



## Cómo prevenir el consumo indebido de drogas opiáceas

Según el New England Journal of Medicine, más de 11 millones de estadounidenses abusan de los analgésicos opiáceos recetados cada año y 130 personas mueren de una sobredosis de opiáceos todos los días en nuestro país.

Los analgésicos opiáceos son medicamentos recetados por los médicos para tratar el dolor de moderado a intenso en afecciones de salud que causan molestias continuas, así como para el dolor posterior a una cirugía o lesión. Cuando se utilizan adecuadamente, los opiáceos recetados pueden ser eficaces para aliviar el dolor. Sin embargo, también pueden presentar graves efectos secundarios y riesgos.

Algunos opiáceos comunes recetados son:

- Oxycodona
- Morfina
- Hidrocodona
- Oximorfona
- Codeína
- Fentanilo

Si no está seguro si su medicamento es opiáceo, consulte las etiquetas de sus recetas para buscar los nombres genéricos. Si no puede encontrar el nombre o tiene preguntas, debe preguntarle a su médico o farmacéutico.

Cuando tome opiáceos recetados, evite siempre los factores de riesgo asociados con el (los) medicamento(s), entre ellos:

- Mezclar opiáceos con otros medicamentos, drogas, suplementos nutricionales o alcohol

- Tomar más de lo recetado
- Tomar una alta dosis diaria de opiáceos
- Ciertas afecciones como depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, VIH, apnea del sueño o enfermedad hepática o pulmonar
- Embarazo
- Edad avanzada
- Antecedentes familiares de abuso de sustancias

Hágale saber a su médico si usted o sus seres queridos presentan alguno de estos factores de riesgo antes de que expida una receta de opiáceos. Es importante entender los riesgos y es posible que desee analizar con el médico las posibles alternativas.

También hay otras cosas que todos podemos hacer para ayudar a combatir el problema. Aquí ofrecemos una lista de cosas que puede comenzar a hacer ahora para contribuir a terminar con esta epidemia mortal.

## Conozca los signos y síntomas de una sobredosis

Determinar si alguien ha tomado una sobredosis de un fármaco opiáceo puede resultar difícil. Si no está seguro, llame siempre al 911 o busque atención médica de emergencia de inmediato. Algunos de las señales de una sobredosis son:

- Pupilas pequeñas y estrechas
- Quedarse dormido o desmayarse
- Respiración lenta y poco profunda
- Ahogo
- Piel azul, pálida o fría

## **Deseche los medicamentos recetados sobrantes**

Mantener los medicamentos recetados sin usar para uso futuro no es una buena idea. La eliminación segura de los opiáceos sobrantes puede contribuir a prevenir el uso indebido y es una forma importante de reducir la epidemia de opiáceos. Siempre siga las instrucciones de eliminación que recibió con sus medicamentos y si no las recibió, pregúntele a su médico.

Algunos medicamentos se pueden desechar por el retrete; la FDA recomienda hacerlo con la siguiente lista de medicamentos: [www.fda.gov](http://www.fda.gov). Algunos medicamentos pueden combinarse con tierra, arena para gatos o posos de café usados y colocarse en una bolsa sellada antes de desecharlos. También hay muchos programas disponibles que aceptan medicamentos sin usar. Aquí puede consultar los servicios de eliminación disponibles en su área:

<https://againstopioidabuse.org/disposal-locations/>.

## **Utilice métodos seguros de almacenamiento**

El almacenamiento seguro de los opiáceos recetados es importante, ya que más del cincuenta por ciento de las personas que abusaron de los analgésicos narcóticos en 2018 dijeron que un pariente o amigo les dio los medicamentos, y el cuatro por ciento dijo que se los robaron a un amigo o pariente.

Siempre controle cuidadosamente el medicamento que tome y sepa exactamente cuánto le queda para poder comprobar si falta alguno. Asegúrese de guardar todos los medicamentos opiáceos en su embalaje original y

guárdelos bajo llave en una caja de seguridad o en un armario de almacenamiento. ¡Asegúrese de que estos medicamentos estén fuera del alcance de los niños!

## **Infórmese usted mismo, a su familia y a sus amigos**

Es importante ser consciente de los derechos, riesgos y responsabilidades asociados con el consumo de analgésicos narcóticos. Aprenda cómo usar, almacenar y desechar de manera segura y adecuada los medicamentos a base de opiáceos y transmita esta información a familiares y amigos. Si tiene preguntas sobre los opiáceos recetados, no dude en consultarlas con su médico o farmacéutico.

A continuación se indican las 3 preguntas que cada paciente debe hacer a su médico al abordar el control del dolor y los opiáceos recetados:

1. ¿Es este medicamento un opiáceo?
2. ¿Cuáles son los efectos secundarios y mi riesgo de adicción?
3. ¿Existen otras opciones para el control del dolor?

Existen otras opciones para lidiar con el dolor. Las opciones alternativas, como los analgésicos de venta libre (paracetamol o ibuprofeno), el ejercicio terapéutico, la fisioterapia, la terapia cognitivo-conductual, la meditación de atención plena, la biorretroalimentación, la acupuntura y los masajes pueden ser eficaces para reducir el dolor.

Si su médico le ha recetado un analgésico opiáceo y le preocupa que le recete en exceso, quizá desee consultar con otro médico o farmacéutico.