipos de dolor después del parto NO son normales. Si observa estas señales, llame a su médico clínico:

- Dolor intenso, calificación 10/10.
- Dolor que le impide dormir
- Dolor que no mejora con medicamentos
- Fiebre
- Secreción vaginal con mal olor
- Enrojecimiento o secreción en la incisión
- Sangrado vaginal abundante (moja >1 toallita sanitaria/hora)
- Dolores de cabeza



El Panel de CONFORT (subvención de la FDA 1U01FD007803-01) y OPEN prepararon esta información y se compartió en colaboración con Obstetrics Initiative (OBI).

<https://doi.org/10.56137/OPEN.000111>

Actualizado el 03.2024

# SU PLAN DE MANEJO DEL DOLOR DESPUÉS DEL PARTO

Documente sus preferencias y compártalas con su médico clínico.

## 1. Medicamentos no opioides

Use medicamentos no opioides, como acetaminophen e ibuprofen, cuando sienta dolor. Estos medicamentos pueden ayudar a reducir el dolor y, por lo general, se toleran bien y tienen pocos efectos secundarios.

**Puede tomar estos medicamentos juntos a la misma hora O intercalados en diferentes momentos. ¡Elija uno!**

### JUNTOS

Las pacientes pueden elegir tomar los medicamentos juntos a la misma hora por sus ocupadas agendas. Ejemplo:

7:00 a. m.	Acetaminophen (1000mg) Ibuprofen (800mg)
3:00 p. m.	Acetaminophen (1000mg) Ibuprofen (800mg)
11:00 p. m.	Acetaminophen (1000mg) Ibuprofen (800mg)

### INTERCALADOS

Las pacientes pueden elegir una hora intercalada si el dolor es más intenso. Ejemplo:

7:00 a. m.	Acetaminophen (1000mg)
11:00 a. m.	Ibuprofen (800mg)
3:00 p. m.	Acetaminophen (1000mg)
7:00 p. m.	Ibuprofen (800mg)



## 2. Opciones sin medicamentos

Hay muchas técnicas para reducir el dolor que no requieren medicamentos. Elija las opciones que quisiera probar:

- Vendaje abdominal
- Calor/frío
- Respiración consciente
- Mindfulness
- Acupuntura/acupresión (donde esté disponible)
- Spray o crema tópica directamente sobre la zona como benzocaine, para el dolor vaginal
- Aromaterapia
- Respiración profunda
- Música
- Visualización



## 3. Medicamentos opioides

A veces, es posible que se necesite un medicamento opioide durante un período breve para manejar el dolor. La mayoría de las pacientes que tienen parto vaginal NO necesitan un medicamento opioide. Incluso el 60 % de las pacientes después de un parto por cesárea informaron de que no necesitaban un opioide cuando usaban otras opciones para manejar el dolor. Si se necesita un medicamento opioide, su médico clínico trabajará con usted para encontrar la cantidad de opioides con receta adecuada.

