



La siguiente información es proporcionada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos.

Sobre las sobredosis y muertes por drogas

Las sobredosis de drogas, tanto mortales o no, siguen afectando a nuestra nación.

Las muertes por sobredosis continúan siendo una de las principales causas de muerte por lesiones en Estados Unidos. La mayoría de las muertes por sobredosis involucran el consumo de opioides. Las muertes relacionadas con los opioides sintéticos (en gran parte, el fentanilo de fabricación ilícita) y los estimulantes (como la cocaína y la metanfetamina) han aumentado en los últimos años.

Por cada sobredosis que provoca la muerte, hay muchas más sobredosis no mortales, cada una con su propio impacto emocional y económico. Esta epidemia, que avanza a gran velocidad, no distingue edad, sexo ni límites estatales o de condado. Quienes han tenido al menos una sobredosis es más probable que padezcan otra. Si una persona que ha sufrido una sobredosis es atendida en el departamento de urgencias, hay una oportunidad de prevenir que se repita la situación poniendo a la persona en contacto con servicios que puedan mejorar su salud.

En Estados Unidos, las sobredosis de drogas se han cobrado más de 932 000 vidas en los últimos 21 años, y esta crisis sigue empeorando. En 2020, la tasa de muertes por sobredosis de drogas se aceleró y aumentó un 31 % con respecto al año anterior. Los opioides sintéticos, como el fentanilo de producción ilícita, siguen siendo responsables de la mayoría de las muertes por sobredosis de opiáceos.

Para salvar vidas por sobredosis de drogas, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) lanzaron cuatro campañas educativas para llegar a los adultos jóvenes (de 18 a 34 años) que consumen drogas. Las campañas ofrecen información que puede salvar la vida de las personas que consumen drogas o están

luchando contra trastornos por el consumo de sustancias, y destacan las medidas que el público puede tomar para ayudar a prevenir sobredosis.

Específicamente, las campañas ofrecen información crítica sobre estos temas:

- [Los peligros del fentanilo](#)
- [Los riesgos y las consecuencias de mezclar drogas](#)
- [La naloxona puede salvar vidas en caso de sobredosis por opioides](#)
- [La importancia de reducir los prejuicios para apoyar el tratamiento y la recuperación](#)

La mayor presencia del fentanilo en el suministro de fármacos es uno de los principales factores que contribuyen al aumento de las muertes por sobredosis. El fentanilo puede ser hasta 50 veces más potente que la heroína y 100 veces más potente que la morfina, por lo que incluso pequeñas cantidades de fentanilo pueden causar una sobredosis.

Muchas drogas ilegales, incluidas las pastillas de opioides con receta falsificadas, la heroína, la cocaína, la metanfetamina y el éxtasis, pueden mezclarse o combinarse con fentanilo con o sin el conocimiento de una persona, ya que no sería capaz de ver, saborear u oler el fentanilo.

La campaña de los CDC sobre el fentanilo ofrece información sobre:

- El fentanilo producido ilícitamente
- Los peligros del fentanilo
- Efectos del fentanilo en las sobredosis en Estados Unidos

Para obtener más información sobre la campaña de los CDC sobre el fentanilo, visite: <https://www.cdc.gov/stopoverdose/fentanyl/index.html>

La siguiente información sobre la prevención del suicidio, si bien es proporcionada por el Departamento de Salud Conductual y Discapacidades del Desarrollo de Georgia, también será útil para quienes se encuentren en otros estados. Los recursos en línea mencionados están disponibles para los usuarios de todo el país.

Reducir los prejuicios y borrar la línea ficticia que separa la salud mental de la física

En Estados Unidos, según los CDC, uno de cada cinco adultos padecerá una enfermedad mental en algún momento de su vida, y al 50 % de los estadounidenses se le diagnosticará una enfermedad mental a lo largo de su vida. Aunque las enfermedades mentales son muy frecuentes, las tratamos de forma muy distinta a como tratamos las enfermedades físicas. Hay una línea ficticia entre la salud mental y física a pesar de que nuestra salud física afecta en gran medida nuestra salud mental, y viceversa. Y aunque hemos hecho grandes avances en el mantenimiento integral de nuestra salud, tanto mental como física a través de la dieta, el ejercicio, la atención plena (mindfulness) y la meditación, todavía hay muchísimos prejuicios en torno a la enfermedad mental que impide que muchos estadounidenses reciban la ayuda que necesitan.

Una enfermedad mental no tratada puede conducir a una crisis de salud mental que, en ocasiones, puede terminar en un suicidio, que sigue siendo una de las principales causas de muerte en Estados Unidos. Pero al igual que las enfermedades mentales, el suicidio también está sujeto a muchos prejuicios que, a menudo, impiden que las personas con mayor riesgo busquen ayuda o que las personas cercanas a esa persona tomen medidas para obtener la ayuda que necesitan. La responsabilidad de reducir los prejuicios es de todos nosotros, y hay un par de cambios que podemos introducir de inmediato en nuestra vida personal para invertir esta tendencia y comenzar a considerar nuestra salud mental del mismo modo que nuestra salud física, y a tratar las enfermedades mentales como tratamos las enfermedades físicas.

Lo primero que podemos hacer es cambiar nuestra forma de hablar de temas como las enfermedades mentales y el suicidio. Hay innumerables expresiones que se siguen usando con frecuencia para referirse a las personas que padecen una enfermedad mental y que fomentan este prejuicio, y muchas de esas palabras se usan en otros contextos para referirse a situaciones como un día ajetreado en el supermercado calificándolas de "locas" o "demenciales". Eliminar estas palabras de nuestro vocabulario requiere cierta práctica, pero es un paso importante para reducir los prejuicios. Además, utilizar términos como "cometer suicidio" al referirse a una muerte por suicidio

también fomenta la estigmatización. El suicidio es un tema complejo y las enfermedades mentales como el trastorno bipolar y la depresión mayor, y los trastornos por consumo de sustancias, pueden aumentar enormemente el riesgo de suicidio. Usar el mismo lenguaje que se utiliza para referirse a los actos delictivos al hablar del suicidio solo hace que las personas que están considerando la posibilidad de hacerlo se sientan juzgadas y menos propensas a hablar abiertamente de cómo se sienten con amigos y familiares.

La segunda cosa que todos podemos hacer es reaccionar ante una enfermedad mental de la misma manera que reaccionamos ante una enfermedad física. Es decir, buscar ayuda del mismo modo que lo haríamos si tuviéramos síntomas físicos prolongados, tomarlos en serio y siendo sinceros con nuestros médicos sin restar importancia o invalidar nuestros sentimientos de depresión y ansiedad. Este esfuerzo también debe reflejarse en la forma en que respondemos a quienes nos rodean cuando padecen una enfermedad mental, escuchando sin juzgar y respondiendo con compasión, y no reaccionando de forma exagerada, desestimando, quitando importancia o incluso compitiendo con ellos con comentarios sobre nuestras propias dificultades y dando consejos innecesarios. Escuchar, dar apoyo y alentar a las personas que sufren de una enfermedad mental a buscar ayuda de manera compasiva es algo que todos podemos hacer.

La manera más fácil de introducir estos cambios positivos es ser conscientes de nuestras propias respuestas al hablar de la enfermedad mental o responder a ella, y preguntarnos si responderíamos de la misma manera si se tratara de un problema o una crisis de salud física.

Si experimenta algún pensamiento sobre el suicidio, llame a la Línea de Prevención del Suicidio al **1-800-273-8255**.

Para obtener más información sobre la prevención del suicidio, visite el sitio web de DBHDD: <https://dbhdd.georgia.gov/suicide-prevention>.

O póngase en contacto con el director de prevención de suicidios, Rachael Holloman: rachael.holloman@dbhdd.ga.gov.

**National Suicide Prevention Lifeline
(línea de atención nacional sobre
prevención de suicidios):
1-800-273-talk (8255).**