



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. 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.