



# Información para el compañero cuidador

*Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia*

## El Uso de Opioides en Adultos Mayores

Los opioides son un tipo de medicamento utilizado por los médicos para ayudar con el dolor. Los opioides pueden ser muy útiles para dolor a corto plazo causado por problemas como fractura de huesos o cirugía. Los opioides también son útiles para personas que tienen problemas graves como cáncer avanzado, o si tienen un diagnóstico terminal y están cerca del final de su vida.

Pero muchas personas usan opioides a largo plazo para problemas crónicos como el dolor de la espalda, o dolor causada por la artritis. Muchas veces los opioides no funcionan bien cuando se usan a largo plazo, y en este caso pueden ser peligrosos. La adicción a opioides puede comenzar después de tomarlos por tan sólo unos días o semanas. Los peligros del uso de opioides son más grandes para los adultos mayores. Los adultos mayores pueden ser muy sensibles a opioides y el peligro de usarlos es mucho más graves para adultos mayores.

### Signos de un sobredosis de opioides

- Respiración superficial y lenta
- Pupilas pequeñas
- Actividad lenta y menos alerta de lo norma

**Si hay algunas de estos signos están presentes, llame a 911**

Beber alcohol o tomar algunos otros tipos de medicamentos con opioides puede aumentar las posibilidades de una sobredosis de opioides. Personas que están usando opioides no deberían de tomar alcohol ni medicamentos para dormir. Algunos medicamentos utilizados para la ansiedad y dolor nervioso también pueden incrementar el riesgo de una sobredosis. Hable con un médico si se prescriben opioides para alguien que toma medicamentos enlistados en la siguiente tabla.

### Drogas comunes que incrementan el riesgo de sobredosis de opioides

Alprazolam (Xanax)	Diazepam (Valium)	Eszopiclone (Lunesta)	Gabapentin (Neurontin)	Diphenhydramine (Benadryl, Tylenol PM)
Lorazepam (Ativan)	Zolpidem (Ambien)	Zaleplon (Sonata)	Pregabalin (Lyrica)	Promethazine (Phenergan)

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas viejas. Esta información esta disponible en inglés y español en [www.aging.arizona.edu](http://www.aging.arizona.edu)

Es importante prestar mucha atención a los efectos secundarios cuando un adulto mayor toma un opioide. Algunas personas que usan opioides pueden tener náuseas, comezón, contracciones musculares o pueden sentirse somnolientos con las primeras dosis. Las personas que toman opioides pueden estreñirse. Los opioides también pueden causar caídas o confusión.

### Consejos para adultos mayores para usar opioides de una manera más segura

- Siempre tome los opioides según lo prescrito por el médico.
- Casi todas las personas que toman opioides tienen estreñimiento. Utilice un laxante fuerte al tomar Opioides. Los ablandadores de heces y la fibra no funcionan para el estreñimiento causado por opioides. Pregunte a un médico o farmacéutico sobre qué tipo de laxante tomar cuando toma opioides. Llame al médico si los laxantes no ayudan con el estreñimiento después de unos días.
- Todos opioides deben ser guardados fuera del alcance de los niños. También es importante ponerlas en un lugar seguro donde otras personas no pueden tomar los opioides para venderlos o usarlos para drogarse.

### Preguntar el doctor sobre otros medicamentos que pueden relevar el dolor

- El paracetamol (Tylenol) puede ayudar a reducir el dolor, y es seguro en la mayoría de los adultos. No debería ser usado por personas con enfermedad del hígado. No debería utilizarse con alcohol. La mayoría de adultos mayores frágiles no debería usar más que 3,000 mg (3 gramos) por día.
- Medicamentos antiinflamatorios libre de esteroides (AINE) como ibuprofeno (Advil) o naproxeno (Aleve) pueden ayudar con la artritis. Pero estos medicamentos pueden causar úlceras y daños renales. Estos sólo deben usarse si su médico le dice que está bien.
- Hay muchos medicamentos que no son opioides para el dolor nervios. Estos medicamentos están disponibles con receta médica.
- Las cremas aplicadas a la piel que contienen capsaicina, NSAIDS o lidocaína pueden ayudar con el dolor de nervios y artritis.
- Los cannabinoides (drogas de tipo marihuana) pueden ayudar con el dolor. Pero se sabe muy poco sobre qué tan seguros que son para los adultos mayores, o que tan bien funcionan.

### Otras maneras para relevar el dolor

Muchas personas encuentran que otras actividades (no farmacológicas) también pueden ayudar con dolor. Tal como Tai Chi (ti-chi pronunciado), yoga suave, meditación, el masaje, o acupuntura. Las almohadillas térmicas o bolsas de hielo pueden ayudar a reducir el dolor.

#### Páginas web útiles

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento:

<https://www.nia.nih.gov/health/dolor-usted-puede-obtener-ayuda>

**Escrito por: C. Bree Johnston, MD, MPH**

Información para el compañero cuidador

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.

Este proyecto fue financiado por la Administración de Recursos y Servicios para la Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Servicios de la Salud Humana de los E.U.A (HHS, por sus siglas en inglés) bajo la beca-proyecto UTQHP28721 Programa de mejora del personal geriátrico en Arizona (Arizona Geriatrics Workforce Enhancement Program, por su inglés). Esta información, contenido, y conclusiones son propias del autor y no deben ser interpretada como la posición o política oficial, ni debe ser inferida como una aprobación del HRSA, HHS o del gobierno de los E.U.A.