

Do You Have Chronic Pain?



Chronic pain is pain that lasts more than 3 months. If you are experiencing chronic pain, there are many treatment options available to you.

One option is opioid treatment. Opioids are a group of powerful and potentially addictive pain medications. Use caution when taking opioids and ask your doctor what treatment plan is best for you. Opiates can become addictive in a short period of time.

TREATMENT PLAN

If your doctor prescribes opioids, you should work with your doctor to come up with a treatment plan.



Assess your risk factors.

- Do you have a history of substance abuse?
- Have you used high dosage opioids before?
- Are you able to manage your own care?



Establish treatment goals.

- These can include pain relief and general daily functions.



Decide how you will track and measure treatment progress.

- Schedule regular follow up appointments with the doctor. You should be seeing your doctor frequently when you are on opioids, to see if you need to stay on them or not.
- Track your ability to carry out daily tasks. This can include walking your dog down the street, around the block or even a mile.






Develop a plan to stop treatment.

- If you suddenly stop using opioids, your body can go into withdrawal. This can lead to unwanted and possibly dangerous side effects. To avoid this, slowly lower your dosages. Do this only under the care and direction of your doctor.

COMBINED TREATMENT OPTIONS

Opioid treatment is most effective when it is combined with one of the following:

-  **An exercise routine.** Regular exercise can relieve you of pain. Moving helps, so keep active.
-  **Physical therapy.** Certain exercises, targeted to your specific area of pain, can help you build strength and regain function.
-  **Over-the-counter pain medications.** Acetaminophen or Ibuprofen can sometimes be used instead of opioids and do not carry the risk of addiction. They are generally well tolerated when used correctly. Follow your doctor's instruction or ask your pharmacist for help with the labeled directions. These products are over-the-counter and available at most grocery and drug stores.



Superior HealthPlan wants to help you stay healthy and get you the care you need. We want to help you understand and actively manage your health. If you have a medical question and cannot reach your doctor, we can help. Call Member Services to access our 24-hour nurse advice line.

STAR, CHIP 1-800-783-5386
STAR Kids 1-844-590-4883

STAR+PLUS 1-877-277-9772
STAR Health..... 1-866-912-6283

¿Tiene dolor crónico?



El dolor crónico es un dolor que dura más de 3 meses. Si está experimentando dolor crónico, dispone de muchas opciones de tratamiento.

Una opción es el tratamiento con opioides. Los opioides son un grupo de medicinas para el dolor potentes y potencialmente adictivas. Sea cauteloso al tomar opioides y pregúntele a su doctor cuál es el mejor plan de tratamiento para usted. Los opiáceos pueden generar adicción en un periodo corto de tiempo.

PLAN DE TRATAMIENTO

Si su doctor le receta opioides, debe coordinar con su doctor para crear un plan de tratamiento.



Evalúe sus factores de riesgo.

- ¿Tiene antecedentes de abuso de sustancias?
- ¿Ha consumido dosis elevadas de opioides en el pasado?
- ¿Puede hacerse cargo de su propio cuidado?



Establezca sus objetivos del tratamiento.

- Estos pueden incluir el alivio del dolor y la realización de actividades de la vida diaria.



Decida cómo hará un seguimiento y evaluará el progreso del tratamiento.

- Programe citas de seguimiento regulares con el doctor. Debe visitar a su doctor con frecuencia cuando está tomando opioides, para saber si necesita seguir tomándolos o no.
- Controle su capacidad para llevar a cabo las tareas diarias. Estas actividades pueden incluir llevar a pasear a su perro por la cuadra, una vuelta manzana o incluso una milla.



Desarrolle un plan para detener el tratamiento.

- Si deja de consumir opioides de repente, su cuerpo puede entrar en abstinencia. Esto puede provocar efectos secundarios indeseados y posiblemente peligrosos. Para evitar esto, disminuya la dosis lentamente. Hágalo únicamente bajo el cuidado y la dirección de su doctor.

OPCIONES DE TRATAMIENTO COMBINADO

El tratamiento con opioides es más eficaz cuando se lo combina con una de las siguientes opciones:



Rutina de ejercicios. El ejercicio regular puede aliviar el dolor. Moverse ayuda, así que manténgase activo.



Fisioterapia. Ciertos ejercicios dirigidos al área específica del dolor pueden ayudarlo a adquirir fuerza y a recuperar la función.



Analgésicos de venta libre. A veces puede usarse el acetaminofén o el ibuprofeno en lugar de los opioides, y no conllevan el riesgo de adicción. Generalmente se toleran bien cuando se usan correctamente. Siga las instrucciones de su doctor o pregúntele a su farmacéutico si tiene dudas con las instrucciones detalladas en la ficha técnica. Estos productos son de venta libre y están disponibles en la mayoría de los supermercados y farmacias.



Superior HealthPlan desea ayudarlo a mantenerse sano y a que reciba la atención que necesita. Queremos ayudarlo a que comprenda su salud y la controle activamente. Si tiene una pregunta médica y no puede contactarse con su doctor, nosotros podemos ayudarlo. Llame a Servicios para miembros y acceda a nuestra Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas.

STAR, CHIP 1-800-783-5386
STAR Kids 1-844-590-4883

STAR+PLUS 1-877-277-9772
STAR Health..... 1-866-912-6283