



¿LO SABÍAS? LOS ANALGÉSICOS OPIOIDES PUEDEN CAUSAR

Los opioides son un tipo de analgésico con receta médica utilizados para aliviar el dolor severo. Normalmente, solo deben ser utilizados por un periodo corto de tiempo. El uso de opioides a largo plazo puede causar efectos secundarios. Los opioides pueden ralentizar los músculos de tu estómago dificultándote ir al baño (estreñimiento). También pueden debilitar los músculos de tu vejiga dificultando su función de pasar orina o vaciar tu vejiga (retención urinaria).

Los adultos que toman opioides pueden tener mayores problemas de estreñimiento y retención urinaria.

Puedes tener estreñimiento si:

- Frecuentemente tienes menos de tres deposiciones en una semana
- Frecuentemente tienes dificultad para expulsar las heces
- Frecuentemente sientes que no tuviste una deposición completa

Constipation that happens quickly or lasts a long time may cause stomach pain, confusion and hemorrhoids.

El estreñimiento que sucede rápidamente o que dura un periodo más largo de tiempo puede causar dolor estomacal, confusión y hemorroides.

- Frecuentemente sientes que tu vejiga no está vacía después de ir al baño
- Frecuentemente el flujo de orina se detiene y continúa o es lento
- No puedes orinar a pesar de sentir necesidad de hacerlo

Si la retención urinaria sucede muy a menudo, puedes llegar a tener infecciones de la vejiga y los riñones.

Otros tratamientos alternativos efectivos para el tratamiento del dolor y con menos efectos secundarios incluyen:

- Tratamientos sin medicamentos como terapia física, ejercicio y nutrición e hidratación apropiados
- Medicamentos no-opioides de venta libre como Aleve, Advil y Tylenol
- Otros métodos como parches de lidocaína, gel antiinflamatorio, compresas frías y calientes e inyecciones

Si debes seguir tomando opioides para el dolor crónico, existen medicamentos y suplementos para ayudarte a ir al baño. Si estás tomando opioides y sufres estreñimiento, problemas para pasar orina, infecciones urinarias frecuentes, incomodidad abdominal o notas sangre en las heces, habla con tu doctor.

Puedes descargar la aplicación “NARCANSas” en tu celular, tablet o computadora. Es gratis. Esta aplicación te brindará recursos, enlaces y herramientas que te ayudarán a administrar el medicamento naloxona y te guiarán en los pasos para salvar la vida de una persona en caso de sobredosis de opioides. La aplicación también contiene información sobre tratamiento, prevención y recuperación.

Para usuarios de ANDROID: Google Play: <https://bit.ly/2VYcpq8>

Para usuarios de APPLE: I-Tunes: <https://itunes.apple.com/us/app/narcansas/id1460163807?mt=8>

References

1. de Boer HD, Detriche O, Forget P. Opioid-related side effects: Postoperative ileus, urinary retention, nausea and vomiting, and shivering. A review of the literature. *Best Pract Res Clin Anaesthesiol* [Internet]. 2017 [cited 2020 Jun 16]; 31(4):499-504.
2. Wald A. Patient education: Constipation in adults (Beyond the Basics). Post TW, ed. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. <https://www.uptodate.com/> (2020).
3. Rickey LM. Chronic urinary retention in women. Post TW, ed. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. <https://www.uptodate.com/> (2020).



Division of Aging, Adult and Behavioral
Health Services



Donald W. Reynolds
Institute on Aging

