

Guía para padres

Recursos para hablar con niños y adolescentes sobre el consumo y abuso de opioides recetados.

Las pequeñas cosas nunca han importado tanto.

LITTLE
THINGS
MATTER



LittleThingsNM.org



ESTÉ
ALERTA.

HABLE.

ACTÚE.

Índice

6

Esté alerta: Lo que usted necesita saber acerca de los opioides.

8

Hable: Herramientas para hablar con sus hijos/as y su proveedor de salud acerca de los peligros de las medicinas recetadas para el dolor.

13

Actúe: Tres pequeñas cosas que puede hacer para mantener a su familia segura.

13 Almacenamiento de medicinas

14 Cómo desechar medicinas

15 Compartir

16

¿Qué es el Narcan?

El día a día de nuestras vidas está lleno de “pequeñas cosas”. Desde cocinar para la familia, a hacerles saber que siempre se puede hablar con usted. Y cuando se trata de la seguridad de nuestras familias, estas pequeñas cosas importan mucho.

No es por nada que le llaman epidemia.

Los efectos de los opioides recetados, cuando han sido consumidos incorrectamente, pueden ser trágicos. Desde jóvenes hasta ancianos, desde hogares adinerados hasta los que no tienen nada, cada año, muchos de nuestros seres queridos se encuentran con estos analgésicos altamente adictivos. Aunque recetados por los médicos, el número de quienes luchan contra la adicción, después de haber recibido terapia con opioides a largo plazo, es de uno por cada cuatro pacientes.¹ Tal vez no lo sepa, pero hay pequeñas cosas que se pueden hacer para prevenir este problema. Nunca ha sido tan importante.

Esta guía contiene unas pequeñas cosas que son muy importantes y que usted puede hacer para mantener a su familia segura del consumo y abuso de los opioides medicados.

Nuestra guía se divide en tres secciones:

**ESTÉ
ALERTA.**

Lo que usted necesita saber.

HABLE.

Herramientas para hablar con sus hijos/as y su proveedor de salud acerca de los peligros de las medicinas recetadas para el dolor.

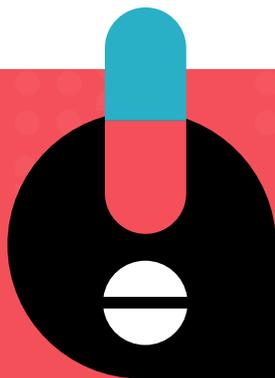
ACTÚE.

Tres pequeñas cosas que usted puede hacer para mantener a su familia segura.

¹ The Pain Project. Top 8 Facts About the Opioid Dependence Problem in the U.S. <https://www.thepainproject.com/top-8-facts-about-the-opioid-dependence-problem-in-the-u-s/>

Tal vez usted ya ha hablado con los miembros de su familia sobre los peligros de las drogas ilícitas, pero los medicamentos que se recetan legalmente también son preocupantes. Pueden causar gran daño y generar consecuencias no deseadas. De hecho, durante las últimas tres décadas, el aumento del uso de medicamentos recetados entre adolescentes y adultos jóvenes ha ido creciendo en un 212% entre 1992 y 2003.² Algunos investigadores creen que el aumento se debe a la percepción de que los medicamentos recetados son menos dañinos, fáciles de obtener y que hay menos estigma con su uso que con el uso de drogas ilegales.³

Estamos aquí para apoyarlo como padre o guardián para hablar de los peligros del consumo de opioides recetados con los niños, los adolescentes y los jóvenes bajo su cuidado, y también con los miembros de su comunidad.



¿Sabía que casi 1 de cada 4 adolescentes dicen haber tomado un medicamento recetado que NO se les recetó, al menos una vez en su vida?

² National Center on Addiction and Substance Abuse (CASA) at Columbia University. (2005) Under the Counter: The Diversion and Abuse of Controlled Prescription Drugs in the U.S. https://www.centeronaddiction.org/sites/default/files/Under-the-counter-the-diversion-and-abuse-of-controlled-prescription-drugs-in-the-us_0.pdf

³ Friedman RA. The Changing Face of Teenage Drug Abuse - The Trend Toward Prescription Drugs. N Engl J Med. 2006; 354(14):1448-1450. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp068010>

**ESTÉ
ALERTA.**

Lo que usted necesita saber sobre las opioides.

Lo primero es lo primero: ¿qué son los opioides? ¿por qué alguien abusaría de ellos?

Los opioides son una clase de medicamentos que se usa para aliviar el dolor. Estos medicamentos abarcan tanto las drogas recetadas legalmente (por ejemplo, la morfina, hidrocodona y codeína) como las drogas ilegales: la heroína. Los opioides actúan sobre los receptores/sensores del dolor en el cuerpo, así como en el cerebro, y pueden producir un efecto altamente adictivo que se cree que cambia el cableado del cerebro.

Estos son algunos de los opioides más comunes:



Oxycodone

OxyContin®,
Roxicodone®,
Oxydose®



Oxycodone / Acetaminophen

Percocet®, Endocet®,
Roxicet®, Tylox®



Fentanyl

Duragesic®, Actiq®,
Fentora®



Codeine

Only available in
generic form



Tramadol

ConZip®,
Ultram®



Hydrocodone / Acetaminophen

Lortab®, Vicodin®,
Lorcet®, Norco®



Hydromorphone

Dilaudid®, Exalgo®



Meperidine

Demerol®



Morphine

MS Contin®,
Duramorph®,
Roxanol®, Kadian®



Methadone

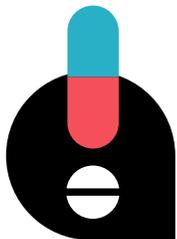
Dolophine®,
Methadose®

Como padre o guardián, usted puede hacer mucho. Hablar con sus hijos/as puede ayudarles a tomar las decisiones correctas cuando se trata de usar medicamentos recetados.

Aproximadamente, uno de cada cuatro adolescentes dice haber usado indebidamente o abusado de un medicamento recetado al menos una vez en su vida.⁴

Es posible que haya escuchado que “si es recetado, es seguro”. Ésta es una idea equivocada, pero común y dañina, sobre los medicamentos recetados. Lo más probable es que los adolescentes y los jóvenes también la hayan escuchado. Dada la forma en que los medicamentos recetados se comercializan y publicitan, en gran medida, los jóvenes también han crecido asociándose con la “solución de los problemas” y tienen menos miedo al daño percibido cuando consumen o abusan de estos.

Como padre, abuelo, tutor, hermano o amigo preocupado, hay cosas que puede hacer para apoyar a sus seres queridos. Utilice esta guía para aprender más sobre los peligros y los mitos en torno al consumo de opioides, pues, los opioides recetados por su médico son tan adictivos como los opioides ilícitos.



Esté alerta: Conozca los signos del mal uso de los analgésicos recetados. Si a su hijo/a le recetan un opioide, preste atención a estos signos, especialmente, si persisten más allá de la duración del tratamiento. Estos son algunos signos comunes de mal uso:

- Terminar las recetas antes de tiempo
- Querer rellenar una receta médica sin autorización del médico
- Cambios en los patrones de sueño
- Agitación y cambios de humor
- Bajo rendimiento académico y faltar a clases
- Gran interés en los opioides
- Meterse en problemas en la escuela o con la ley
- Deficiente desempeño laboral, si están trabajando
- Alejarse de amigos, familiares y actividades

⁴ Partnership Attitude Tracking Study: Teens and Parents. (2013) <https://drugfree.org/wp-content/uploads/2014/07/PATS-2013-FULL-REPORT.pdf>

HABLE.

Herramientas para hablar con sus hijos/as y su proveedor de salud acerca de los peligros de las medicinas recetadas para el dolor.

Hablando con sus hijos/as:

Ser adolescente no es fácil. Se sufren lesiones deportivas. Se extraen las muelas del juicio. Se intensifica el estrés escolar. Todos estos son problemas comunes en la vida de un joven, y los opioides, recetados o ilegales, pueden mitigar el dolor causado por una actividad intensa, una lesión o el estrés.

De hecho, “en la encuesta de Resiliencia y Riesgo Juvenil de Nuevo México, uno de cada 10 jóvenes admitió haber usado medicamentos recetados a base de opiáceos para drogarse.”⁵

Los atletas jóvenes están sometidos a una presión excepcionalmente intensa para desempeñarse bien en el campo de juego y son extremadamente propensos a sufrir lesiones. Los entrenadores, las familias y los educadores juegan un papel importante en la vida de los atletas, especialmente cuando se trata de la recuperación de lesiones. Incluso los atletas de élite tienen problemas con los opioides. Los datos muestran que el 71% de los atletas retirados reportan haber abusado de opioides recetados, cuando tenían acceso a ellos.⁶ Use la guía de conversación (p. 10) para hablar con su hijo/a sobre los peligros de consumir opioides recetados, ya sea para volver a jugar antes de que una lesión se haya curado por completo, o para adormecer las emociones y mitigar el estrés.

⁵ Wertheim JL and Rodriguez K. (2015) How Painkillers are turning Young Athletes into Heroin Addicts. <https://www.si.com/more-sports/2015/06/18/special-report-painkillers-young-athletes-heroin-addicts>

⁶ Cottler, Linda B, et al. “Injury, Pain, and Prescription Opioid Use among Former National Football League (NFL) Players.” National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine, 28 Jan. 2011, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3095672/.



Conozca el caso de Roman Montaña, un estudiante de la secundaria El Dorado, cuya historia fue cubierta en un artículo en el Sports Illustrated dedicado al tema de los atletas jóvenes y su exposición a los medicamentos opioides.

Roman era una estrella multideporte, pero tenía uno favorito: el béisbol. Con el camino libre para jugar para los Braves, que ya habían expresado interés por él, sus ambiciones estaban puestas en las grandes ligas. “Todos querían ser él, pero todos querían estar cerca de él, también”, recordó Ken Giles, un amigo de Roman que ahora juega con los Phillies. En su tercer año de preparatoria, Roman se sometió a una cirugía menor por una lesión en el pie. Se le recetó OxyContin. Después de su recuperación, fue expulsado del equipo de béisbol por meterse en problemas fuera de la escuela. Sintiendo enojado y avergonzado, recurrió al OxyContin, lo que terminó por convertirse en una adicción a la heroína.

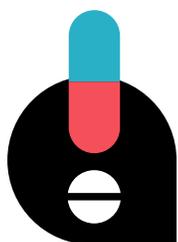
Perdió el interés por los deportes y mostraba otros signos de adicción. Sus padres lo notaron y lo llevaron a un centro de adicciones donde le recetaron Suboxone para tratar su dependencia de los opioides. La adicción es una enfermedad y, lamentablemente, Roman recayó. Roman murió de una sobredosis en 2012.

“Se veía tan saludable, un tipo grande y fornido, no como un adicto”, dijo Bo, su padre. “Había vuelto al atletismo. Pensamos que la adicción había quedado atrás. No sabíamos qué tan astuta y manipuladora es esta droga”.⁷

⁷ Wertheim JL and Rodriguez K. (2015) How Painkillers are Turning Young Athletes into Heroin Addicts. <https://www.si.com/more-sports/2015/06/18/special-report-painkillers-young-athletes-heroin-addicts>

Además de aprender más sobre los tipos de medicamentos en su hogar y sus capacidades adictivas, también es útil saber lo que su hijo/a o adolescente podría estar escuchando de sus compañeros, de los medios de comunicación y la cultura popular sobre este tema.

Los jóvenes de hoy pueden verse inundados con todo tipo de información, incluso de tutoriales de tipo: maquillaje “chic” de heroína, con consejos sobre cómo ocultar mejor el consumo de drogas de los profesores y los adultos. ¿Sabía que en un estudio reciente que analizó las referencias a drogas que se encuentran en la música popular, se descubrió que más del 50 por ciento de los 40 principales éxitos de radio hacen referencia a medicamentos opioides?⁸



Hable: Tenga una conversación con su hijo/a sobre los peligros del abuso de los opioides. Muchas veces, hablar con ellos sobre los opioides puede ser exactamente lo que se necesita para provocar un cambio en su futuro. Lo mejor es no acusar y hacer preguntas abiertas con la esperanza de iniciar un diálogo interactivo. A continuación, se muestran algunos consejos y temas para iniciar una conversación:

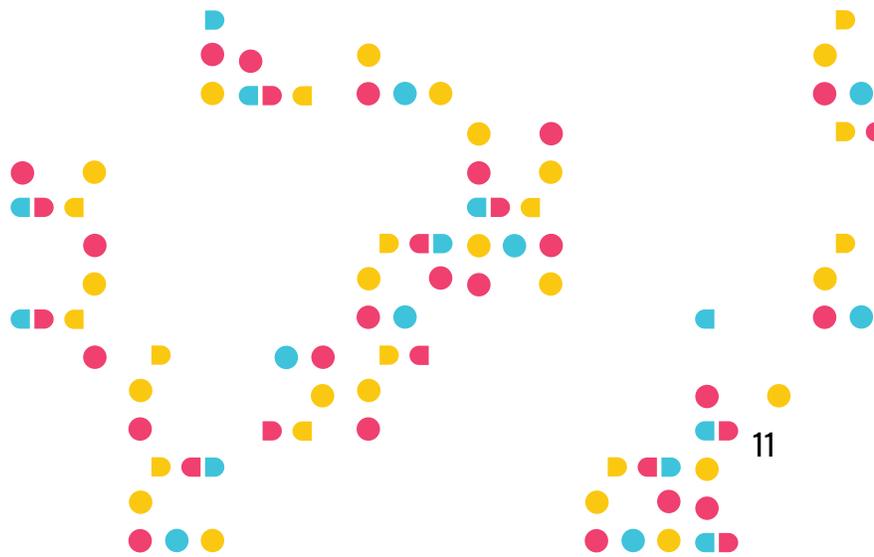
- Aproveche de eventos o historias de actualidad en los medios para iniciar una conversación. Por ejemplo: “Últimamente hay muchas noticias sobre personas de todas las edades que consumen drogas, llamadas opioides. ¿Cuánto sabes sobre esto? ¿Qué piensas sobre esto? ¿Qué has oído sobre el uso de estas drogas en tu escuela?”
- Escuche más, hable menos y trate de no reaccionar exageradamente a lo que un niño/a o un/a joven pueda decirle. Es posible que se sorprenda de lo mucho que saben o por lo mucho a lo que ya han estado expuestos. Es una buena oportunidad para aprender unos de otros.

⁸ Hanba C and Hanba D. (2018) Opioid and Drug Preference in Top 40s Music: A 30 year review. J Am Board Fam Med. doi: [10.3122/jabfm.2018.05.180001](https://doi.org/10.3122/jabfm.2018.05.180001)

- Disponga de recursos para educarse usted mismo y a los jóvenes. ¿Qué debería preguntarle a su médico? ¿Cuáles son los nombres de los diferentes tipos de medicamentos? Y, si no están dispuestos a hablar con usted, cuente con otras opciones con las que pueda tratar el uso indebido de opioides.

Obtenga estos recursos y más en LittleThingsNM.org/resources

- Sea honesto. Cuéntales a los jóvenes sobre su experiencia o la experiencia de su familia como si hablaran de cualquier otra enfermedad o dolencia crónica. Use esto para empoderarlos si es posible.
- Haga preguntas abiertas que conduzcan a un diálogo interactivo. Por ejemplo:
 - ❑ ¿Con qué frecuencia escuchas a otras personas o tus amigos hablar sobre las drogas en la escuela? ¿Cómo te hace sentir eso?
 - ❑ ¿Crees que es fácil para los niños de tu edad consumir drogas o alcohol cuando quieren? ¿Cómo y por qué?
 - ❑ ¿Qué experiencias has tenido hasta ahora? ¿Te da miedo o te da curiosidad? ¿Cómo afrontas estos problemas cuando los encuentras?

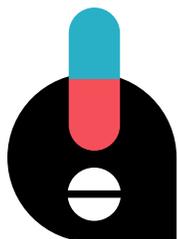


Hable con su proveedor de salud:

En algunos casos, es posible que a usted o a su hijo/a se le recete un opiode y es posible que no sepa los riesgos que implica tomar este tipo de medicamentos. Es importante que hable con su proveedor médico sobre los riesgos y posibles efectos secundarios de cualquier medicamento que le receten.⁹

¿Sabía que las ventas de opioides recetados han aumentado en un 300% desde 1999, sin ningún cambio en la dolencia reportada al proveedor de salud? Lo que significa que se están recetando en exceso estos medicamentos y que el acceso no intencional a las drogas en el hogar está en un máximo histórico.

Con muy poco se puede quitar una vida, y sólo se necesita un poco para salvarla. Si se asegura de que usted y su familia sólo estén tomando los medicamentos que realmente necesitan y que eliminan los que no consumen, se reducirá el riesgo de que usted o alguien en su hogar esté expuesto a los peligros del uso de opioides.



Hable: Hable con sus proveedores médicos sobre los peligros de los opioides antes de llevárselos a casa. Esto hace una gran diferencia. Aquí hay tres preguntas que puede hacer a sus proveedores médicos antes de que le den una receta:

- ¿Hay otra opción para aliviar mi dolor?
- ¿Me está administrando la dosis más baja y la menor cantidad de medicación para lo que necesito?
- ¿Qué hago con los medicamentos que no utilice?

Obtenga la lista completa de preguntas para hacerle a su proveedor en:

[LittleThingsNM.org/questions](https://www.littlethingsnm.org/questions)

⁹ “Center for Disease Control. “CDC Guideline for Prescribing Opioids for Chronic Pain.” www.cdc.gov/drugoverdose/pdf/guidelines_at-a-glance-a.pdf.

Tres pequeñas cosas que puede hacer para mantener su familia segura.

1. Almacenamiento seguro

Siempre recuerde: cuando sus medicamentos están bien guardados, su familia está segura. Ya sea por los niños, que no saben que los medicamentos son peligrosos, y por los adolescentes, que pueden probarlos por la presión de sus compañeros, es mejor estar seguro de que sólo usted sabe dónde están guardados sus medicamentos.

1. Hable con su médico sobre los medicamentos que debe conservar.
2. Mantenga todos los medicamentos (incluso los de venta libre) en un lugar seguro, idealmente bajo llave, lejos de los niños y lejos del alcance de los adolescentes y adultos jóvenes.
3. Si a su hijo/a o familiar le han recetado un opiode, controle cuidadosamente la dosis, la cantidad de píldoras y el relleno, y revise los signos de adicción en la página 7 de esta guía.

2. Eliminación

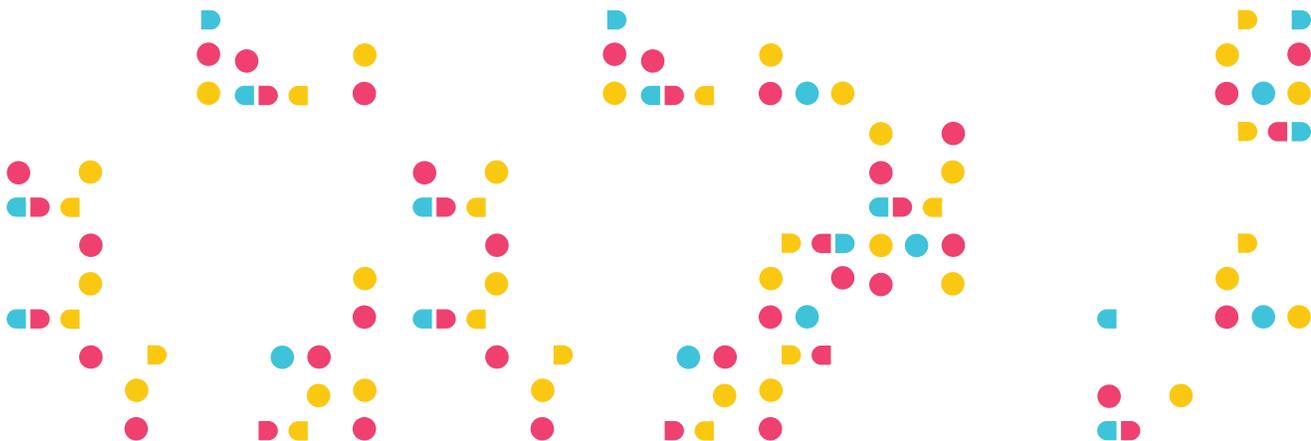
Es muy común que algunos familiares piensen en quedarse con las pastillas “por si acaso”, pero la verdad es que esto representa un peligro mayor y una amenaza para otros miembros de la familia. Los medicamentos sobrantes o vencidos deben desecharse de manera segura y lo antes posible. Mantener los opioides fuera de casa es la forma más fácil de proteger a su familia de su uso indebido accidental.

Sitio de entrega — *aquí puede dejar sus medicamentos para que no caigan en las manos equivocadas.*

1. Encuentre un sitio de entrega en takebackday.dea.gov.
2. Reúna todas las medicinas que no utilice en la casa.
3. Entréguelas.

Deterra® Sistema de Desactivación de Drogas — *Estas fundas neutralizan los opioides hasta hacerlos inofensivos y seguros de eliminar.*

1. Obtenga una funda Deterra® en shop.deterrasystem.com.
2. Reúna todas las medicinas que no utilice en la casa.
3. Siga las indicaciones que vienen en la funda y deséchela tal como se le indica.





¿Por qué no puede simplemente tirar las píldoras no utilizadas a la basura de la cocina?

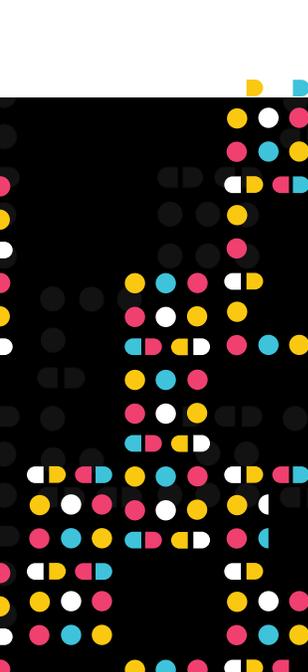
Por un par de razones. En primer lugar, todavía existe la posibilidad de que caigan en las manos equivocadas en su hogar, incluso cuando ya fueron desechadas. Además, cuando topan la tierra, liberan sus propiedades dañinas en el medio ambiente y los sistemas de agua, causando un daño inmenso. También ponen en riesgo a los trabajadores de saneamiento por exposición, ya que algunos medicamentos pueden absorberse a través de la piel por contacto directo.

3. Compartir

Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), la principal fuente del abuso de opioides recetados es la medicación compartida entre amigos y familiares.¹⁰ Si bien nadie quiere ver a un ser querido pasar por episodios de mucho dolor, se debe tener en cuenta que los analgésicos recetados, cuando se usan incorrectamente, pueden producir consecuencias trágicas como la dependencia e incluso la muerte. Si alguien le pregunta por sus medicamentos opioides recetados:

1. Hágale saber que no puede darles ninguno de sus medicamentos recetados porque podrían causar efectos negativos a largo plazo (y es un delito federal).
2. Pregúntele si siente dolor y qué está haciendo para controlarlo.
3. Ayúdele a buscar otras opciones para el manejo del dolor, encuéntrale proveedores locales y ayúdele a sacar una cita con un proveedor médico para discutir qué es lo mejor para esta persona.

¹⁰ Tello M. (2018) Opioids in the Household: "Sharing" Pain Pills is Too Common. Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/blog/opioids-household-sharing-pain-pills-common-2018032213269>



¿Qué es el Narcan® (Naloxona)?

La epidemia de opioides nos afecta a todos. Atraviesa generaciones y comunidades. No importa cuánto dinero gane ni dónde trabaje. Sobredosis no intencionales simplemente ocurren y si tiene medicamentos recetados en su casa, también debe tener Narcan® (Naloxone) a mano. Se trata de un aerosol nasal que se usa para tratar casos de emergencia de sobredosis de opioides. Compensa temporalmente los efectos de una sobredosis para que pueda llevar a su ser querido al hospital.

¿Por qué debería tener Narcan si usted o su ser querido no muestran signos de abuso de opioides recetados? Porque, en Nuevo México, seis de cada 10 muertes por sobredosis no intencionales involucran medicamentos recetados.



Consideremos este caso: una mujer de 75 años que sufre de osteoartritis severa, a la que se le ha recetado un parche de fentanilo para controlar el dolor.

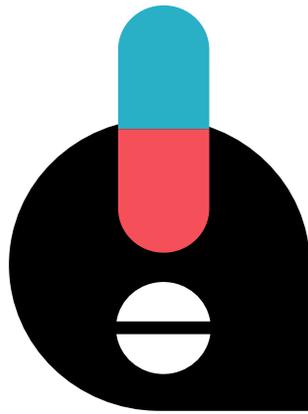
Los parches de fentanilo se aplican directamente sobre la piel, liberan una cantidad lenta de medicamento opioide en el sistema durante un período de 72 horas. Se coloca el parche en la cadera derecha y el paciente siente alivio del dolor y tiene más facilidad de movimiento.

Ella también tiene una receta previa de Vicodin que le dieron para el dolor agudo. Se golpea la rodilla con una mesa en casa y toma su Vicodin tal como se lo recetaron, pero se ha olvidado que todavía usa su parche de fentanilo para el dolor de cadera. Ella comienza a sentirse somnolienta y desorientada y su esposo llama a una ambulancia.

En este ejemplo común de una sobredosis accidental, ella tomó su medicamento según lo prescrito, pero no se dio cuenta del riesgo que acarrea combinar diferentes medicamentos opioides.

Usted puede salvar una vida. Asegúrese de tener Narcan® (Naloxona) en casa. Aquí puede conseguirlo: doseofreality.com/treatment/find-naloxone.

Visite LittleThingsNM.org para obtener más recursos e información sobre la epidemia de opioides en Nuevo México.



LittleThingsNM.org