

El dolor es algo personal. Descubra qué funciona mejor para usted.

Los expertos dicen que es una buena idea combatir el dolor con más de un método a la vez. Pruebe **TYLENOL®**, un analgésico que es seguro y eficaz cuando se usa como se indica. Usted también puede considerar algunas de estas otras ideas. Hable con su médico si tiene alguna duda o inquietud.



Para dolor de espalda:

- Coloque hielo durante las primeras 48 horas, por 5 a 10 minutos a la vez
- Use una almohadilla térmica o dese una ducha caliente después de 48 horas
- Pregúntele a su profesional de la salud sobre el yoga, la fisioterapia o la terapia de masaje



Para dolores musculares, distensiones y esguinces:

- Use el método RICE (por sus siglas en inglés): reposo, hielo, compresión (envuelva el músculo o la articulación que se lastimó) y elevación (levante la parte del cuerpo)
- Estírese
- Pregúntele a su médico acerca del uso de una crema o un parche que sirva para aliviar el dolor (como **BENGAY®**)



Para el dolor de cabeza:

- Tome una ducha o un baño caliente; coloque una almohadilla térmica en la cabeza y en el cuello
- Coloque una bolsa de hielo o un paño frío en la frente
- Frote suavemente sus dedos sobre las sienes, el cuero cabelludo, el cuello y los hombros
- Relájese: respire profundamente, medite o tense y suelte cada grupo muscular, comenzando por los pies y subiendo hacia la cara
- Salga a caminar



Para la osteoartritis:




- Elimine el exceso de peso: con bajar solo 1 libra se eliminan 4 libras de presión sobre las rodillas
- Manténgase activo: encuentre una actividad física que disfrute
- Pregúntele a su médico acerca del uso de una crema o un parche que sirva para aliviar el dolor (como **BENGAY®**)
- Proteja sus coyunturas: tome descansos cuando esté de pie, evite los tacones altos, cambie de posición cada 15 minutos cuando esté sentado, si levanta objetos pesados, hágalo con las piernas, párese con los pies separados al ancho de las caderas y evite el ejercicio intenso repentino

El dolor puede afectar sus emociones

Las personas que viven con dolor suelen tener depresión y ansiedad. Hable con su médico acerca de todas las formas en que el dolor afecta su calidad de vida.

Encuentre un producto **TYLENOL®** que sirva para aliviar su dolor y mejorar su calidad de vida

Dosis para adultos

PRODUCTO	DOSIS Y FRECUENCIA*	LÍMITE DIARIO
 <p>Regular Strength TYLENOL® Regular Strength Tabletas Ingrediente activo: acetaminofén 325 mg (en cada tableta) Use el producto solo como se indica.</p>	2 tabletas cada 4 a 6 horas mientras duren los síntomas	No tome más de 10 tabletas en 24 horas, a menos que lo indique un médico Dosis diaria total indicada: 3250 mg
 <p>Extra Strength TYLENOL® Extra Strength Comprimidos Recubiertos TYLENOL® Geles de Liberación Rápida Ingrediente activo: acetaminofén 500 mg (en cada comprimido) Use los productos solo como se indica.</p>	2 comprimidos recubiertos o cápsulas recubiertas cada 6 horas mientras duren los síntomas	No tome más de 6 comprimidos recubiertos o cápsulas recubiertas en 24 horas, a menos que lo indique un médico Dosis diaria total indicada: 3000 mg
 <p>Liberación prolongada TYLENOL® 8HR Comprimidos Recubiertos para dolores de la artritis TYLENOL® 8HR Comprimidos Recubiertos para dolores musculares Ingrediente activo: acetaminofén 650 mg (en cada comprimido) Use los productos solo como se indica.</p>	2 comprimidos recubiertos bicapa, cada 8 horas, con agua	No tome más de 6 comprimidos recubiertos bicapa en 24 horas Dosis diaria total indicada: 3900 mg

INSTRUCCIONES IMPORTANTES PARA EL USO ADECUADO:

Lea y siga las instrucciones de la etiqueta en todos los productos de **TYLENOL®**.
NO use con ningún otro producto que contenga acetaminofén.

Para obtener más ideas, visite la sección de Síntomas + Tratamientos en Tylenol.com

*Consulte los envases de tabletas **TYLENOL®** Regular Strength acerca de las dosis para niños menores de 12 años. Las marcas comerciales de terceros usadas en el presente documento son marcas registradas de sus respectivos propietarios.