



Las Pastillas Pueden Matar

Manual de Abuso de Medicamentos Recetados



UNIFIED
PREVENTION
COALITION

For a Drug-Free Doña Ana County



EL ABUSO DEL CONSUMO DE PASTILLAS

El uso indebido y abuso de los medicamentos recetados, es el consumo intencionado o no intencionado de medicamentos sin receta o por experimentar o sentir lo que causa. Los resultados en la Encuesta Nacional del Consumo de Drogas y Salud del 2013, indica que el año pasado aproximadamente 15.3 millones de personas mayores de 12 años consumieron medicamentos recetados sin ninguna razón médica, y 6.5 millones lo hicieron el mes pasado. Esto es un problema nacional creciente en Los Estados Unidos. El abuso y el uso indebido de los medicamentos recetados es más frecuente que con cualquier otra droga. La reciente disponibilidad y la variedad de motivaciones para su consumo cuanto con el intento de controlar la ansiedad para ayudar con los problemas del sueño, hasta drogarse. Un análisis del 2011 hecho por Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, encontró que entre 1999 y 2010 las ventas de analgésico

opiode aumentaron casi cuatro veces; esto fue paralelo por casi cuatro veces al aumento del opiode (medicamento narcótico para el dolor), las muertes por sobredosis y el ingreso a tratamiento por el abuso de sustancias fue casi seis veces el índice durante el mismo período de tiempo. El abuso de medicamentos recetados-relacionados con las visitas a emergencias e ingresos por tratamiento han aumentado significativamente en los últimos años. Otros resultados negativos que pueden dar lugar por el uso indebido y abuso de los medicamentos recetados, incluyen sobredosis, caídas y fracturas en adultos mayores, y para algunos, el comienzo del uso de drogas por inyección, dando como resultado el riesgo de infecciones tales como hepatitis C y VIH. De acuerdo a los resultados del reporte de NSDUH del 2013, 12.5% de consumidores de nuevas drogas ilegales empezaron con analgésicos recetados para el dolor

Los estudiantes de preparatoria consumen analgésicos recetados para sentirse más drogados que con cualquier otra droga con excepción de la marihuana

Source: NM YRRS- Youth Risk & Resiliency Survey

Fuente: <http://www.samhsa.gov/prescription-drug-misuse-abuse>

Fuente: <http://healthyamericans.org/reports/drugabu>

Como Salvaguardar los Medicamentos en su Casa



Siempre vea cuántas pastillas hay en los envases recetados; mantenga por escrito un inventario para llevar la cuenta.

Lleve la cuenta de los surtidos adicionales (refills) tanto de su propio medicamento como los de sus hijos y otros miembros de su hogar. Traer surtidos adicionales más de lo que debería es una bandera roja.

Ponga una atención muy especial a los medicamentos que comúnmente se abusan (estimulantes, sedantes y tranquilizantes-pregunte a su médico o al farmacéutico si alguno de estos medicamentos que obtiene, están en estas categorías.)



Compre una caja con llave para los medicamentos y asegúrese que todos sus medicamentos no sean accesibles para nadie más que para usted.

Dígales a sus parientes, amigos y abuelos que guarden con llave todos sus medicamentos recetados.

Dígales a los papás de los amigos de sus hijos sobre los peligros de los medicamentos recetados y no-recetados y recomíéndeles que compren una caja con llave.

Guarde sus medicamentos en un lugar seguro.



Cuente las pastillas que tiene Y lleve la cuenta para asegurarse que no desaparezca ninguna.

NO deje los medicamentos en el botiquín del baño.

¡NO tire los medicamentos en la taza del baño o el Lavabo! NO contamine los lagos, ríos, represas o arroyos.



MONITOREAR LOS MEDICAMENTOS

¿Se daría cuenta si le faltan pastillas?

Siempre esté pendiente de cuántas pastillas hay en el envase recetado; Mantenga por escrito un inventario para llevar la cuenta.

Lleve la cuenta de los surtidos adicionales tanto de su propio medicamento como los de sus hijos y otros miembros de su hogar. Traer surtidos adicionales más de lo que debería, es una bandera roja.

Ponga una atención muy especial a los medicamentos que comúnmente se abusan (estimulantes, sedantes y tranquilizantes- pregunte a su médico o al farmacéutico si alguno de estos medicamentos que obtiene, están en estas categorías.)



Salvaguardar Mis Medicamentos

Inventario del Medicamento

Ayude a prevenir el abuso y uso indebido de los medicamentos recetados, guárdelos en un lugar seguro. Guarde sus medicamentos recetados para mantenerlos a salvo. Nunca comparta sus medicamentos con nadie-nunca tome medicina que no es para usted. Ver las siguientes páginas para que aprenda cómo eliminar/desechar los medicamentos apropiadamente.

Nombre del Miembro de la Familia	Nombre del Medicamento	Fecha en que se recibió ó	Dosis	Cantidad en el frasco	Frecuencia (qué tan seguido se toma)	Razón para tomarlo	Médico que recetó	Eliminado por

LA ELEMINACION DE LOS MEDICAMENTOS

Medicamentos Sólidos

(Pastillas o Cápsulas)

Agregue arena para gatos, tierra o ponga las pastillas y cápsulas en un envase desechable, como un envase de leche vacío de plástico o dos botellas de litro

Agregue al envase agua con cloro hasta que esté completamente lleno.

Cierre el envase con la tapadera y asegúrelo con cinta aislante o para empacar. Ponga el envase en la basura.

Medicamentos Líquidos

Cualquier otra sustancia (ej. café molido, aserrín, arena, harina) para prevenir que alguien consuma el medicamento.

Cierre el envase desechable con la tapadera y asegúrelo con cinta aislante.

Ponga el envase en el bote de la basura para tirarlo en un relleno sanitario.



Fuente: <http://disposemy meds.org> Accessed Feb. 15, 2011. Secure and Responsible Drug Disposal Act of 2010 Available at http://www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/non_registrant/s_3397.pdf Accessed Feb 15, 2011 Office of National Drug Control Policy. Teens and Prescription Drugs. Available at http://www.theantidrug.com/pdfs/TEENS_AND_PRESCRIPTION_DRUGS.pdf Accessed Feb 15, 2011 NAAG. Drug Takeback Programs- National Day Planned. Available at <http://www.naag.org/drug-takeback-programs-national-day-planned.php> Accessed April 13, 2015. DEA. Drug Disposal. Available at http://www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/takeback/index.html Accessed April 13, 2015

New Mexico Board of Pharmacy. Drug Disposal. Available at <http://www.rld.state.nm.us/pharmacy/disposal.html> Accessed Feb 15 2011 Arthritis. How to Safely Dispose of Unused Medications. Available at <http://arthritis.about.com/od/arthritismedications/ht/disposemeds.htm? p=1> Accessed Feb 15, 2011 Prescription Drug Abuse. How to Safely Dispose of Post-treatment Medications. Available at <http://prescription-drug-abuse.com/drug-abuse-articles/how-to-safely-dispose-of-post-treatment> Accessed Feb 15, 2011. USA Today AP. Drugs found in drinking water. Available at http://www.usatoday.com/news/nation/2008-03-10-drugs-tap-water_N.htm Accessed Feb 15, 2011

EL COMPARTIR NO ES AMISTAD

Los padres de familia podrían estar dando señales equivocadas a los jóvenes, porque 1 de 5 padres de familia dijeron que les han dado a sus hijos un medicamento recetado que no fue recetado para ellos

Un Consejo Práctico para los Padres de Familia

Como padre de familia, enséñele a su joven a:

- Respetar el poder del medicamento y usarlo apropiadamente
- Reconocer que todos los medicamentos, incluyendo los medicamentos no prescritos, así como las vitaminas y productos herbales, tienen riesgos e beneficios. Los riesgos aumentan dramáticamente cuando se abusa de los medicamentos.
- Tome responsabilidad de aprender cómo tomar los medicamentos recetados de una manera segura y apropiada, y busque ayuda en las primeras señales de un problema propio o el de un amigo.

¡La Comunicación es CLAVE!

Tome tiempo para hablar con sus hijos para que sepan lo siguiente:

- Tomar CUALQUIER medicamento recetado que no fue recetado por un médico para ellos, es abusar de los medicamentos y es muy peligroso.
- Esté al tanto de las clases de fiestas a las que van sus hijos. Las fiestas "Skittles," donde los jóvenes experimentan con los medicamentos de sus abuelos o papás, pueden tener

consecuencias fatales. Hable con ellos sobre cómo manejar la presión de los compañeros, y qué hacer para enfrentarse con tal situación.

- Los medicamentos son drogas muy poderosas y pueden ser beneficiosas cuando se toman bajo la supervisión de un médico, y experimentar con medicamentos recetados, aunque sea una vez, puede llevarle a una sobredosis o la muerte
- Explique que estos riesgos aumentan dramáticamente cuando se mezclan las drogas y/o el alcohol.

¿Sabía Usted?

- Que algunos medicamentos para la tos, catarro tienen ingredientes que pueden alterar la mente, cuando se toman en una dosis más alta que la recomendada y los jóvenes abusan debido a este efecto.

Los Medicamento de Venta Libre

Hay que tener en cuenta algunos medicamentos para el catarro, para la tos tales como dextrometorfano (Delsym®) y prometazina (Phenergan®) o las combinaciones de codeína (e.g. T#3, Tylenol #3, Soma®) así como el expectorante



guaifenesina (Mucinex®). Dextrometorfano y sus combinaciones (e.g. Corcidin HBP®, Triaminic®, Vick's Nyquil®, Dimetapp®) que muy fácilmente se pueden comprar en cualquier farmacia, pero las combinaciones de codeína son más difíciles de comprar porque necesita receta.

Los niños y los jóvenes que abusan de los medicamentos tales como medicinas para la tos y el catarro, nombran esta práctica **Robotripping o Skittling**. Para evitar la náusea causada por la alta dosis de guaifenesina, la gente joven abusa mejor del Corcidin HBP capsulas para el catarro y la tos (a.k.a. C-C-C- o triple C). Tomar prometazina-codeína líquida para la tos, mezclado con soda o alcohol (una combinación llamada syrup (miel), sizzurp, purple drank, barre o lean) pueden ser extremadamente peligrosas.

Algunos efectos en la salud por abusar de los medicamentos para la tos y catarro son los siguientes:

- Disminuye la función motriz
- Entumecimiento
- Náuseas/vómito
- Aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial
- Demasiada agitación
- Aumento de la temperatura del cuerpo
- Demasiada acumulación de ácido en los líquidos corporales
- Daños al hígado
- La incapacidad para llevar oxígeno al cerebro
- Problemas para respirar y/o falta de oxígeno en el cerebro



LOS MEDICAMENTOS EN LA ESCUELA

Si su hijo/a está tomando un medicamento recetado o no recetado, su hijo/a debe tener una tarjeta médica firmada por Emergencias del Distrito de Escuelas Públicas de su área, donde indica todos los medicamentos que su hijo/a está tomando.

Más del 7% de los niños norteamericanos que asisten a las escuelas, toman al menos un medicamento por dificultades emocionales o por comportamiento, y aproximadamente el 81% de los niños con problemas emocionales o de comportamiento en algún punto de sus vidas, han sido diagnosticados con ADHD, trastorno por déficit de atención con hiperactividad).

(el consumo de medicamentos recetados para dificultades emocionales o de comportamiento entre niños de 6-17 años de edad en los Estados Unidos, 2011-2012)

Pida a su farmacéutico que le proporcione dos envases de medicamento, uno para la casa y el otro para la escuela con las instrucciones para su administración.

El medicamento(s) recetado se debe de etiquetar con la información del médico familiar, el nombre del niño/a, nombre del medicamento, la dosis y la hora en que se debe de administrar.

No se le permite al estudiante o menor de edad llevar a la escuela ninguna sustancia clasificada controlada.

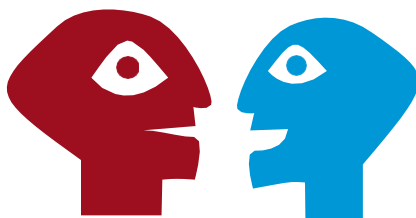
Todos los medicamentos están bien seguros en un botiquín, con la excepción de los medicamentos para emergencias.

Si es posible, todos los medicamentos se deben de dar en la casa bajo la supervisión del padre/madre o tutor legal.

Si necesita comunicarse para más información a los Servicios de Enfermería de las Escuelas Públicas favor de llamar a su oficina local y pida que le comuniquen a los Servicios de Enfermería o hable con el asistente de salud local de su escuela. La política sobre la administración de medicamentos puede variar de escuela a escuela, así que hable con los servicios de enfermería local de su escuela para obtener información más precisa.

APRENDA MAS sobre los medicamentos para los problemas emocionales y de comportamiento en la niñez, de la Academia Americana de Psiquiatría del Niño y Adolescente. Sitio Web:

www.aacap.org



¿QUE PUEDO HACER COMO PADRE DE FAMILIA?

¿Hablar con sus hijos puede prevenir el abuso de los medicamentos recetados? ¡Si!

Cuando se les enseña en casa a los niños sobre los peligros y los riesgos de los medicamentos, hay un 50% menos de probabilidades que abusen de esos medicamentos; sin embargo, solo el 22% de los jóvenes dicen nunca han tenido una conversación con sus padres sobre el peligro de tomar medicamentos recetados sin ser recetados por un doctor.

Cómo puede empezar una conversación con su hijo/a sobre los peligros de los medicamentos recetados?

No empiece con una "larga plática sobre las drogas." Hable con sus hijos con conversaciones cortas, frecuentes sobre los daños que hacen los medicamentos, pero de acuerdo a la edad apropiada.

Investigue qué saben sus hijos ya. ¿Qué han aprendido en la escuela sobre las drogas y los medicamentos recetados? ¿O por sus amigos?

Llegue a un acuerdo con su familia sobre las expectativas alrededor de todo abuso de sustancias. Los niños por lo general van a recurrir a las reglas de la casa sobre el abuso de

substancias, cuando alguien les ofrece drogas.

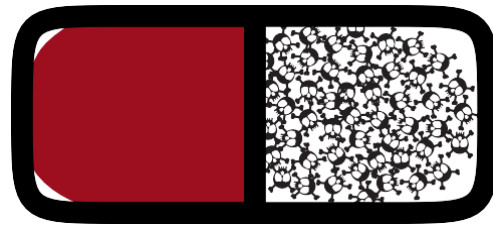
Revise los folletos de la red que puede guiar a los padres o abuelos hacia estas conversaciones, tales como el *Chequeo Familiar (Family Check up) Prevención Positiva sobre abuso de drogas para padres de familia en:*

www.drugabuse.gov/family-checkup and http://medicineabuseproject.org/assets/documents/Parent_talk_kit_2014_.pdf

Otras Cosas que los Padres y Abuelos pueden hacer:

Conozca más a sus hijos y amigos. Cuando los niños sienten que tienen una buena relación con sus papás, son menos las probabilidades de decepcionarlos.

¡Ponga el ejemplo! El abuso de medicamentos recetados es un problema de adultos también. El 27% de los adultos indicaron que han tomado medicamentos recetado sin la receta de su doctor. Esto pone un ejemplo muy peligroso. Sea un buen modelo y no tome medicamentos recetados que su doctor no le recetó.



Signos y Síntomas De la Adicción

¿Sabía usted?

Según el Centro para el Control de Enfermedades (CDC), Cien personas mueren cada día por sobredosis de medicamentos en Los Estados Unidos.

¿Cómo ocurre la muerte con analgésicos recetados?

Los analgésicos recetados afectan los receptores del dolor en el cerebro, para que la sensación del dolor físico sea menos intensa. Como consecuencia, estos medicamentos pueden crear sentirse "hasta arriba" o la sensación de euforia. También pueden causar una dependencia física que los lleva a la adicción.

Una persona que está abusando de los analgésicos recetados, puede sobrecargar los receptores en el cerebro haciéndoles menos sensitivos al efecto del analgésico. Como consecuencia, una persona va necesitar tomar más y más analgésicos para sentirse "hasta arriba" o euforia. Debido a que el cuerpo se ha acostumbrado al analgésico, el cuerpo

puede entrar en un estado de abstinencia si no sigue tomando la cantidad a la que se ha acostumbrado.

Algunos signos de abstinencia son los siguientes: Ansiedad, transpiración, convulsiones, temblores, dificultad para respirar, insomnio. Grandes cantidades de analgésicos también puede causar que la respiración de la persona que sea tan lenta, que puede dejar de respirar, provocando una sobredosis.

¡Capacítese usted mismo/a!

Reconozca los signos del abuso de medicamentos recetados

La mejor manera de prevenir el abuso de medicamentos recetados, primero es educarse usted mismo/a/ De esa manera, puede presentar la información con exactitud y adecuadamente cuando hable con su hijo/a

Signos por Abuso de Medicamentos:

- Fatiga, ojos rojos o glaseados, y quejás de la salud
- Cambios repentinos en el estado de ánimo, incluyendo irritabilidad, actitud negativa, cambios de personalidad y falta de interés en los pasatiempos/actividades
- Muy callado/a, aislamiento con la familia
- Duerme demasiado, o a horas fuera de lo común
- Desaparición en la casa de dinero, cosas de valor o medicamentos
- Surtido adicional de recetas en su expediente de la farmacia que no ordenó
- Falta de interés en su apariencia en los deportes o actividades sociales.

Medicamentos que normalmente se Abusan

Opioids

Derivado de la planta del opio (o versiones sintéticas de este) y se usa para aliviar el dolor. Ejemplos incluyen hidrocodona (Vicodin), Oxycodona (Oxycotin, Percocet), Fentanilo (Duragesic, Fentora), metadona y codeína.

Benzodiazepinas

Los depresores para el sistema nervioso central se usan como sedantes, para inducir el sueño, prevenir convulsiones y aliviar la ansiedad. Ejemplos incluyen alprazolam (Xanax), diazepam (Valium), y lorazepam (Ativan).

Medicamentos similares a la Anfetamina

Los estimulantes para el sistema nervioso central se usan para el tratamiento del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD) Ejemplos incluyen dextro anfetamina/anfetamina (Adderall XR) y metilfenidato (Ritalin, Concerta).

PIDA AYUDA!

Si usted cree que su hijo/a tiene un problema con el abuso de medicamentos recetados, favor de visitar drugfree.org/get-o llame gratis a la línea de ayuda a padres, para hablar con un especialista de padres al 1-855-DRUGFREE (1-855-378-4373)

¿Cuáles son los riesgos?

Hay ambos riesgos inmediatos y de largo plazo por el abuso de medicamentos recetados. En el corto plazo, la sobredosis puede ser fatal y le lleva a la muerte. En el largo plazo, se ha comprobado que los analgésicos son adictivo. Dependiendo de medicamentos recetados a una edad temprana para ayudar a "manejar" los problemas de la vida, puede establecer un patrón de dependencia para toda la vida e impide a los jóvenes la capacidad para aprender a superar dificultades.

En el 2011, NM fue el Segundo estado más alto en muertes causadas por sobredosis de medicamentos.

En el Condado de Doña Ana el 49% de las muertes no intencionadas fueron causadas por opioides medicados (analgésicos).

Fuentes: usdoj.gov/drug_disposal/non_registrant/s_3397.pdf
http://www.theantidrug.com/pdfs/TEENS_AND_PRESCRIPTION_DRUGS.pdf
<http://www.naag.org/drug-takeback-programs-national-day-planned.php>

PAGINA DE RECURSOS

Recursos Nacionales

Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas

www.drugabuse.gov

NIDA-Chequeo Familiar

www.drugabuse.gov/family-checkup

Centros para el Control de Enfermedades y Prevención

www.cdc.gov

PACT 360- Programa de Educación para la Comunidad

<http://pact360.org/home>

Asociación por los Niños Libres de Drogas

<http://medicineabuseproject.org/>

Plática de Padres –Set PDF

http://medicineabuseproject.org/assets/documents/Parent_talk_kit_2014_.pdf

Línea de Ayuda gratuita Para Padres:

1-855-DRUGFREE (378-4272)

www.drugfree.org/get-help/helpline/

Recursos Locales

Las Cruces Drug & Alcohol

575-525-1911

Rehab Center

Mesilla Valley Hospital

3003 Hillrise Dr.

3751 Del Rey Blvd.

Las Cruces, NM 88011

Las Cruces, NM 88012

575-303-6893

575-382-3500

Departamento de Policía de

Walgreens

Las Cruces

3100 N. Main St.

217 E. Picacho Ave

Las Cruces, NM 88011

Las Cruces, NM 88001

575-525-0298

575-528-4200

Doña Ana County Sheriff's

Office 845 N. Motel Blvd

Las Cruces, NM 88007

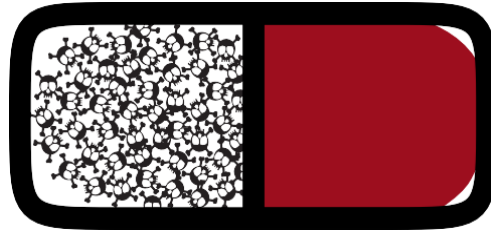
Si usted o un miembro de su familia está enfrentando un problema de abuso de sustancias o de salud mental, llame a la Administración de Servicios para Abuso de Sustancias y Salud Mental

1-800-662-HELP (4357)



For a Drug-Free Doña Ana County

Stand UP! Speak UP! What's UP!



Agencias y Miembros Colaboradores

The Wright Group, Inc.
Women's Intercultural Center
New Mexico Department of Health
Office of School and Adolescent Health
Tobacco Use Prevention and Control Program
Paso Del Norte Health Foundation Shift Positive Initiative
Mesilla Valley Hospital
Mesilla Valley DWI Resource Center
Boys & Girls Club of Las Cruces
NMSU Wellness, Alcohol and Violence Education Program
NMSU Pre-Pharmacy Society
Las Cruces Police Department
Doña Ana County Sheriff's Office
Bravo Mic Communications
Adams Radio
So Who Enterprises, Inc.
Elks Lodge
Escuelas Públicas de Las Cruces
Doña Ana County District Attorney
Ciudad de Sunland Park
NM National Guard Counter Drug Task Force
Departamento de Salud Y Servicios Humanos del Condado de Doña Ana
Departamento de Servicios Comunitarios del Condado de Doña Ana

Comuníquese con nosotros al:

575-534-0101

Ext 2119



La Coalición de UP! es una iniciativa de:



Datos y gráficos promocionado por McKinley County Strategic
Network of Advocates for the Prevention of Suicide and Substance
Abuse Coalition