

La Crisis de los Opioides: lo que Usted Necesita Saber



La crisis de los opioides ha barrido a través de la nación a un ritmo alarmante. Abuso de drogas, dependencia y sobredosis son problemas que afectan la vida de millones de estadounidenses. Dada la severidad de la crisis de los opioides en los Estados Unidos, se deben tomar medidas a múltiples niveles para detener las devastadoras consecuencias. Uno de esos pasos es la educación. Esta hoja informativa discutirá:

- qué son los opioides,
- cuales opioides son más comúnmente abusados y por qué,
- los riesgos asociados con el abuso de opioides y quien es más vulnerable a una adicción a los opioides,
- los signos de una adicción a los opioides y la sobredosis,
- cómo responder a una sobredosis de opioides,
- cómo almacenar y desechar de forma segura los medicamentos opioides, y
- pasos que pueden tomar las personas y comunidades para afrontar la crisis de los opioides

Datos Claves

- Los opioides son un grupo de fármacos que incluye potentes analgésicos recetados — tales como oxycodona, codeína, morfina y fentanilo — y la droga ilegal heroína.
- Los opioides ejercen su función al unirse a los receptores opioides en el cuerpo para aliviar el dolor.
- Los opioides recetados pueden ser una parte importante del tratamiento, pero conllevan riesgos significativos para la adicción y la sobredosis debido a la euforia adictiva que crean y la tolerancia que se produce después de la dosificación repetitiva.
- La sobredosis de drogas es la principal causa de muerte accidental en los Estados Unidos, de las cuales una gran mayoría se debe a ambos opioides ilegales y recetados. Siete muertes relacionadas con drogas ocurren cada hora en los Estados Unidos.
- Existen opciones de tratamiento efectivas para la dependencia de opioides, pero sólo el 10 por ciento de las personas que necesitan dicho tratamiento lo están recibiendo.
- La naloxona, también llamada Narcan o Evzio, puede revertir completamente los efectos de una sobredosis de opioides y prevenir la muerte.
- Si usted o alguien que usted conoce está abusando de opioides, busque ayuda YA. Si sospecha que alguien está experimentando una sobredosis, LLAME AL 911.

K-STATE
Research and Extension

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

¿Qué son los opioides?

Los opioides son un grupo de fármacos que incluyen potentes analgésicos recetados y la droga ilegal heroína. Al escuchar o hablar de opioides, es posible que escuche varios términos diferentes utilizados. He aquí una breve revisión de los términos opioides, opiáceo y opio:

El opio es una droga adictiva preparada a partir del jugo de la planta de adormidera. *Los opiáceos* son fármacos derivados de la planta de adormidera. Anteriormente, el término opioide se utilizó sólo para referirse a fármacos que utilizaron la versión sintética del opio. Ahora, el término *opio* se utiliza para describir los fármacos naturales, sintéticos y semisintéticos derivados del opio. Los opioides incluyen tanto la droga ilícita heroína y los analgésicos recetados (alivio del dolor), medicamentos que se crean a partir de versiones naturales o sintéticas del opio.

Los opioides recetados pueden ser prescritos legalmente por los profesionales médicos para tratar el dolor moderado a severo. Este dolor puede deberse a lesiones, cirugías o incluso enfermedades como el cáncer. Algunos opioides comúnmente prescritos incluyen oxicodona (OxyCotin), hidrocodona (Vicodin), y morfina. Estos medicamentos pueden ser una parte importante y apropiada del tratamiento para muchas personas, pero los opioides también pueden ser muy peligrosos y adictivos. Aproximadamente el 30% de las personas a quienes se les prescriben opioides para el dolor crónico informan el mal uso de ellos.

La heroína es un fármaco ilegal y altamente adictivo derivado de la morfina, una sustancia natural extraída de la planta de la amapola asiática de adormidera. La heroína, como los opioides recetados, causa una euforia adictiva que puede llevar a la adicción y la sobredosis.

A diferencia de los opioides recetados, la heroína generalmente se considera más fácil de obtener, porque no requiere una visita médica, prescripción o interacción con un farmacéutico para obtenerla. Además, la heroína callejera es considerablemente menos costosa que muchos opioides recetados, costando menos que un paquete de 20 cigarrillos en muchos lugares a lo largo de los Estados Unidos. Muchas personas asumen incorrectamente que los opioides recetados son más seguros que las drogas ilegales porque se prescriben médicamente, sin embargo, la investigación ahora muestra que la adicción o el abuso de los opioides recetados abre la puerta al uso de la heroína. De hecho, el 80% de las personas que usan heroína informan haber usado primero opioides recetados.

Según el Instituto Nacional de Abuso de Drogas, la heroína se produce ilegalmente en dos formas: un polvo blanco a marrón o pegajoso “alquitrán negro”. Típicamente, la heroína se vende como un polvo blanco (más puro) al polvo pardusco (menos puro) que es “cortado” o mezclado con azúcares, almidón, leche en polvo, o quinina. Este

tipo de heroína es generalmente inhalada o fumada. La heroína en polvo generalmente proviene de Sudamérica, y está ampliamente disponible al este del río Mississippi. La heroína “alquitrán negro” es una forma pegajosa o dura de heroína que ha sido procesada con impurezas-de ahí el color negro y la textura indeseable. Debido a que no puede ser inhalada o fumada, la heroína “alquitrán negro” generalmente se disuelve, se diluye e inyecta en venas, músculos o debajo de la piel. Esta forma de heroína proviene principalmente de México, y está ampliamente disponible al oeste del río Mississippi.

Fentanilo: La Próxima Droga para Liderar la Crisis de Opioides en los Estados Unidos

El fentanilo es un opioide legal y sintético que es 100 veces más potente que la morfina y 50 veces más potente que la heroína. Debido a su fuerza, es muy deseable para aquellos que están abusando de los opioides. Actualmente, el fentanilo se consume ilícitamente por robo, prescripciones fraudulentas y distribución ilegal por los pacientes, médicos y farmacéuticos. El fentanilo se puede inyectar, inhalar, fumar, tomar por vía oral o clavado en papel secante. Los parches de fentanilo pueden ser abusados quitando el contenido del gel y luego inyectando o ingiriendo el contenido de una sola vez. Los parches también han sido congelados, cortados en pedazos, y colocados debajo de la lengua o en la mejilla. Se ha encontrado que el fentanilo está atado a drogas ilícitas, como la heroína o la cocaína..

Carfentanilo es un opiáceo sintético 10,000 veces más fuerte que la morfina y 100 veces más potente que el fentanilo y también ha surgido recientemente en los Estados Unidos. Este fármaco se utiliza como un sedante para los animales grandes, incluyendo los elefantes, y su uso no está aprobado para los seres humanos. En 2016, la Administración para el Control de Drogas (DEA) emitió una advertencia de que Carfentanil se estaba añadiendo a mezclas de heroína y otras drogas de la calle y se había vinculado a miles de muertes por sobredosis en todo el país. Carfentanil se fabrica generalmente en China y se distribuye a través de México, y tiene nombres comunes en las calles como la muerte gris, caer muerto y asesino en serie.

¿Cuáles son los opioides más comúnmente abusados?

Hay docenas de opioides recetados disponibles en los Estados Unidos, y el opioide ilícito, la heroína, es fácilmente accesible en todo el país.

Los opioides más comunes, sus nombres comerciales, de marcas y de calles, las formas comunes y las formas comunes en que se toman se detallan en la siguiente tabla.

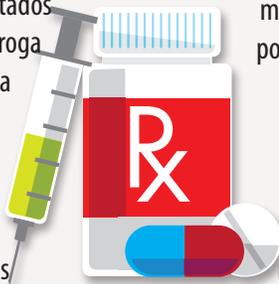
Los Opioides más Comúnmente Abusados

	Nombres Comerciales <i>Nombres de Marcas Comunes</i>	Nombre de Calle	Formas Comunes	Formas Comunes de Tomarlos
Recetados	Codeína <i>Tylenol con Codeína® series, Nurofen® Plus, Robitussin® AC</i>	Captain Cody, Cody, doors and fours, lean, loads, pancakes and syrup, purple drank, schoolboy, sizzurp	Tableta, cápsula, líquido	Inyectada, tragada (generalmente mezclada con soda y sabores)
	Fentanilo <i>Actiq®, Duragesic®, Sublimaze®</i>	Apache, china girl, china white, dance fever, friend, goodfella, jackpot, murder 8, tango and cash, TNT	Lozenge, tableta sublingual, película, tableta buccal	Inyectada, fumada, inhalada
	Hidrocodona <i>Vicodin®, Lortab®, Lorcet®, Norco®</i>	Hydros, vike, watson-387	Cápsula, líquido, tableta	Tragada, inhalada, inyectada
	Hidromorfona <i>Dilaudid®</i>	D, dillies, footballs, juice, smack	Líquido, supositorio	Tragada, inhalada, rectal
	Meperidina <i>Demerol®</i>	Demmies, pain killer	Tableta, líquido	Tragada, inhalada, inyectada
	Metadona <i>Dolophine®, Methadose®</i>	Amidone, chocolate chip cookies, fizzies	Tableta, tableta prescindible, líquido	Tragada, inyectada
	Morfina <i>Duramorph®, Roxanol®</i>	M, Miss Emma, monkey, white stuff	Tableta, líquido, cápsula, supositorio	Inyectada, tragada, fumada, rectal
	Oxycodona <i>OxyContin®, Percodan®, Percocet®</i>	OC, oxycet, oxycotton, oxy, hillbilly heroin, percs	Cápsula, líquido, tableta	Tragada, inhalada, inyectada
	Oximorfina <i>Opana®</i>	Biscuits, blue heaven, blues, Mrs. O, O-bomb, octagons, stop signs	Tableta	Tragada, inhalada, inyectada
Ilícitos	Heroína	Black pearl, black tar, birdie powder, bombita, boy, brown sugar, la Buena, caballo, carne, carga, chicle, china white, chiva, dope, dragon, gato, H, hell dust, hero, horse, junk, number 2, mud, Mexican horse, pluto, skag, skunk, smack, stuff, tiger, vidrio, white stuff, witch hazel, zoquete	Polvo blanco a pardusco, sustancia pegajosa similar al alquitrán, sustancia similar al carbón	Inhalada, fumada, inyectada

Los opioides

incluyen potentes medicamentos recetados para el dolor y la droga ilegal, la heroína

~25% de los pacientes a quienes les prescribieron opioides para el dolor hacen mal uso de ellos



115+ estadounidenses mueren cada día por sobredosis de opioides

80% de los usuarios de heroína primero utilizaron opioides recetados

¿Qué está contribuyendo a la crisis de los opioides?

Según el CDC, de 1999 a 2015, la cantidad de opioides recetados dispensados en los Estados Unidos casi se cuadruplicó, sin embargo, no ha habido ningún cambio verificable en la cantidad de dolor que los estadounidenses reportan. Junto con el aumento de las tasas de prescripción ha llegado un aumento dramático en el uso indebido de opioides recetados, abuso, sobredosis y muertes. Muchas personas que usan opioides recetados pueden eventualmente volverse al menos costoso y más fácil de obtener sustituto, la heroína.

Entonces, ¿por qué los opioides son tan adictivos? Los opioides trabajan al unirse a los receptores opioides en las células nerviosas del cerebro para aliviar el dolor y producir un efecto placentero. Aunque los analgésicos naturales, como las endorfinas, se producen en el cuerpo, el cuerpo no puede producir suficiente para enmascarar el dolor severo o crónico o causar una sobredosis.

Los opioides exógenos (aquellos que no se crean en el cuerpo, como la heroína y los opioides recetados) imitan las endorfinas que el cuerpo crea, pero tienen muchas diferencias que aumentan el riesgo de abuso, adicción y sobredosis. Los opioides legales e ilegales activan el sistema de recompensa del cerebro — un neurotransmisor llamado dopamina — y producen una sensación de euforia placentera, o “alta” drogado. Es esta sensación eufórica la que puede llevar a los individuos a abusar repetidamente y volverse adictos a los opioides.

¿Qué riesgos están asociados con la toma de opioides?

Además del riesgo de abuso, adicción y sobredosis, los opioides recetados pueden tener numerosos efectos secundarios, incluso cuando se toman como se indica:

- Sensibilidad anormal al dolor - denominada hiperalgesia inducida por opioides
- Somnolencia y mareos
- Náuseas, vómitos y sequedad de boca

- Estreñimiento severo
- Dependencia física — o experimentar síntomas de abstinencia cuando se deja de tomar el medicamento
- Dependencia psicológica—o el deseo mental de un medicamento o sustancia
- Tolerancia — o necesitar más del medicamento para lograr el mismo alivio del dolor
- Depresión respiratoria o respiración lenta o superficial que puede ser potencialmente mortal

Los efectos secundarios de los opioides son similares para personas de todas las edades, pero la población adulta mayor tiene un mayor riesgo de experimentar estos efectos secundarios debido al proceso de envejecimiento natural y el hecho de que muchos adultos mayores toman múltiples medicamentos cada día. Tomar más de un medicamento por día aumenta el riesgo de interacciones medicamentosas potencialmente dañinas, lo que podría causar efectos secundarios peligrosos. Además, la capacidad del hígado y los riñones para filtrar la medicina fuera del sistema se vuelve menos eficaz con la edad, poniendo a la población envejecida en riesgo de efectos secundarios más dañinos con dosis más bajas.

Al igual que otros medicamentos y drogas de la calle, los efectos que un opioide tendrá depende de la cantidad de lo que se toma y cómo se toma. Los fármacos que se inyectan, se insertan por vía rectal, se inhalan o se fuman actúan mucho más rápido y con mayor intensidad que si se ingieren. Además, cuando los opioides se combinan con otros medicamentos o sustancias que inician la depresión del sistema nervioso central, como el alcohol, los medicamentos contra la ansiedad, los relajantes musculares, los auxiliares del sueño y otros opioides, la persona tiene un mayor riesgo de depresión respiratoria y muerte.

Para evitar el uso indebido y la sobredosis de opioides:

- No tome más medicación que la prescrita.
- No tome las prescripciones de otras personas.
- No mezcle opioides con alcohol, medicamentos contra la ansiedad, relajantes musculares, auxiliares del sueño y otros opioides.
- Sea proactivo en el tratamiento del dolor. Los expertos sugieren explorar varios métodos para aliviar el dolor, como analgésicos de venta libre, ejercicios o terapias alternas.

¿Quién corre el riesgo de abusar de los opioides?

Cualquier persona que esté tomando un opioide recetado está en riesgo de uso indebido y abuso de opioides. Sin embargo, muchas personas que toman estos fármacos potencialmente adictivos según lo prescrito no abusan de ellos o se vuelven adictos.

Según el CDC y otras investigaciones, ciertos factores de riesgo pueden hacer que algunas personas sean más susceptibles al abuso, la adicción y la sobredosis de opiáceos. Estos factores son:

- Tomar altas dosis diarias de opioides recetados.
- Combinar opioides con alcohol u otras sustancias.
- Tener antecedentes de abuso de sustancias o alcohol.
- Tener antecedentes de sobredosis de opioides recetados o ilícitos.
- Tener una enfermedad mental.
- Vivir en zonas rurales y tener bajos ingresos.
- Antecedentes de encarcelamiento o arresto.

Una vida con dolor crónico es devastadora, y los opioides recetados pueden desempeñar un papel importante en el tratamiento. Sin embargo, es importante hablar con el médico sobre los riesgos y beneficios de los opioides recetados, especialmente si se tiene alguno de estos factores de riesgo.

¿Cuáles son los signos de una adicción a los opioides?

Algunos adictos mostrarán pocos o ningún signo externo de adicción y continuarán viviendo vidas aparentemente normales. Sin embargo, hay algunas señales para vigilar si usted piensa que alguien podría tener una adicción a los opioides:

- Pupilas pequeñas como puntitos
- Aparecer cansado o somnoliento, o asintiendo con la cabeza durante las conversaciones
- Habla confusamente
- Enrojecimiento y/o picazón en la piel
- Estreñimiento (el individuo podría tratar de adquirir laxantes)
- Náuseas, vómitos o falta de apetito
- Exceso de botellas de pastillas y medicamentos alrededor de la casa, cartera, carro o lugar de trabajo
- Busca y/o obtiene múltiples prescripciones de múltiples proveedores y farmacias

Muchas personas también exhibirán cambios en su comportamiento, tales como tener una falta de higiene, cambios en los hábitos de ejercicio, pérdida de relaciones, o incluso robar. A medida que alguien sigue luchando con su adicción, más señales de su condición pueden desarrollarse.

Las personas que están usando y/o son adictas a la heroína a menudo tienen parafernalia para ayudar su uso de drogas. Alguien que tenga algunos o todos los siguientes artículos es una buena señal de que el uso de drogas ilícitas está teniendo lugar:

- Cucharas pequeñas o quemadas
- Papel de aluminio
- Bolsas de plástico o pequeñas bolsas de papel
- Tubos o viales de vidrio pequeños
- Jeringas (agujas)
- Tubo plástico de un lapicero o una paja para beber cortada

- Residuo de color blanco a marrón o oscuro y pegajoso en cualquiera de los elementos anteriores

También es importante reconocer los síntomas de abstinencia de opioides. La abstinencia de opioides ocurre cuando una persona detiene o reduce el uso de un opioide. Generalmente, la abstinencia sólo se asocia con aquellos que han utilizado opioides durante un período prolongado o han tomado los fármacos en dosis altas. Aunque estos síntomas son incómodos, no son potencialmente mortales. Los signos de abstinencia de opioides incluyen:

- Agitación y/o ansiedad
- Secreción nasal
- Formación excesiva de desgarros
- Dolor muscular
- Escalofríos
- Espasmos musculares y abdominales
- Náuseas y/o vómitos
- Diarrea
- Comportamiento de búsqueda de drogas
- Insomnio

Dónde ir para pedir ayuda.

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) ofrece asistencia en línea y por teléfono las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Vaya a findtreatment.samhsa.gov o llame al 1-800-662-4357. Esta línea directa es una fuente de información confidencial (en inglés y español) para individuos y miembros de la familia que se enfrentan a trastornos mentales y/o el uso de sustancias. Este servicio proporciona referencias de instalaciones de tratamientos locales, grupos de apoyo y organizaciones basadas en la comunidad.

¿Cuáles son los signos de una sobredosis de opioides?

Debido a la actual epidemia de opioides, se ha vuelto cada vez más importante reconocer y comprender los signos y síntomas de las sobredosis de opioides, así como qué hacer hasta que lleguen los servicios de emergencia. La indicación primaria de que alguien se ha sobredosificado es la respiración reducida o detenida. Los opioides presionan las tasas respiratorias, especialmente si se toman en grandes cantidades. La respiración reducida o detenida podría verse como:

- Respiración superficial
- Piel pálida
- Jadeando por aire
- Coloración azulina o violacea en uñas o labios

Cont. on p. 8

Como responder a una sobredosis en tres pasos

1. Despierte y estimule.

Intente despertar a la persona. Sacudirlos y gritar, “¿Estás bien?” Si la persona no contesta, haga un puño y frote los nudillos en el esternón de la persona para intentar despertarlos.

2. Llame al 911.

Es fundamental que la ayuda de emergencia llegue lo más rápido posible. Llame al 911 y siga las instrucciones del operador hasta que la persona despierte o llegue la ayuda médica. El operador puede aconsejarle que proporcione RCP o respiraciones de rescate. El individuo puede necesitar que le den vuelta a un costado para ayudar a mantener sus vías respiratorias abiertas y prevenir asfixia si comienza a vomitar.



3. Administre Naloxona.

Administre naloxone, también llamada Narcan® o Evzio®, si esta disponible.

Si los transeúntes no tienen naloxona, los rescatistas lo administrarán a su llegada. Naloxone invierte una sobredosis de opioides en cuestión de segundos a minutos bloqueando los receptores en el cerebro que los opioides afectarían. La naloxona se administra a través de un aerosol nasal o por inyección, similar a un EpiPen. La naloxona es segura y no tiene ningún efecto sobre las personas que no han tomado opioides. Usted no puede drogar con naloxone, y no hay potencial para el abuso.

Cómo almacenar correctamente los opioides recetados

Para evitar el robo y la exposición accidental, los medicamentos opioides deben almacenarse de forma segura y preferiblemente bajo llave. El Consejo Nacional de Seguridad recomienda el tratamiento de medicamentos opioides como lo haría un arma de fuego:

- Elija un lugar que no se pueda alcanzar y que este fuera de la vista de los niños y visitantes.
- Se recomienda encarecidamente almacenar su medicamento en una caja de seguridad o en un gabinete de medicina bajo llave.
- No deje medicamentos en encimeras, mesas de noche u otros lugares notables a los que puedan acceder fácilmente otros.
- Devuelva el medicamento a un lugar seguro después de cada uso.
- Tome medidas de seguridad en el trabajo o mientras viaja usando estuches de viaje para medicamentos.

Cómo deshacerse apropiadamente de los opioides recetados

Una vez que haya terminado con una prescripción de opioides, es importante desecharla de manera rápida y segura. No mantenga los medicamentos no utilizados para su uso posterior. Antes de deshacerse de un medicamento, es importante destruir la etiqueta para que no se convierta en objetivo de los robos relacionados con opioides. Los métodos más preferidos para la eliminación de medicamentos son:

1. Siga las instrucciones de desecho específicas en el frasco recetado.
2. Deseche los medicamentos con el Departamento de desechos peligrosos de casa local o localice el lugar de entrega apropiado llamando al Departamento de Policía local, al Departamento de Salud o la Oficina de Investigación y Extensión de K-State. También puede llamar a 1-800-882-9539 para encontrar el colector de medicamentos autorizado más cercano de la Administración de Control de Drogas. Esté atento a los eventos locales de devolución que permitan al público llevar los medicamentos no utilizados a un punto central para desecharlos correctamente. Los eventos nacionales de toma de medicamentos recetados se llevan a cabo cada primavera y otoño.
3. Compre una bolsa de eliminación de medicamentos en una farmacia local u otra tienda (aproximadamente \$4). Para usar estas bolsas, simplemente ponga el medicamento y agregue agua. Un producto químico dentro de la bolsa desactivará el medicamento y lo hará inutilizable e indeseable. Deseche esta bolsa en la basura de su casa.
4. Saque el medicamento de su recipiente original y mézclelo con una sustancia indeseable (como arena para gatos o tierra). Coloque esta mezcla en una bolsa sellable y deséchelo en la basura de su casa. Mezclar medicamentos con una sustancia indeseable hará que sean menos atractivos para los niños o las mascotas e irreconocibles para las personas que pueden buscar medicamentos intencionalmente en la basura.
5. Un pequeño número de medicamentos puede ser especialmente dañino, e incluso fatal con una sola dosis si son tomados por alguien que no sea la persona destinada. Para evitar que los individuos tengan acceso a estos medicamentos, se recomienda encarecidamente que estos medicamentos se eliminen inmediatamente después de su uso a través de programas de toma de medicamentos o a través de un colector autorizado de la Administración para el Control de Drogas. Si estas opciones de eliminación no están disponibles, estos medicamentos pueden ser lavados por el inodoro tan pronto como ya no sean necesarios. Para acceder a la lista de descarga más actualizada, escriba “lista de descarga de la FDA” (FDA flush list) en una búsqueda en línea, como Goggle.

Pasos que los Individuos y las Comunidades Pueden Tomar para Abordar la Crisis de Opioides

- **Alojar un Ayuntamiento de opioides.** Los profesionales de la extensión están a menudo entrenados para facilitar discusiones comunitarias. Reunir a las partes interesadas es clave, así como a los residentes, para debatir el tema y los recursos disponibles actualmente en la comunidad, identificar los recursos necesarios y desarrollar un plan de acción comunitario.
- **Educar a la comunidad.** Los profesionales de extensión tienen acceso a información basada en la investigación y a profesionales que pueden ayudar a educar a las personas sobre la crisis de opioides. Para programar una presentación, comuníquese con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State.
- **Crear un grupo de trabajo multidisciplinario.** Reunir a las agencias, organizaciones e individuos pertinentes y necesarios para crear un grupo de trabajo de opioides. Los miembros a considerar son un jefe de policía, Sheriff, o oficial de narcóticos, profesionales de la salud pública, profesionales médicos, etc. Estos individuos pueden trabajar juntos para identificar necesidades, desarrollar planes de acción y satisfacer las necesidades de la comunidad.
- **Organizar un día de devolución de drogas de la comunidad.** Trabaje con la policía local, el sitio de desechos peligrosos, el Departamento de Salud y las farmacias locales para ofrecer un día de devolución de medicamentos recetados sin penalización. Estos eventos pueden tener éxito en la eliminación correcta de miles de libras de medicamentos recetados. Aunque los eventos nacionales se ofrecen dos veces al año, cuantas más oportunidades los residentes tienen para desechar con seguridad los medicamentos no utilizados, mejor.
- **Configurar un sitio seguro de entrega de medicamentos recetados.** Considere la posibilidad de crear un lugar seguro donde los individuos pueden dejar los medicamentos recetados en cualquier momento. Asegúrese de que el recipiente esté bajo llave, bajo vigilancia por video, y es a prueba de manipulaciones. El lobby de las oficinas policiales podría ser una opción viable.
- **¡Hablar del tema!** Hablar sobre la prescripción y el abuso de drogas ilegales con miembros de la familia, vecinos y la comunidad puede hacer una gran diferencia. Haga un esfuerzo por compartir esta hoja informativa con otros para que ellos también puedan ser informados sobre la crisis.
- **Identificar y publicar recursos.** Las comunidades deben hacer un esfuerzo concentrado para identificar los servicios locales relacionados con los opioides y publicitar su disponibilidad a los residentes locales.
- **Pedir a los encargados de tomar decisiones locales que consideren maneras de aumentar o mejorar el uso de los programas de monitoreo de fármacos recetados (PDMPs).** Un PDMP es una base de datos electrónica que rastrea las prescripciones de sustancias controladas en el estado. Los PDMP pueden proporcionar a las autoridades sanitarias información oportuna sobre la prescripción y los comportamientos de los pacientes que brindan información a los proveedores de atención médica para mejorar la seguridad del paciente y prevenir el abuso.
- **alentar a los profesionales médicos locales a seguir las pautas de prescripción de opioides del CDC.** Seguir estas pautas puede ayudar a los proveedores de atención primaria a ofrecer una atención más segura y eficaz para el dolor crónico y otras afecciones.
- **Ampliar el acceso y el uso de naloxona en su comunidad.** Naloxona, un antídoto seguro para revertir la sobredosis de opioides, está disponible sin receta en Kansas y muchos otros estados. Identifique a las personas apropiadas que deben tener acceso rápido a la naloxona en caso que alguien tenga una sobredosis. Algunos individuos a considerar podrían ser bibliotecarios, enfermeras escolares, empleados de restaurantes/bares, o familiares de aquellos con una adicción a los opioides. Identificar los entrenamientos de administración de naloxona para que estos individuos asistan para que estén adecuadamente preparados para ayudar durante una sobredosis de opioides.
- **Ampliar el acceso al tratamiento de abuso de sustancias basado en evidencias.** El tratamiento de abuso de sustancias de base evidente, como el Tratamiento Asistido por Medicamentos (MAT), puede ayudar a aquellas personas que ya están luchando con una adicción a los opioides. Si las terapias no existen cerca de su comunidad, hable con las partes interesadas locales para explorar trayendo opciones de tratamiento a su área.
- **Considerar inscribirse en un programa de autogestión del dolor crónico.** El programa de autogestión del dolor crónico de la Universidad de Stanford es una intervención basada en evidencias diseñada para cualquier adulto que experimente dolor crónico y sus familiares o cuidadores. Los participantes del programa aprendan cómo manejar mejor su dolor y establecer metas para incorporar actividades que mejoran la vida en su rutina diaria. Para localizar una clase cerca de usted, comuníquese con su oficina de extensión local.

Otros síntomas de una sobredosis de opioides pueden incluir:

- Estado de inconsciencia o experimentar una confusión extrema
- Pupilas pequeñas, puntitos (el área negra del ojo)
- Sonido asfixiante o un ruido de gorgoteo como el roncar
- Piel fría o húmeda

Por lo general, la sobredosis de heroína comenzará 10 minutos después de que el individuo haya tomado la dosis. El cronograma para la sobredosis de opioides recetados es menos claro, pero se sospecha que el proceso de sobredosis comienza minutos después de la dosis y dura hasta varias horas o hasta la muerte. Sin embargo, una respuesta rápida puede prevenir el daño cerebral e incluso la muerte.

Conclusión

El mal uso de los opioides es una grave crisis nacional que está poniendo en riesgo millones de vidas. Si no se toman medidas para frenar la crisis, se perderán más vidas, la esperanza de vida continuará disminuyendo y la carga de la adicción se colocará sobre las generaciones futuras. Tome un papel proactivo y luche contra la crisis de los opioides buscando ayuda si es adicto, se capacita en RCP, almacena y desecha adecuadamente los medicamentos y moviliza a su comunidad para que actúe. Para obtener más información sobre los opioides o para aprender cómo involucrarse en la lucha contra la epidemia, comuníquese con su oficina de Extensión local.

Autor

Erin Yelland, Ph.D., CFLE; assistant professor and extension specialist, Kansas State University

Criticos

Elaine Johannes, Ph.D., Kansas State University
Christina Holmes, extension agent, K-State Research and Extension - Cherokee County
Kaylee Seyferth, student, Human Development and Family Science
Rebecca Cherry, graduate student, Couple and Family Therapy
Amanda Bridges, Director of Quality Improvement, Kansas Foundation for Medical Care

Traducido por

Amalia Buckwalter

Referencias

- Assistant Secretary for Public Affairs. (2017). About the Epidemic. Retrieved from <https://www.hhs.gov/opioids/about-the-epidemic/index.html>
- Opioids Brief Description. (2017). Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/opioids>
- Prescription Pain Medications (Opioids). (2017). Retrieved from <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/prescription-pain-medications-opioids>
- The Most Commonly Abused Opioids. (2016). Retrieved from <http://www.drugrehab.org/most-commonly-abused-opiates/>
- Volkow, N. (2014). America's Addiction to Opioids: Heroin and Prescription Drug Abuse. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/about-nida/legislative-activities/testimony-to-congress/2016/americas-addiction-to-opioids-heroin-prescription-drug-abuse>
- Symptoms of Opiate Overdose: Vicodin, OxyContin, and Morphine. (2017). Retrieved from <http://americanaddictioncenters.org/prescription-drugs/opiate-overdose/>
- Opiate Abuse. (2017). Retrieved from <http://drugabuse.com/library/opiate-abuse/>
- Rogers, A. (2016). Opiate Hotlines. Retrieved from <http://drugabuse.com/library/opiate-hotlines/>
- Yelland, E. (2017). Medication Management for Older Adults. Retrieved from <https://www.ksre.k-state.edu/news/radio-network/sound-living-mp3/SL-070717.mp3>
- DiPiro, J. T., Talbert, R. L., Yee, G. C., Matzke, G. R., Wells, B. G., & Posey, L. M. (2014). Pharmacotherapy: A pathophysiologic approach (9th edition). <https://www.cdc.gov/drugoverdose/>
- <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/misuse-prescription-drugs/summary>
- <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/commonly-abused-drugs-charts>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4751580/>
- <https://www.cdc.gov/drugoverdose/opioids/prescribed.html>
- http://www.who.int/substance_abuse/information-sheet/en/
- <http://dontdie.org/>
- <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/content/how-identify-drug-paraphernalia>
- http://www.who.int/substance_abuse/terminology/withdrawal/en/
- <https://www.cdc.gov/drugoverdose/prevention/treatment.html>
- <https://www.cdc.gov/drugoverdose/prevention/opioid-use-disorder.html>
- <https://www.cdc.gov/drugoverdose/epidemic/index.html>

K-STATE
Research and Extension

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu

El contenido de esta publicación puede ser reproducida libremente para propósitos educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a, credit Erin Yelland, Ph.D., *La Crisis de los Opioides: lo que Usted Necesita Saber*, Marzo 2019.

Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y el Servicio de Extensión Cooperativo

Las agencias de Investigación y Extensión de K-State son un proveedor y empleador de oportunidades equitativas. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmienda. Cooperan la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino. MF3404S Marzo 2019