

Diapositiva 1



Bienvenidos al programa de hoy: “Cómo Sobrepasar la Epidemia de Opiáceos”.

Tenemos una epidemia de opiáceos en los Estados Unidos, ya que se ha disparado el mal uso de medicamentos para el dolor (e.g., OxyContin, Vicodin, Percocet, Fentanyl), lo que a menudo lleva al uso de sustancias controladas como la heroína. Y las sobredosis son la causa principal de muertes accidentales. Esta presentación nos ayudará a considerar cómo podemos superar este serio problema de salud pública.

Este es un recurso de la “Universidad Generation Rx”, una iniciativa que exhorta a los estudiantes universitarios y adultos jóvenes a incorporar los mensajes claves de Generation Rx a su día a día. Estos mensajes se enfocan en el uso seguro de los medicamentos en un esfuerzo para prevenir su mal uso. Este programa se enfocará en los opiáceos recetados para el alivio del dolor. Discutiremos cómo el mal uso de estos medicamentos podría llevar a su dependencia y adicción y vamos a proveer una guía sobre cómo usarlos de forma segura. También discutiremos cómo tomar acción en caso de una sobredosis.

Nota para el facilitador: le exhortamos a que acceda al video que acompaña esta actividad antes de comenzar. El video se titula “El Impacto del Mal Uso de los Opiáceos Recetados”, y acompaña esta actividad en GenerationRx.org. Una vez acceda al video, minimícelo en su computador hasta que las diapositivas le indiquen que ponga el video (diapositiva 4).

Diapositiva 2

El mal uso de los medicamentos significa:

1

Tomar más de la dosis recetada

2

Tomar un medicamento por una razón distinta por la cual se recetó

3

Compartir o tomar el medicamento de otra persona

Sin importar las intenciones...

GenerationRx.org 1

Transición: ¿Qué es el mal uso de los medicamentos recetados? Defina el mal uso de los medicamentos recetados y cómo participar en uno de los siguientes comportamientos.


1. Tomar más de la dosis recetada.
2. Tomar un medicamento recetado por cualquier motivo distinto a la intención del doctor que la recetó.
3. Compartir o tomar los medicamentos de otro.

Y sin importar nuestras intenciones, llevar a cabo cualquiera de estos tres comportamientos se considera mal uso.

Nota para el facilitador: Si le preguntan, el Instituto Nacional de Salud redactó y apoya estas definiciones de mal uso de medicamentos recetados.

Diapositiva 3

Piénselo:



Algunas personas no utilizan correctamente los opiáceos recetados para alivio del dolor...

¿Cree que esta es una decisión riesgosa?

GenerationRx.org 2

Transición: Algunas personas no utilizan correctamente los opiáceos recetados para aliviar el dolor. ¿Creen que esta es una decisión arriesgada?

Nota para los facilitadores: exhorten a los participantes a discutir esta pregunta con sus pares cercanos, o utilicen la técnica de “intercambio de notas” identificada en la guía del facilitador. Luego de la discusión, informe a los participantes que les mostrará un video que trate esta pregunta.

CÓMO SUPERAR la epidemia de opiáceos



Diapositiva 4

Video:
El Impacto del Mal Uso de los Opiáceos Recetados

GenerationRx.org 3

Transición: Veamos un video que explica los riesgos que guía al mal uso de los opioides recetados.

Nota para el facilitador: Cuando esté listo para empezar el video, minimice esta presentación. Una vez termine el video, continúe con la presentación.

Diapositiva 5

¿Qué cree?

El mal uso de un opiáceo recetado ¿es una decisión arriesgada?

GenerationRx.org 3

Transición: Basado en el video y su percepción, ¿el mal uso de opioides es una mala decisión? ¿Cuáles son los problemas potenciales o consecuencias que surgen como resultado del mal uso de opioides recetados o la heroína?

Nota para los facilitadores: exhorten a los participantes a compartir sus pensamientos en voz alta, a discutir esta pregunta con sus pares cercanos, o utilicen la técnica de “intercambio de notas” identificada en la guía del facilitador. Los problemas y consecuencias potenciales se proveen en la siguiente diapositiva junto con puntos adicionales a discutir.

Diapositiva 6

Word cloud containing the following terms: somnolencia, expulsión de la escuela, respiración corta, adicción, gastos legales, náuseas, confusión, relaciones estropeadas con familiares o amigos, pérdida de empleo, mala coordinación, cárcel, escolar, dependencia, mal desempeño, un delito, sobredosis de drogas.

GenerationRx.org 4

Transición: Luego de la discusión, puede considerar simplemente resumir los problemas anotados en la nube de palabras. A continuación, se identifican puntos adicionales a discutir relacionados a estos problemas:

1. Consecuencias relacionadas a la salud: según se mencionó en el video, la consecuencia más trágica del mal uso de los medicamentos recetados afecta nuestra salud, incluyendo las sobredosis de drogas, que es la causa principal de muerte accidental en las salas de Emergencia de los Estados Unidos y se han disparado las admisiones a hospitales para tratamiento por el mal uso de medicamentos recetados. De hecho, las visitas a la sala de emergencias relacionadas al mal uso de medicamentos recetados ahora sobrepasan aquellas debido al uso ilegal de drogas.
2. Consecuencias legales: discutiremos esto con más detalle luego, pero las leyes federales prohíben la posesión de los tipos de medicamentos recetados que más se usan sin receta.
3. Consecuencias sociales: el mal uso de medicamentos puede afectar a sus familias y amigos, su trabajo, educación, sus finanzas y mucho más.

Transición:

1. Antes de adelantar la diapositiva, haga esta pregunta: ¿Cómo evitamos estos problemas?
2. **Nota para los facilitadores:** exhorto a los participantes a compartir sus ideas en voz alta o a discutir esta pregunta con sus pares cercanos. En la próxima diapositiva se presentarán las ideas que se discutirán durante el resto del programa.

CÓMO SUPERAR la epidemia de opiáceos



Diapositiva 7

Cómo vencer la epidemia de opiáceos:

- 1 Solo usar los opiáceos recetados según las indicaciones de un profesional de la salud
- 2 Tener los medicamentos en un lugar seguro
- 3 Evitar mezclar medicamentos
- 4 Buscar alternativas positivas
- 5 Pedir ayuda



GenerationRx.org 5

Transición: Podemos vencer esta epidemia si llevamos a cabo las siguientes prácticas. (Nota para el facilitador: lea las prácticas identificadas en esta diapositiva; también puede preguntarle a su audiencia si tienen otras ideas sobre este tema).

1. ¿Cómo incorporamos estas prácticas en nuestra vida diaria?
2. Respondamos a esta pregunta trabajando con algunos escenarios. Presentaremos tres escenarios, para cada uno, les haré varias preguntas de seguimiento. Trabajarán en grupos pequeños (de dos, o individual) para responder estas preguntas.
3. **Nota para el facilitador:** considere incorporar los métodos de “Piensa/ Parea/Comparte” o el “Intercambio de tarjetas” identificados en la guía del facilitador para facilitar el diálogo.

Diapositiva 8

Escenario 1:

Un proveedor de cuidado de salud le recetó un opiáceo para alivio del dolor . . .



GenerationRx.org 6

Transición: Las investigaciones indican que la razón principal para el mal uso de los opioides por parte de los estudiantes universitarios es para aliviar el dolor¹. En el Escenario 1, supongamos que un proveedor de cuidado de salud le recetó un opiáceo para el alivio del dolor luego de experimentar una lesión severa.

Si recibe una receta legítima para un opiáceo para alivio del dolor, ¿cómo puede manejar o guardar el medicamento de manera segura, o responder si no siente alivio del dolor?

Diapositiva 9

Escenario 1: Receta legítima

Cómo:

1. ¿Guardar el medicamento?
2. ¿Responder si no siente alivio al dolor?
3. ¿Deshacerse del medicamento?

GenerationRx.org 6

Transición: Si recibe una receta legítima para un opiáceo para el dolor, ¿cómo guarda o se deshace del medicamento de manera segura, o cómo responde si no siente alivio para el dolor?

1. **Nota para el facilitador:** exhorto a los participantes a trabajar en grupos pequeños o con sus compañeros cercanos para compartir respuestas para cada pregunta (p. ej. adoptar los métodos de “Pensar/Parear/Compartir” o de “Intercambio de notas”. Luego de unos minutos exhorto a los participantes a compartir sus ideas con el grupo en general.
2. Este escenario refuerza cómo podemos superar la epidemia del uso de opioides utilizando los medicamentos recetados correctamente y manteniéndolos seguros.

¿Cómo pueden guardarse los medicamentos de manera segura? Exhorto a los participantes a guardar los medicamentos en espacios que se puedan cerrar, como cajas fuertes, cajas para guardar medicamentos o gabinetes de medicinas que se puedan cerrar. Evite guardarlos en lugares en los que niños y otras personas puedan obtenerlos fácilmente, tales como gavetas sin candado, mesas de noche, mostradores o gabinetes sin seguro. Les exhortamos a utilizar estos procedimientos para un almacenamiento seguro, porque la mayoría de las personas que hacen mal uso de medicamentos recetados los obtienen de familiares o amigos. ¿Cómo responde si no siente alivio para el dolor? Esta pregunta se respondió en la diapositiva 10. ¿Cómo deshacerse de medicamentos de manera segura? Esta pregunta fue respondida en las diapositivas 11 y 12.

CÓMO SUPERAR la epidemia de opiáceos



Diapositiva 10

Evite la automedicación - hable con su proveedor de salud

1 Cuánto y cuán a menudo

2 Razón para el medicamento

GenerationRx.org 7

Transición: Si estás tomando el opioide recetado según se indica y no sientes alivio para el dolor, habla con tu proveedor de servicios de salud.

1. Según se demostró en el video, hay riesgo de dependencia y adicción a los opioides recetados, incluso cuando se toman según se indica. Por esta razón, evita las tendencias a auto diagnosticarte y auto recetarte pastillas, lo que puede aumentar tu riesgo de experimentar estos resultados perjudiciales.
2. Además, las guías médicas actuales indican que los opioides recetados solo deben usarse para manejar un dolor agudo (p. ej. dolor que dura por un periodo corto de tiempo). Si experimenta dolor crónico (p. ej. dolor que dura más de tres meses), existen formas efectivas de manejarlo que no involucran opioides recetados. Nuevamente, hable con su proveedor de cuidado médico para identificar estas opciones.
3. Por último, cuando le receten cualquier medicamento, vele por sus propios intereses. Asegúrese de entender la razón de la receta y las instrucciones de las dosis. No se quede sin hacer preguntas cuando vea a su proveedor de cuidado de salud.

Diapositiva 11

¿Cuál es la mejor opción para deshacerse de los medicamentos de forma segura?

Coloque el medicamento en un buzón de entrega de medicamentos o aproveche un recogido de medicamentos.

Visite: rxdrugdropbox.org

GenerationRx.org 8

Transición: Una vez termine con la receta, es importante deshacerse del medicamento de manera segura. La mayoría de las personas que hacen mal uso de los medicamentos recetados los obtienen de sus familiares o amigos.

Una vez termine con una receta, las mejores opciones para disponer de ella de manera segura incluyen:

Opción #1: coloque los medicamentos en una caja segura para medicamentos. Para encontrar una en su área, visite: rxdrugdropbox.org

Opción #2: tome ventaja de los programas comunitarios de recogido de medicamentos que le permitan al público traer medicamentos que no usen a un lugar céntrico para disponer de ellos correctamente. Llame a su agencia policial local o pregunte a su farmacéutico si existe un programa de recogido de medicamentos en su comunidad.

Diapositiva 12

De ser necesario, deshágase de los medicamentos en casa:

PASO 1 PASO 2 PASO 3

GenerationRx.org 9

Transición: Si no hay una caja de seguridad para medicamentos o no hay eventos de recogido de medicamentos, puede deshacerse de los medicamentos en su casa.

Opción #3: deshazte del medicamento en tu casa (en esta diapositiva se ilustran los pasos a seguir). Antes de completar estos pasos, le exhortamos a seguir cualquier instrucción en la etiqueta de la receta o la hoja de información para el paciente.

Si no se dan instrucciones sobre cómo desecharlo, siga los siguientes pasos:

Paso 1: Retire las pastillas del frasco original y mézclelas con una sustancia indeseable tal como borras de café o arena sanitaria de gatos.

Paso 2: Deseche la mezcla sellada en la basura.

Paso 3: Remueva la etiqueta del medicamento y bote el frasco vacío.

[Nota: Por lo general, no se deben tirar medicamentos por el inodoro o por el desagüe, sin embargo, la FDA aún recomienda que se desechen ciertos medicamentos por el inodoro (para una lista, visite: www.fda.gov).]

CÓMO SUPERAR la epidemia de opiáceos



Diapositiva 13

Escenario 2:

Un amigo le invita a hacer mal uso de un opiáceo recetado...



GenerationRx.org 10

Transición: Trabajemos un segundo escenario, un amigo le invita a hacer mal uso de un opiáceo recetado para el dolor. Alguien podría ofrecerle este tipo de medicamentos si está experimentando dolor o a causa del sentimiento de euforia que causan. ¿Cómo manejaría esta situación?

Diapositiva 14

Escenario 2: Invitación al mal uso

Si le invitan a usar medicamentos de forma incorrecta:

1. Tomar o poseer medicamentos sin receta, ¿es legal?
2. Mezclar medicamentos ¿es un problema?
3. ¿Cómo digo que “no”?
4. ¿Cuáles son algunas alternativas positivas al mal uso de los medicamentos?

GenerationRx.org 10

Transición: Considera estas preguntas: ¿Es legal estar en posesión de o tomar estos productos sin una receta? En general, ¿mezclar medicamentos, especialmente opiáceos recetados con el alcohol, es un problema? ¿Y cómo dice que “no”, y a la vez identifica alternativas positivas al mal uso de medicamentos?

1. **Nota para el facilitador:** exhorte a los participantes a trabajar en grupos pequeños o con sus compañeros cercanos para compartir respuestas para cada pregunta (p. ej. adoptar los métodos de “Pensar/Parear/Compartir” o de “Intercambio de notas”. Luego de unos minutos exhorte a los participantes a compartir sus ideas con el grupo en general.
2. Este escenario refuerza cómo podemos superar la epidemia del uso de opiáceos utilizando los medicamentos recetados correctamente y manteniéndolos seguros.
 - a. ¿Es legal tener posesión de los tipos de medicamentos recetados que de los que hace más mal uso sin receta? Estos medicamentos son controlados por la DEA y bajo ley federal se prohíbe la manufactura, distribución, despachamiento o posesión de estas sin una receta legítima.

Dependiendo de las leyes estatales individuales, la posesión de una sustancia controlada sin una receta médica puede resultar en un delito, y las penas pueden incluir multas o encarcelamiento.

Si alguien resulta herido cuando le da sus medicamentos recetados, podría ser encausado por cualquier daño sufrido por la persona a quien le proveyó el medicamento.
 - b. ¿Cómo impactaría su futuro un caso por drogas?
 - b. ¿Mezclar medicamentos con alcohol es algo grave? Esta pregunta se contestó en la diapositiva 15.
 - c. ¿Cómo digo que “no”? Las ideas para decir “no” están identificadas en la diapositiva 16.
 - d. ¿Cuáles son algunas alternativas positivas al mal uso de medicamentos? Estas ideas fueron identificadas en la diapositiva 17.

Diapositiva 15

Mezclar opiáceos recetados con alcohol o con sedantes recetados puede causar una **respiración lenta, lo cual es sumamente peligroso**



GenerationRx.org 11

Transición: Todos los medicamentos recetados tienen efectos secundarios, el mezclar alcohol con estos productos a menudo empeora los efectos secundarios negativos del medicamento recetado.

1. Por ejemplo, los efectos secundarios negativos de los opiáceos recetados para el dolor incluyen sueño, confusión, sedación y respiración lenta. Mezclar alcohol con opiáceos recetados puede empeorar estos efectos que pueden causar daño.
2. De hecho, muchas sobredosis son el resultado de la mezcla de opiáceos recetados con alcohol o con sedantes recetados, lo que causa una respiración peligrosamente lenta que puede causar la muerte.

CÓMO SUPERAR la epidemia de opiáceos



UNIVERSIDAD | Temas de Discusión

Diapositiva 16

¿Necesita ayuda para decir "no"?

¿Por qué razón?
(Una respuesta correcta... es legal!)
No quiero un dolor por sustancias controladas en mis antecedentes penales.

Tengo pastillas para el dolor... ¿quieres una?

Alejaos de la situación:
Si se siente incómodo, aléjese de la situación y busque una manera segura para divertirse.

Busque una alternativa:
No... estas pastillas pueden causar efectos secundarios serios. ¿Por qué no vamos al juego de football en vez de tomar las pastillas?

Transición: ¿Si le invitan a hacer mal uso de cualquier medicamento, cómo le dice que no a la invitación?

Nota para los facilitadores: exhorte a los participantes a compartir sus ideas. Los acercamientos generales, incluyendo dar una lección, alejarse de la situación y sugerir una alternativa. En esta diapositiva aparecen ejemplos.

Diapositiva 17

Intente estas alternativas positivas...

viajar ver una película practicar senderismo
ir a un concierto asistir a un evento deportivo
ser anfitrión de una noche de juegos hacer voluntariado
disfrutar de pasatiempos

Transición: ¿Cuáles son algunas alternativas positivas al mal uso de los medicamentos?

Nota para el facilitador: exhorte a los participantes a compartir sus ideas. En esta diapositiva se identifican ejemplos de alternativas positivas.

Diapositiva 18

Escenario 3:

Sospecha que alguien tuvo una sobredosis por un opiáceo...

¿Cómo toma acción?

Transición: Discutamos el escenario final, sospecha que alguien ha sufrido de una sobredosis de un medicamento opiáceo (p. ej. heroína, un opiáceo para el dolor). ¿Si sospecha que alguien sufre de una sobredosis de cualquier droga, cómo toma acción?

CÓMO SUPERAR la epidemia de opiáceos



Diapositiva 19

Tome acción en una situación de sobredosis:

1. Llame al 9-1-1
2. Mueva a la persona a la posición de recuperación
3. Administre naloxona, si la tiene disponible
4. Quédese con la persona hasta que llegue ayuda



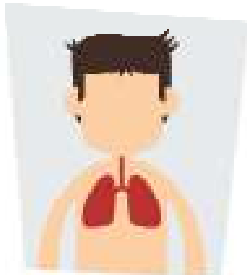
GenerationRx.org 14

Transición: Si sospecha que alguien sufre de una sobredosis de cualquier droga, ¿cómo toma acción?

1. Primero, llame al 9-1-1.
2. Segundo, mueva a la persona a la posición de recuperación (colóquela hacia su lado izquierdo, coloque sus brazos debajo de la cabeza y doble su pierna derecha para que su rodilla no permita que su cuerpo esté boca abajo). Esta posición está diseñada para prevenir que se asfixie.
3. Tercero, administre naloxona, si la tiene disponible. Hay más información sobre la naloxona en la diapositiva 20.
4. Por último, quédese con la persona hasta que llegue ayuda.

Diapositiva 20

La naloxona revierte las sobredosis con opiáceos



- Dos formas: autoinyección o spray intranasal
- El acceso a la naloxona varía de estado a estado
- Considere ciertas precauciones con el uso de la naloxona

Transición: Según establece el video, en una situación de sobredosis, los opiáceos causan la muerte modificando el centro respiratorio del cerebro, en esencia, la persona deja de respirar. Al administrar naloxona esta interviene en la habilidad del opiáceo de detener la respiración, y la persona continúa respirando.

1. La naloxona está disponible como autoinyección o como spray intranasal.
2. El acceso a la naloxona por parte del público general varía de estado a estado. Para encontrar un programa de distribución de naloxona en su área, consulte en el buscador etiquetado, “Programa de Protección ante Sobredosis” en el siguiente enlace: <http://harmreduction.org/overdose-prevention/overdose-news/prescribe-naloxone/>
3. Es muy importante recordar dos precauciones en cuanto al uso de la naloxona:
 - a. Debido a los efectos de la naloxona en el cuerpo, aumentará los síntomas de abstinencia (p. ej. vómitos, la persona se agita o se pone agresiva) luego de ser administrada en una persona que depende físicamente de opiáceos.
 - b. Si el paciente tiene una sobredosis de drogas no opiáceas (sedantes recetados, alcohol, etc.) administrar la naloxona no tendrá efecto y no recuperará la respiración.
4. Para más información sobre la naloxona, visite “Aprender/Ayudar a Otros” en GenerationRx.org.

Diapositiva 21

¿Necesita ayuda?

Use los recursos en el recinto:

1. Centro de salud o bienestar estudiantil
2. Programas de Recuperación en el Recinto
3. Servicios de consejería de la universidad
4. Asesores académicos



GenerationRx.org 16

Transición: si necesitas ayuda, te exhortamos a que utilices los recursos de la universidad.

1. **Nota para el facilitador:** antes de la presentación puede personalizar esta diapositiva para su universidad. Discuta cada recurso con los participantes, y considere proveer esta información a los participantes a través de correo electrónico u otras plataformas digitales.
2. Como con cualquier enfermedad, las opciones de tratamiento incluyen opciones farmacológicas (p. ej. tratamiento ayudado con medicamentos usando buprenorfina) y no farmacológicas (p. ej. consejería). Si usted o alguien que conoce necesitan ayuda, los recursos en la universidad, tales como el centro de salud de los estudiantes, los programas de recuperación o servicios de consejería en el recinto pueden ayudarle a identificar las opciones de tratamiento apropiadas.

CÓMO SUPERAR la epidemia de opiáceos



UNIVERSIDAD | Temas de Discusión

Diapositiva 22



Transición: Además, les exhortamos a que compartan este mensaje con otros.

Lo pueden hacer discutiendo el contenido de los mensajes de Generation Rx con familiares y amigos, o compartiéndolos mediante educación de pares. Visite nuestra página web, GenerationRx.org, para acceder a recursos gratuitos y listos para usar diseñados para educar a estudiantes universitarios (o personas de cualquier edad). Podrían presentar este programa o llevar a cabo una actividad diferente. También podrían presentar programas educativos similares a otras audiencias como adolescentes, utilizando nuestros recursos apropiados según las edades.

Diapositiva 23



Transición: En resumen, podemos hacer nuestra parte para superar la epidemia de opiáceos tomándonos los medicamentos según las instrucciones de un profesional de cuidado de la salud, teniendo los medicamentos seguros siguiendo buenas prácticas de almacenamiento y deshecho, no mezclando drogas, buscando alternativas positivas para manejar nuestras vidas de mejor manera, y si es necesario, pedir ayuda.

Diapositiva 24



Transición: ¿Alguna pregunta o comentario?

1. Antes de terminar, les exhortamos a que se mantengan conectados, siguiéndonos en Twitter y Facebook en @TheGenRx.
2. También, les exhortamos a tomar una encuesta para evaluar el programa de hoy en GenerationRx.org. Pueden encontrar un enlace a la encuesta al fondo de la página principal. Valoramos sus comentarios para ayudarnos a evaluar el impacto de este trabajo y continuar mejorando los materiales de Generation Rx.

Nota para el facilitador: Por favor también llene la encuesta como presentador. ¡Gracias por impulsar las prácticas seguras de uso de medicamentos en su comunidad!

También nos gustaría que compartiera su experiencia con nosotros. Considere someter sus consejos y experiencias personales sobre cómo impulsa las prácticas para el uso correcto de medicamentos en su hogar o comunidad. Para hacerlo, busque la sección de 'Contacto' en GenerationRx.org. En esta misma sección puede someter cualquier pregunta que tenga en relación a cómo usar estos recursos educativos.