

## CADA 15 MINUTOS

*¿Por qué el abuso de medicamentos recetados es más grave de lo que se piensa?*

### Notas del facilitador

#### Enfoque general del taller:

Este programa está diseñado para ser dirigido por compañeros, como un taller basado en la discusión (no una clase). Los facilitadores deben guiar las discusiones e involucrar al público con ideas adecuadas, pero la participación del público es de vital importancia para tener éxito. Los docentes y miembros del personal definitivamente pueden ser facilitadores eficaces para estas sesiones, pero creemos que la educación de estudiante a estudiante es el mejor enfoque. Entonces, recomendamos que sean estudiantes capacitados quienes impartan el taller. El público de los talleres puede ser de cualquier tamaño, pero los grupos más pequeños son mejores para facilitar una discusión

significativa. El programa se puede ajustar a varios tiempos diferentes, pero está diseñado para durar de 30 a 60 minutos.

El taller guía a los participantes a través de una discusión lineal del grave dilema de salud pública, que origina el abuso de medicamentos recetados. Empieza con una introducción al problema (¿en dónde estamos?) y luego pide al público que considere las causas de este problema (¿Cómo llegamos a este punto?), sus consecuencias significativas (¿Realmente importa?) y las maneras en que podemos prevenir el abuso de los medicamentos recetados (¿Hacia dónde vamos?).

#### Definición del “mal uso” y el “abuso” de los medicamentos recetados:

Cuando se habla de este problema es común utilizar los términos “mal uso” y “abuso” y a menudo se usan de manera indistinta. En realidad estamos tratando de prevenir ambas conductas. El “mal uso” de un medicamento recetado se refiere a su uso de maneras diferentes a las indicadas por la persona que emitió la receta, pero no por razones no médicas o la sensación que causa (por ejemplo; drogarse). El “abuso” de un medicamento recetado generalmente se refiere a su uso no médico por la sensación que causa.

**[Nota:** Este taller se centra en los peligros del mal uso y el abuso de los medicamentos recetados y se orienta al objetivo de la prevención. Sin embargo, no insinúe que el peligro radica en la toma de los medicamentos recetados en sí. Lo que intentamos prevenir es el uso no médico de estos medicamentos, su uso sin la receta de un proveedor de atención médica o su uso en maneras que no son las recetadas. El uso legítimo de los medicamentos recetados es una piedra angular de la medicina moderna; sin embargo, su uso inadecuado es uno de los problemas de salud pública más graves].

#### Materiales necesarios:

El folleto que acompaña al taller está diseñado para ayudar a guiar a los participantes a través de varias discusiones y proporciona espacio para anotaciones de los estudiantes. Además, resume los conceptos clave y proporciona recursos adicionales para los estudiantes. También se proporciona una herramienta de evaluación para realizarla después del taller y evaluar la eficacia del programa.

#### Agenda del taller

##### 1) Presentación de los facilitadores y actividad para romper el hielo entre los participantes

Los facilitadores se deben presentar y expresar por qué se ofrecieron como voluntarios para conducir la discusión. También puede ser útil proporcionar las direcciones de correo electrónico de los facilitadores para dar seguimiento, si se desea. Dependiendo del tamaño del público, puede ser útil pedir a los participantes que también se presenten, quizás con una reflexión sobre el tema del programa para romper el hielo. Para romper el hielo recomendamos que se pida a los participantes que se presenten y mencionen algo que hagan aproximadamente cada 15 minutos.

##### 2) Preparar el escenario

Los facilitadores deben presentar los comentarios de introducción (¿En dónde estamos?) que se proporcionan en las notas del facilitador (**Nota:** algunos también se reproducen en el folleto del taller) y explicar el proceso que deben observar durante las siguientes discusiones.

### 3) Sostener las discusiones

Los participantes se deben dividir en grupos pequeños de 3 a 5 estudiantes para realizar una discusión inicial de las preguntas del taller antes de llevar a cabo la discusión con todo el grupo. Los facilitadores deben empezar cada una de las tres series de discusión presentando las preguntas generales abiertas que se proporcionan en las notas del facilitador y en el folleto del taller. Proporcione tiempo para que los estudiantes consideren y discutan sus respuestas en sus grupos pequeños y luego pida a todo el grupo que comparta las ideas que surgieron de estas discusiones. Los facilitadores pueden intervenir proporcionando información o estadísticas, las cuales se incluyen en estas notas del facilitador para aclarar los puntos de discusión (nota: pueden elegir cuáles puntos utilizar) o pueden hacer preguntas de seguimiento para abordar los asuntos que no se han discutido, según sea necesario.

### 4) Conclusión del taller

Los facilitadores pueden concluir el programa discutiendo los recursos disponibles para los estudiantes y tomando preguntas. Por último, se debe administrar la evaluación del programa.

## Introducción: ¿En dónde estamos?

En septiembre de 2011, Los Angeles Times publicó datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) que indican que las sobredosis no intencionales de drogas han sobrepasado a los accidentes automovilísticos y se han convertido en la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Aproximadamente 100 estadounidenses mueren cada día debido a sobredosis de drogas, la mayoría de las cuales son causadas por medicamentos recetados. Esto significa que en promedio, en los Estados Unidos muere una persona por sobredosis de drogas aproximadamente cada 15 minutos. Los analgésicos opiáceos son los responsables de la mayor parte del aumento en estas muertes.

Los estudiantes universitarios, específicamente, tienen un riesgo significativo de mal uso o abuso de medicamentos recetados. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud (National Survey on Drug Use and Health), la edad promedio del primer uso no médico de un medicamento recetado es de 21 a 22 años de edad y el índice de abuso medicamentos recetados es más alto entre los jóvenes de 18 a 25 años de edad que en cualquier otro grupo etario. Pero la disposición de los estudiantes universitarios al uso no médico de los medicamentos recetados no se relaciona solo con su edad. Por ejemplo, los estudios han demostrado que los estudiantes universitarios a tiempo completo tienen el doble de probabilidades de usar Adderall (un medicamento estimulante al que algunas veces se le da mal uso para estudiar) sin una receta médica legítima, que sus pares que no son estudiantes.

Entonces, hemos alcanzado una epidemia de abuso de medicamentos recetados en los Estados Unidos. Consideremos tres aspectos diferentes de este problema: ¿Cómo llegamos a este punto? ¿Realmente es importante? ¿Hacia dónde vamos? Lo haremos pidiendo a nuestro público que primero discuta tres series de preguntas en grupos pequeños. Luego nos volveremos a reunir para compartir ideas con todo el grupo.

## Primera serie de discusión: ¿Cómo llegamos a este punto?

¿Cómo se convirtió el mal uso/abuso de medicamentos recetados en una de las crisis más mortíferas de salud pública que podemos enfrentar? ¿Por qué los estudiantes universitarios algunas veces eligen hacer mal uso o abusar de los medicamentos recetados? ¿Ven los estudiantes universitarios de manera diferente el abuso de medicamentos recetados y el de drogas “de la calle” ilegales? ¿Por qué?

### Puntos de discusión

#### ¿Cómo se convirtió el mal uso/abuso de medicamentos recetados en una de las crisis más mortíferas de salud pública que podemos enfrentar?

**Populismo farmacéutico:** Primero, es útil considerar el mal uso o abuso de medicamentos recetados dentro de un contexto más amplio del uso de medicamentos en nuestra sociedad. Los estudiantes universitarios se han convertido en una cultura que toma medicamentos. Usamos más medicamentos que cualquier otro país, esperamos “arreglos rápidos” de nuestros problemas mediante el uso de productos farmacéuticos, somos solo uno de dos países desarrollados que permiten la publicidad directa al consumidor de medicamentos recetados (Nueva Zelanda es el otro país) y tenemos acceso a una cantidad sin precedentes de información sobre los medicamentos por medio de Internet. Estos fenómenos pueden contribuir a la normalización del uso de drogas y a la creciente cultura de autodiagnóstico y autoprescripción en el campus, que Greg Crister llama “populismo farmacéutico”.

**Ideas erróneas sobre la seguridad y legalidad del abuso de medicamentos recetados:** El mensaje penetrante que recibe el público sobre las drogas “de la calle” ilegales señala el peligro, la ilegalidad y las consecuencias negativas. Sin embargo, el mensaje se puede confundir en relación con el mal uso/abuso de medicamentos recetados y es posible que los estudiantes no tengan en cuenta que el uso no médico de los medicamentos puede tener posibles efectos negativos graves. Por ejemplo, un 41 % de los adolescentes encuestados en 2008 estuvo de acuerdo con que es más seguro usar los medicamentos recetados que las drogas ilegales, incluso si no son recetados por un médico. En una encuesta similar, el 29 % de los adolescentes estuvo de acuerdo con que los analgésicos recetados, incluso si no los receta un médico, no causan adicción. Además, muchos consideran que es legal el uso no médico (sin receta médica), porque los medicamentos recetados pueden obtenerse legalmente con la receta de un médico y están aprobados por el Gobierno. Aproximadamente uno de cada tres adolescentes cree que “no hay nada malo” con usar medicamentos recetados sin tener receta médica “de vez en cuando”. Exploraremos más detalladamente la falta de validez de estas creencias en la segunda serie de discusión del taller.

**Fácil acceso a los medicamentos recetados:** Usamos alrededor de cuatro mil millones de recetas médicas por año en EE. UU.; de hecho, en 2010 se recetaron tantos opioides (analgésicos narcóticos recetados) para medicar a cada adulto durante 24 horas al día durante un mes. Esto significa que el suministro disponible es enorme y que las personas que desean usar mal o abusar de los medicamentos pueden tener acceso relativamente fácil a ellos. De hecho, más del 70% de las personas que usan medicamentos recetados para usos no médicos los obtienen de familiares o amigos.

## ¿Por qué los estudiantes universitarios algunas veces eligen hacer mal uso o abusar de los medicamentos recetados?

**Autodiagnóstico y autoprescripción:** La referencia de Greg Cister al “populismo farmacéutico” proporciona nuestra primera idea sobre las razones de los estudiantes universitarios para el mal uso o abuso de medicamentos. Algunas veces olvidamos que existe una razón para las recetas médicas (es decir, la FDA ha determinado que algunos medicamentos requieran receta médica porque no son seguros para su uso sin supervisión médica) y nos autodiagnosticamos, autorecetamos y usamos medicamentos recetados sin la supervisión de un médico en un esfuerzo por manejar nuestras ajetreadas vidas. Los estudiantes universitarios reportan que usan medicamentos sin la receta médica legítima para reducir la ansiedad o el estrés, aliviar el dolor, relajarse, dormir, mantenerse alerta, etc.

**Para festejar o drogarse** A los analgésicos opioides recetados (por ejemplo, Vicodin®, OxyContin®), sedantes (por ejemplo, Xanax®, Valium®) o estimulantes (por ejemplo, Adderall®, Ritalin®) algunas veces se les da mal uso para el autotratamiento de dolor/ansiedad/estrés o quizá como una ayuda para estudiar pero también se abusa de ellos por su capacidad de drogar al usuario o ponerlo en un estado eufórico. Los medicamentos como este, que activan el centro de gratificación del cerebro, inducen a la euforia y además, tienen el potencial de que los usuarios desarrollen dependencia o adicción.

**Llamados “potenciadores cognitivos” para estudiar:** algunas veces los estudiantes hacen mal uso de los estimulantes recetados (por ejemplo, Adderall®, Ritalin®, Concerta®) para mejorar su concentración mientras estudian o trabajan en los proyectos de la escuela. De hecho, el abuso de estas sustancias entre los estudiantes universitarios a tiempo completo (de 18 a 25 años de edad) duplica el índice de abuso entre los jóvenes que no son estudiantes. Estos medicamentos pueden ser muy útiles en el tratamiento de pacientes con ADHD, pero con el mal uso o abuso pueden tener posibles efectos negativos graves y en algunos casos pueden causar adicción. **(Nota:** Vea en esta colección de materiales el recurso basado en dramatizaciones que se relaciona específicamente con este problema y se llama “El dilema de Adderall” (The Adderall Dilemma).

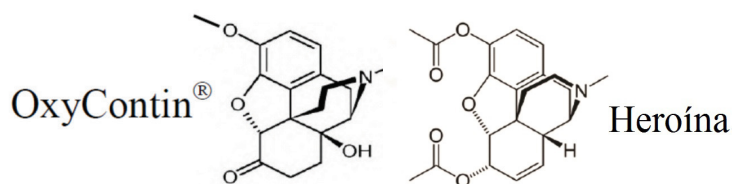
**Ideas erróneas de las “normas sociales”:** Lo que un estudiante percibe como la norma social de conductas como el abuso de medicamentos recetados puede afectar su propia conducta o su tolerancia al abuso de medicamentos recetados de otras personas. También puede haber un “empuje de las normas sociales” hacia el mal uso de medicamentos como los estimulantes recetados si un estudiante cree que son potenciadores cognitivos y la mayoría de sus compañeros de clase los usa. En estudios recientes de la Universidad del Estado de Ohio, se determinó que las diferencias entre los estudiantes que reportaron el mal uso/abuso de medicamentos recetados y los cálculos de la conducta de otros estudiantes fueron sustanciales (casi ocho veces). Entonces, puede ser útil educar a los estudiantes sobre la norma social real en casos en los que la percepción de abuso es inexactamente elevada. Por ejemplo, la última Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud (National Survey on Drug Use and Health) (2010), el 25 % de los adultos jóvenes de 18 a 20 años reportó haber usado un medicamento recetado para usos no médicos en su vida. Aunque este es un porcentaje relativamente alto, es importante señalar que el 75 % de los jóvenes adultos nunca ha usado un medicamento recetado para usos no médicos.

## ¿Ven los estudiantes universitarios de manera diferente el abuso de medicamentos con receta médica y el de drogas “callejeras” ilegales?

Algunas veces los jóvenes perciben el abuso de medicamentos recetados como una alternativa segura al abuso de drogas “de la calle” ilegales. Por ejemplo, un 41 % de los adolescentes encuestados en 2008 estuvo de acuerdo con que es más seguro usar los medicamentos recetados que las



drogas ilegales, incluso si no son recetados por un médico. Una forma eficaz de corregir esta percepción equivocada e ilustrar el carácter común de potencial entre los peligros del abuso de medicamentos recetados y el de drogas ilegales es mostrar una comparación de estructuras químicas, como las que se muestran a continuación (nota: estas estructuras también se reproducen en el folleto del taller proporcionado para los estudiantes):



Las estructuras moleculares de OxyContin y la heroína son muy similares. Estos compuestos también actúan de manera similar en el cuerpo del usuario. Estas diferencias sutiles en la estructura son suficientes para modificar el uso médico y el potencial de abuso; pero cuando se hace mal uso de estos medicamentos (sin el monitoreo adecuado de un profesional de atención médica o cuando se usa de otras formas que no sean las recetadas), la división se vuelve nebulosa y las sustancias “legales” e “ilegales” pueden ser más similares de lo que se cree.

## Segunda serie de discusión: ¿Realmente es importante?

¿Cuáles son las posibles consecuencias que podrían resultar del uso no médico de los medicamentos recetados? ¿Cómo podría afectarle el abuso de medicamentos recetados en los aspectos legales, sociales y de salud? ¿Cómo podría afectar a otras personas su decisión de abusar o compartir medicamentos recetados?

### Puntos de discusión

¿Cuáles son las posibles consecuencias que podrían resultar del uso no médico de los medicamentos recetados? ¿Cómo podría afectarle el abuso de medicamentos recetados en los aspectos legales, sociales y de salud?

**Posibles consecuencias legales:** A pesar de que el uso de los medicamentos recetados sin supervisión médica es obviamente ilegal, es una infracción de las leyes federales y estatales si se usan para usos no médicos (sin una receta médica legítima). La mayoría de los medicamentos recetados de los cuales se hace mal uso o abuso son “sustancias controladas”, lo que significa que se pueden usar para fines médicos legítimos, pero tienen un alto potencial de abuso y desarrollo de dependencia física o psicológica. Estas sustancias son controladas por la Agencia Antidrogas de EE. UU. (U.S. Drug Enforcement Agency, DEA) y de acuerdo con la ley federal está prohibido fabricar, distribuir, despachar o poseerlas sin una receta médica de buena fe. Dependiendo de las leyes estatales individuales, la posesión de una sustancia controlada sin una receta médica puede resultar en un cargo por delito grave, con sanciones que podrían incluir grandes multas o el encarcelamiento. Muchos colegios y universidades también tienen disposiciones contra el abuso de drogas en su código de conducta del estudiante. Esto podría ocasionar medidas disciplinarias, tales como la suspensión o la expulsión de los estudiantes que se determine que han infringido las leyes federales o estatales de drogas que se relacionan con los medicamentos recetados.

Otra consecuencia legal que los estudiantes raras veces consideran es la responsabilidad que se les puede deducir al compartir un medicamento recetado con otra persona. El mal uso/abuso de medicamentos recetados es ilegal y potencialmente peligroso. ¿Cómo se sentiría un estudiante si compartiera un medicamento recetado con un amigo, a quien el medicamento le causara daños? ¿Piensa que el estudiante y su familia podrían ser responsables si eso sucediera?

**Posibles consecuencias sociales y profesionales:** Lo que parece una decisión personal (el mal uso o el abuso de un medicamento recetado) en realidad afecta a más personas, no solo al usuario. ¿Cómo puede crear tensión esta conducta en la relación de un estudiante con sus padres, otros familiares, amigos o seres queridos? ¿Qué pueden pensar los supervisores, profesores u otras personas cuya opinión y respeto son importantes para el estudiante? En realidad es abuso de drogas e, incluso si el usuario no lo ve como “muy importante”, otras personas pueden verlo de manera diferente. Para las personas que se vuelven adictas, las ramificaciones sociales escalan rápidamente. De hecho, se calcula que cada adicción afecta directamente hasta a 10 personas adicionales.

Los estudiantes también deben considerar cómo puede afectar cualquier actividad ilegal sus objetivos en el futuro, tales como la educación de posgrado (por ejemplo, escuela de posgrado o el colegio profesional) o el empleo como profesional. Recuerde que las verificaciones de antecedentes se requieren de rutina al solicitar estas oportunidades. ¿Cómo puede afectar una falta relacionada con drogas la probabilidad de que un estudiante sea contratado en el empleo de sus sueños o ingrese a un programa de posgrado?

**Posibles consecuencias en la salud:** Primero, considere el peor escenario: la muerte. Esto puede sonar demasiado exagerado para un estudiante sub-graduado, joven y saludable, pero las personas en realidad mueren como resultado del abuso de medicamentos recetados. De hecho, de acuerdo con los cálculos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), aproximadamente 100 estadounidenses mueren cada día debido a sobredosis no intencionales de drogas, la mayoría de las cuales son causadas por medicamentos recetados. Cada año mueren más personas por sobredosis de analgésicos recetados que por sobredosis de heroína y cocaína combinadas y el índice de muertes por analgésicos recetados ha alcanzado más del triple desde 1999. De hecho, la sobredosis de drogas es la principal causa de muerte accidental en los Estados Unidos. Estas muertes pueden ser ocasionadas por las conductas crónicas de largo plazo o pueden ocurrir después del primer abuso de una de estas sustancias.

El abuso de medicamentos recetados también tiene muchas otras posibles consecuencias catastróficas para la salud. Por ejemplo, las visitas al departamento de emergencias relacionadas con el uso no médico de medicamentos recetados ahora superan a aquellas relacionadas con las drogas "de la calle" ilegales. Entre 1998 y 2008 se cuadruplicó la cantidad de admisiones en los centros de tratamiento por abuso de sustancias relacionado con analgésicos recetados. Además, cualquier medicamento puede tener efectos secundarios, que pueden ser graves. La siguiente tabla contiene ejemplos de los efectos secundarios graves de los analgésicos, sedantes y estimulantes recetados.

Clase de medicamento	Posibles efectos secundarios graves
<b>Analgésicos opioides</b> (por ejemplo, Vicodin, OxyContin, Percocet)	- Daño hepático (causado por algunos medicamentos)
	- Disminución en el estado de alerta mental, reducción en las inhibiciones
	- Disminución en la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la presión arterial
	- Potencial de adicción o dependencia
<b>Sedantes</b> (por ejemplo, Valium, Xanax, Ambien)	- Disminución en el estado de alerta mental, reducción en las inhibiciones
	- Disminución en la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la presión arterial
	- Potencial de adicción o dependencia
	- Riesgo de amnesia anterógrada: la incapacidad de tener recuerdos mientras se toma el medicamento
<b>Estimulantes</b> (por ejemplo, Adderall, Ritalin, Concerta, Vyvanse)	- Alucinaciones, conducta agresiva
	- Insomnio
	- Ansiedad y exacerbación de trastornos psiquiátricos
	- Inducción a las convulsiones
	- Trastornos visuales
	- Potencial de adicción o dependencia
	- Aumento en la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la presión arterial
	- Puede aumentar el riesgo de eventos cardiovasculares graves

## Tercera serie de discusión: ¿Hacia dónde vamos?

¿Cómo corregimos el problema? ¿Qué podemos hacer para prevenir el mal uso y el abuso de medicamentos recetados entre los estudiantes universitarios? ¿Cuáles son algunas pautas importantes para tomar los medicamentos de manera segura? ¿A dónde puede acudir un estudiante universitario si necesita ayuda con un problema de abuso de medicamentos recetados? ¿Qué otros recursos están disponibles en relación con este problema?

## Puntos de discusión

### ¿Cómo corregimos el problema? ¿Qué podemos hacer para prevenir el mal uso y el abuso de medicamentos recetados entre los estudiantes universitarios?

**Compartir no es cuidar:** Más del 70 % de las personas que abusan de los medicamentos recetados los obtienen de familiares o amigos. Entonces, hay tres cosas que podemos hacer para prevenir el abuso de los medicamentos recetados entre nuestros pares: (1) nunca compartir los medicamentos recetados con otras personas ni usar los medicamentos de alguien más, (2) guardar los medicamentos recetados en un lugar seguro y protegido de aquellos que puedan querer abusar de ellos y (3) desechar adecuadamente los medicamentos recetados que ya no se necesitan para mantenerlos fuera del alcance de otras personas.<sup>20</sup>

**Corra la voz:** La mayoría de los estudiantes no entienden las posibles consecuencias catastróficas del mal uso o el abuso de los medicamentos recetados. Usted puede ayudar a crear conciencia sobre este problema grave de salud pública entre sus familiares y amigos. Debemos recordar que “la receta médica tiene una razón”. Cuando usamos medicamentos sin supervisión médica o compartimos nuestros medicamentos, nos exponemos o exponemos a otras personas a las posibles consecuencias peligrosas. Además, el abuso de los medicamentos recetados puede ser mortal.

**Considere alternativas saludables para manejar nuestras vidas usando productos farmacéuticos:** Vivimos en una cultura de toma de medicamentos en donde con mucha frecuencia se usan productos farmacéuticos y esperamos “arreglos rápidos” de nuestros numerosos problemas en la vida. Debemos pensar en lo que podemos hacer para cambiar estas conductas hacia alternativas más saludables cuando corresponda. Por ejemplo, ¿qué efecto pueden tener nuestra dieta y el nivel de ejercicio sobre algunas de las afecciones por las que podemos tomar medicamentos recetados? Otro buen ejemplo en nuestros campus se relaciona con la manera en que estudiamos. Algunos estudiantes dependen del mal uso de estimulantes recetados como Adderall o Ritalin como ayuda para estudiar o realizar proyectos grandes. Los estudiantes pueden escuchar esto todo el tiempo, pero, ¿Cómo se pueden preparar mejor para tener éxito académico y en su carrera profesional? ¿Es la respuesta el uso ilegal de los estimulantes con receta médica? ¿No parece tener más sentido establecer hábitos en la universidad que conduzcan al éxito personal y profesional a largo plazo? Por ejemplo:

- Manténgase al día con los materiales de clase y repase un poco cada día.
- Establezca buenos hábitos de estudio y un horario de estudio regular. Destine tiempo adicional antes de las pruebas o fechas límite importantes.
- Use “estimulantes” más saludables; por ejemplo, meriendas, ejercicios, luz e incluso cafeína en cantidades moderadas.
- Duerma bien durante la noche, especialmente la noche antes de un examen. Esto ha demostrado mejorar la retención de los materiales aprendidos y el desempeño académico.
- Use otros recursos disponibles (TA, profesores, tutores, amigos, etc.) para obtener ayuda cuando la necesite.
- Establezca un grupo de trabajo como ayuda para reforzar el aprendizaje de los materiales.

## ¿Cuáles son algunas pautas importantes para tomar los medicamentos de manera segura?

**Algunas pautas para tomar los medicamentos recetados de manera segura:** Es importante que los participantes salgan del taller con una imagen clara de las conductas que deben evitar con los medicamentos recetados; también es importante proporcionar una imagen clara de las conductas recomendables y permitidas como alternativa. Si no le recetaron el medicamento a usted, sencillamente no lo use. Si le recetaron un medicamento, tómelo solo como se lo recetaron y no lo comparta con otras personas. La Agencia de Investigación y Calidad en la Atención Médica (Agency for Healthcare Research and Quality) ha elaborado un resumen sencillo de otras formas de tomar los medicamentos de manera segura: (1) Proporcione a su equipo de atención médica la información importante. (2) Obtenga datos sobre sus medicamentos. (3) Mantenga su plan de tratamiento. (4) Lleve un registro de sus medicamentos.

## ¿A dónde puede acudir un estudiante universitario si necesita ayuda con un problema de abuso de medicamentos recetados?

Comuníquese con el orientador de su colegio o universidad, salud estudiantil o el centro de bienestar. Hable con su familia, su médico o farmacéutico, asesor académico o asesor residente.

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias de EE. UU. (U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration) ofrece un directorio de programas de tratamiento por abuso de drogas y alcohol en el que puede hacer búsquedas; consulte <http://findtreatment.samhsa.gov>.

En caso de emergencia por envenenamiento (por ejemplo, sobredosis de drogas) en EE. UU., llame al **1.800.222.1222**.

## ¿Qué otros recursos están disponibles en relación con este problema?

La iniciativa GenerationRx:

[www.go.osu.edu/generationrx](http://www.go.osu.edu/generationrx) o [www.cardinalhealth.com/generationrx](http://www.cardinalhealth.com/generationrx)

El Consejo Nacional de Información y Educación del Paciente (National Council on Patient Information and Education)  
[www.talkaboutrx.org/college\\_resource\\_kit.jsp](http://www.talkaboutrx.org/college_resource_kit.jsp)



# GenerationRx

Previendo el uso indebido y  
abuso de medicamentos recetados

## Para obtener más información:

- 1 "Las drogas ahora causan más muertes que los autos; impulsadas por los medicamentos recetados altamente adictivos, las sobredosis fatales han superado las muertes por accidentes de tránsito en todo el país". (Drugs now deadlier than autos; Fueled by highly addictive prescription pain medications, fatal overdoses have surpassed traffic deaths nationwide). *Los Angeles Times* (18 de septiembre de 2011, p. A1).
- 2 Los medicamentos recetados de mayor preocupación de abuso son: analgésicos (por ejemplo, Vicodin®, OxyContin®), sedantes (por ejemplo, Xanax®, Valium®) y estimulantes (por ejemplo, Adderall®, Ritalin®).
- 3 *Signos vitales: sobredosis de analgésicos recetados; Estados Unidos, 1999-2008*. CDC, 2011. (<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6043a4.htm>)
- 4 *Aumento en los envenenamientos fatales relacionados con analgésicos opioides en los Estados Unidos, 1999-2006*. CDC, 2009. (<http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db22.htm>)
- 5 *Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud (National Survey on Drug Use and Health), 2010*. Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration). (<http://www.oas.samhsa.gov/NSDUH/2k10NSDUH/2k10Results.pdf>)
- 6 *Uso no médico de Adderall entre los estudiantes universitarios a tiempo completo*. SAMHSA, 2009. (<http://www.samhsa.gov/data/2k9/adderall/adderall.pdf>)
- 7 *GenerationRx: cómo están alterando las vidas, las mentes y los cuerpos de los estadounidenses los medicamentos con receta médica (How Prescription Drugs are Altering American Lives, Minds, and Bodies)* (2005, New York: Houghton Mifflin Co.)
- 8 *Alianza para el estudio de seguimiento de actitudes (Partnership Attitude Tracking Study), 2008*. Alianza para que Estados Unidos esté libre de drogas (Partnership for a Drug-Free America) ([http://www.drugfree.org/wp-content/uploads/2011/04/Full-Report-FINAL-PATS-Teens-2008\\_updated.pdf](http://www.drugfree.org/wp-content/uploads/2011/04/Full-Report-FINAL-PATS-Teens-2008_updated.pdf))
- 9 *Receta para el peligro (Prescription for Danger): un informe sobre la preocupante tendencia del abuso de medicamentos recetados y de venta sin receta entre los adolescentes del país (A Report on the Troubling Trend of Prescription and OTC Drug Abuse Among the Nation's Teens)*. Oficina de Política Nacional de Control de Drogas (Office of National Drug Control Policy), 2008. ([http://www.theantidrug.com/pdfs/prescription\\_report.pdf](http://www.theantidrug.com/pdfs/prescription_report.pdf))
- 10 *Los adolescentes y los medicamentos recetados: un análisis de las tendencias recientes sobre la amenaza emergente de las drogas*. ONDCP, 2007. ([http://www.theantidrug.com/pdfs/TEENS\\_AND\\_PRESCRIPTION\\_DRUGS.pdf](http://www.theantidrug.com/pdfs/TEENS_AND_PRESCRIPTION_DRUGS.pdf))
- 11 *Signos vitales: Sobredosis de analgésicos recetados en los EE. UU.* CDC, 2011. (<http://www.cdc.gov/vitalsigns/PainkillerOverdoses/index.html>)
- 12 *Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud (National Survey on Drug Use and Health), 2009*. SAMHSA. (<http://oas.samhsa.gov/2k9nsduh/2k9resultspdf>)
- 13 *Uso no médico de Adderall entre los estudiantes universitarios a tiempo completo*. SAMHSA, 2009. (<http://www.samhsa.gov/data/2k9/adderall/adderall.pdf>)
- 14 *Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud (National Survey on Drug Use and Health), 2010*. SAMHSA. (<http://www.samhsa.gov/data/nsduh/2k10NSDUH/tabs/Sect1peTabs1to46.htm>)
- 15 *Alianza para el estudio de seguimiento de actitudes (Partnership Attitude Tracking Study), 2008*. Alianza para que Estados Unidos esté libre de drogas (Partnership for a Drug-Free America) ([http://www.drugfree.org/wp-content/uploads/2011/04/Full-Report-FINAL-PATS-Teens-2008\\_updated.pdf](http://www.drugfree.org/wp-content/uploads/2011/04/Full-Report-FINAL-PATS-Teens-2008_updated.pdf))
- 16 *Título 21, Código de los Estados Unidos, Ley de Sustancias Controladas*. (<http://www.deadiversion.usdoj.gov/21cfr/21usc/index.html>)
- 17 *Sobredosis de analgésicos recetados en los EE. UU.* CDC, 2012. (<http://www.cdc.gov/Features/VitalSigns/PainkillerOverdoses/>)
- 18 *Datos sobre las drogas: Visitas a la sala de emergencias del hospital relacionadas con drogas*. Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (Easy-to Read Drug Facts, National Institute on Drug Abuse), 2011. (<http://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/drug-related-hospital-emergency-room-visits>)
- 19 *Nuevo estudio muestra cuádruple aumento en las admisiones para el tratamiento de abuso de sustancias que implican el uso no médico de analgésicos narcóticos recetados en un periodo de diez años (1998-2008)*. SAMHSA, 2010. (<http://www.samhsa.gov/newsroom/advisories/1007140544.aspx>)
- 20 Consulte en [www.fda.gov](http://www.fda.gov) las pautas para desechar los medicamentos de manera segura
- 21 *Su medicamento: Sea inteligente. Manténgase seguro*. Agencia de Investigación y Calidad en la Atención Médica (Agency for Healthcare Quality and Research), 2011. (<http://www.ahrq.gov/consumer/safemeds/yourmeds.htm>)

página 7 de 7