



Cómo mantenerte saludable y protegido con tus medicamentos



LA DOSIS EXACTA

CÓMO MANTENERTE SALUDABLE Y PROTEGIDO CON TUS MEDICAMENTOS

Los ejercicios que se incluyen en este libro te ayudarán a protegerte cuando tomes medicamentos. Utiliza este manual para aprender sobre los medicamentos, la salud, la drogodependencia y cómo obtener ayuda si tienes problemas con el uso de medicamentos y analgésicos.

En este libro aprenderás sobre:

- Los diferentes tipos de medicamentos
- Cómo consumir los medicamentos sin correr riesgos
- El trastorno por uso de sustancias (TUS)
- El dolor y cómo tratarlo de manera segura
- Cómo prevenir y tratar el mal uso de sustancias
- La diferencia entre adicción, dependencia y síndrome de abstinencia
- También encontrarás recursos útiles y mucho más.

Si bien los medicamentos son herramientas importantes en la lucha contra el dolor, confiar en ellos a menudo conlleva un alto precio.

- Efectos secundarios
- Adicción
- Dependencia
- Síndrome de abstinencia
- Enfermedad
- Muerte



ALERTA DE SALUD PÚBLICA

Cada año, en los Estados Unidos se reportan más de 200 000 casos de sobredosis de opioides. Este libro te enseñará a combatir el trastorno por uso de sustancias, para tu bien y el de aquellos a quienes amas.

AVISO LEGAL. Este libro proporciona información general sobre los medicamentos, el tratamiento del dolor y temas relacionados. La información no constituye un consejo médico y no está destinada a ser utilizada para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud, o como sustituto de la consulta con un profesional de la salud. Consulte con un médico calificado o con un profesional de la salud para discutir temas específicos o necesidades de salud y para abordar profesionalmente las preocupaciones médicas personales.

Contenido



SECCIÓN

PÁGINA

1. Todo sobre mí	2
2. Lo primero es lo primero: ¿qué son los medicamentos?	4
3. Trastorno por uso de sustancias (TUS)	6
4. La epidemia de abuso de sustancias	10
5. Opioides: un examen más detenido	13
6. El dolor	18
7. Riesgos asociados con el mal uso de sustancias	24
8. Adicción, dependencia y síndrome de abstinencia	26
9. Sobredosis	31
10. Prevención y tratamiento del abuso de sustancias	34
11. Poner fin al estigma	36
12. Consejos útiles para protegerte	38
13. Cómo hablar con tu médico	40
14. Herramientas y recursos	44

DATOS PERSONALES

Nombre: _____

Dirección: _____

Ciudad/Estado/Código Postal: _____

Teléfono: (_____) _____

Email: _____

DATOS DE MI DOCTOR

Mi médico de cabecera: _____

Teléfono: (_____) _____

Especialista: _____ Tipo: _____

Teléfono: (_____) _____

Hospital: _____

Teléfono: (_____) _____

DATOS DE MI SEGURO MÉDICO

Tipo de proveedor de seguro de atención primaria (circule uno):

Privado Medicare Medicaid Otro

Compañía: _____

Número de póliza: _____

Número de plan: _____

Teléfono: (_____) _____

Sitio web: _____

MIS ESPERANZAS y SUEÑOS

Tener un
cuerpo más
fuerte

Tener más
control

Vivir más tiempo

Sentirme más
saludable

Conseguir un
mejor trabajo

Sentirme mejor

Tener más
energía

Terminar la
escuela

Involucrarme
con mi familia

Ser un
buen padre

¿Cuáles son mis metas en la vida?

- 1.) _____

- 2.) _____

- 3.) _____

¿Cuáles son mis metas de salud?

- 1.) _____

- 2.) _____

- 3.) _____

En este libro hablaremos de medicamentos. Los medicamentos también se conocen como *medicinas, drogas o fármacos*.

Los medicamentos que su médico le receta le ayudan a tratar y manejar los padecimientos médicos. Algunos medicamentos pueden interactuar entre sí, con vitaminas o con suplementos que esté tomando.

La mayoría de los medicamentos se administra para:

- Curar una enfermedad
- Tratar una enfermedad
- Aliviar los síntomas de una enfermedad
- Prevenir enfermedades

Los medicamentos se clasifican en dos grupos:

RECETADOS:

Son los medicamentos prescritos por un médico u otro profesional de la salud.

DE VENTA LIBRE:

Son los medicamentos que puedes obtener en la farmacia sin receta médica. Pregúntale a tu farmacéutico sobre las medicinas de venta libre que pueden serte útiles.

**¡PREGÚNTALE
★ A TU
DOCTOR!**

Siempre pregunte a su médico o farmacéutico sobre los posibles efectos secundarios. Los medicamentos de venta sin receta, así como los suplementos, pueden usarse inadecuadamente y tener efectos secundarios. También pregunte si es seguro tomar más de un medicamento a la vez.

Los medicamentos vienen en muchas formas, incluidas las siguientes...

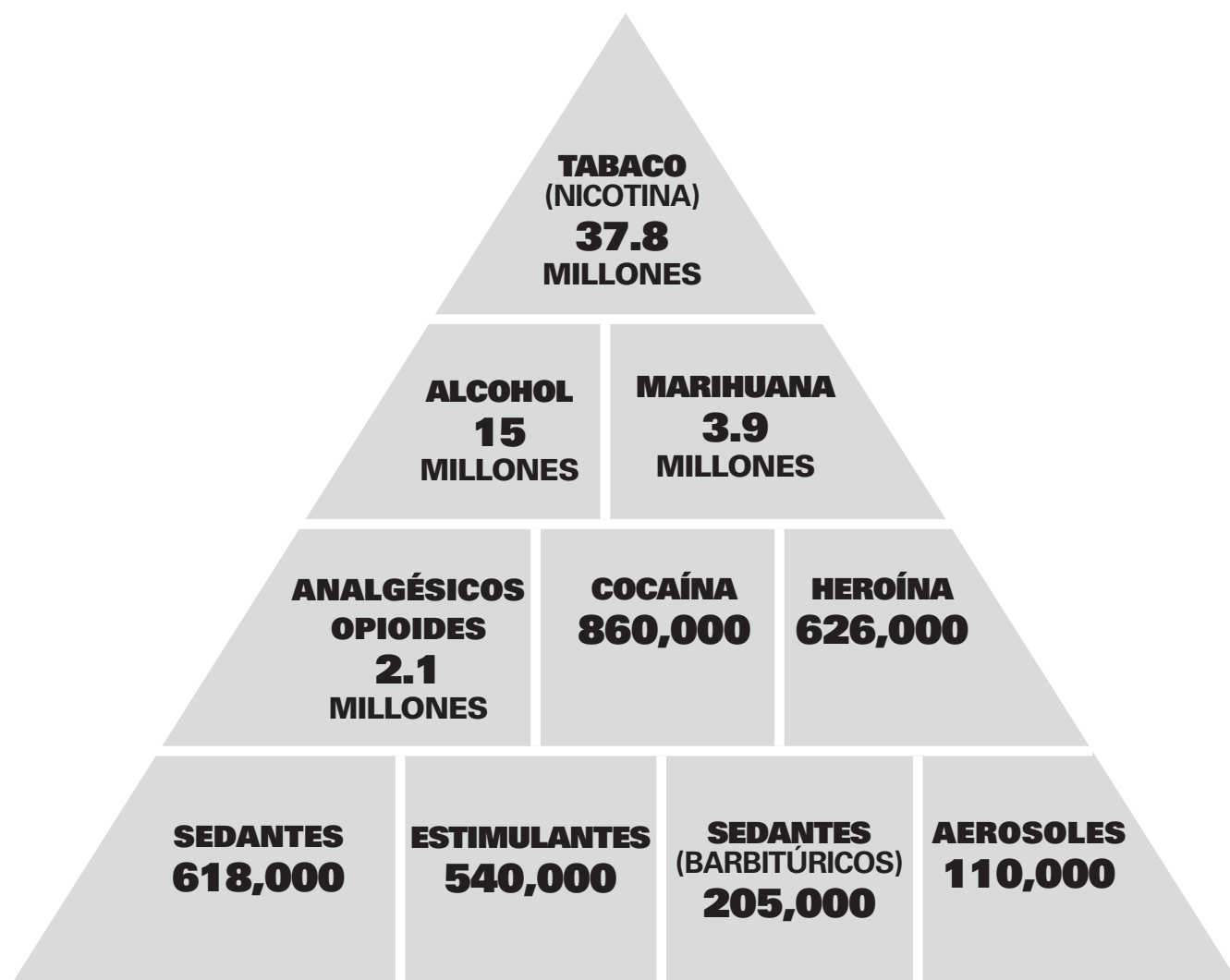


Cualquier medicamento, recetado o de venta libre, puede tener efectos secundarios peligrosos. Siempre pregúntale a tu médico o farmacéutico acerca de los efectos secundarios de tus medicamentos, especialmente si tomas más de uno al mismo tiempo. En la página 40 verás otras preguntas que puedes hacerle a tu médico.

TRASTORNO POR USO DE SUSTANCIAS (TUS)

El trastorno por uso de sustancias (TUS) se produce cuando el uso de sustancias (drogas, alcohol u otras) afecta de manera significativa la vida de alguien. El TUS puede ser leve, moderado o grave, y se diagnostica cuando el consumo repetido de alcohol o drogas perjudica las capacidades de una persona. Algunos problemas de salud o discapacidad, o problemas en la escuela, el trabajo o el hogar pueden ser resultado del uso continuo de sustancias.

ADICCIONES MÁS COMUNES^{1,2}



Cifras del 2016

NIVELES DE CONSUMO DE ALCOHOL³

MODERADO

Hasta 1 trago diario en el caso de las mujeres y hasta 2 tragos diarios en el caso de los hombres.

ELEVADO (ATRACÓN DE ALCOHOL)

5 o más tragos seguidos, al menos una vez en los últimos 30 días. Por lo general, 4 tragos en el caso de las mujeres y 5 tragos en el caso de los hombres, durante un período de 2 horas.

EXCESIVO

5 o más tragos seguidos, en 5 o más ocasiones durante los últimos 30 días.

Beber continuamente puede llevarte a desarrollar un trastorno por consumo de alcohol (TCA), o traerte otros problemas de salud y de seguridad. La genética también puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de un TCA.

¡PREGÚNTALE A TU DOCTOR!

Siempre sé honesto con tu médico sobre la cantidad de alcohol que bebes. El alcohol puede interactuar con los medicamentos que estés tomando. Si lo necesitaras, pregúntale a tu médico sobre los recursos disponibles para dejar de beber.

El CDC*
dice...

El consumo excesivo de alcohol causa **88,000** muertes cada año en los EE.UU.⁴

**Centro de Control y Prevención de Enfermedades*

**¡PREGÚNTALE
A TU
DOCTOR!**

Pregúntale a tu doctor sobre los recursos disponibles para dejar de fumar.

**El CDC
dice...**

Cada año, en los EE.UU.
el consumo de cigarrillos
ocasiona más de
480,000 muertes.
El tabaco es la sustancia
comúnmente más usada.⁵



Smokefree.gov ofrece consejos efectivos
para dejar de fumar y superar el trastorno por
consumo de tabaco.

**El CDC
dice...**

Los jóvenes que beben alcohol tienen más
probabilidades de experimentar:

- Problemas escolares, sociales, físicos y legales
- Relaciones sexuales no deseadas, no planificadas o sin protección
- Mayor riesgo de suicidio
- Accidentes de tráfico y lesiones relacionadas con el alcohol
- Problemas de memoria
- Consumo de otras drogas

Entre los opioides se incluyen:

oxicodona/hidrocodona/codeína/morfina/fentanilo/heroína/buprenorfina

**Los opioides calman el dolor,
pero también pueden producir:**



Somnolencia



Confusión mental



Euforia



Náuseas



Estreñimiento



Dificultad para respirar

ESTE LIBRO OFRECE MÁS DETALLES SOBRE LOS OPIOIDES EN LA PÁGINA 13



RIESGOS EN AUMENTO

Los EE.UU. sufren una epidemia de abuso de sustancias. La tendencia al consumo excesivo de sustancias ha aumentado progresivamente en los últimos diez años. El riesgo de sobredosis nunca ha sido mayor que en la actualidad.

Más de **64,000** personas murieron de sobredosis solamente en el 2016; alrededor de 42,000 de estas sobredosis fueron causadas por los opioides.⁷

REALIDAD ✓

¿Conoces a alguien que haya muerto por sobredosis de drogas?

☐ sí

☐ no

¿Cómo podrías evitar que tú o quienes te rodean sufran una sobredosis?

La NALOXONA puede revertir una sobredosis de opioides.

Lee más sobre la naloxona en la página 32.

La naloxona se usa para tratar las emergencias provocadas por los opioides, tales como sobredosis o posibles sobredosis en las que se presentan signos como problemas respiratorios, somnolencia extrema o incapacidad para responder.



Los TITULARES y las CIFRAS

Los opioides mataron a más de 42,000 personas en el 2016. Esta ha sido la CIFRA más alta que se haya registrado.⁸

Varias razones han incidido en el aumento del uso y abuso de opioides, y de la adicción a estos:

- Se recetan mucho más a menudo.
- Los analgésicos fuertes gozan de mayor aceptación.

Combinados, esos dos factores han ayudado a crear las condiciones propicias para la actual disponibilidad de estos medicamentos recetados.



¡DESPIERTA!

EN ESTADOS UNIDOS MUEREN MÁS PERSONAS A CAUSA DE LAS DROGAS QUE POR ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS

En 1999, el número de muertes por accidentes automovilísticos fue dos veces más alto que el número de muertes por sobredosis de drogas. Hoy en día la situación se ha revertido. Se registra un 40 por ciento más de muertes por sobredosis que en 1999. La mayoría de estas sobredosis de drogas son con opioides de venta con receta, heroína y fentanilo.

→ ¿Qué píldora es esta? ←

¿Se te ha caído el frasco de pastillas y se mezclaron tus medicinas? ¿Encontraste una pastilla en el suelo y no sabes de qué es? Hay sitios web disponibles para ayudarte a identificar los medicamentos. Puedes ingresar el tamaño, la forma y el código de la píldora para determinar de qué es. También puedes pedirle ayuda a tu farmacéutico.



De cierta manera, la epidemia de opioides nos afecta a todos. Dedica unos minutos a reflexionar sobre cómo la epidemia de opioides ha impactado tu vida y cómo puedes ayudar a combatirla.

¿Cómo me ha afectado la epidemia de opioides?

Pérdida de
empleo o ingresos

Pérdida de
amigos

Problemas
de salud

Dificultades
familiares

Relaciones
tensas

Más
conciencia sobre
el tema

¿Cómo puedo ayudar a poner fin a la epidemia de opioides?

Buscar
ayuda

Hablar
con amigos y
familiares

Aprender más
sobre el TUS

Aprender sobre
prevención

Organizar un
grupo de apoyo

Motivar a alguien
a buscar ayuda

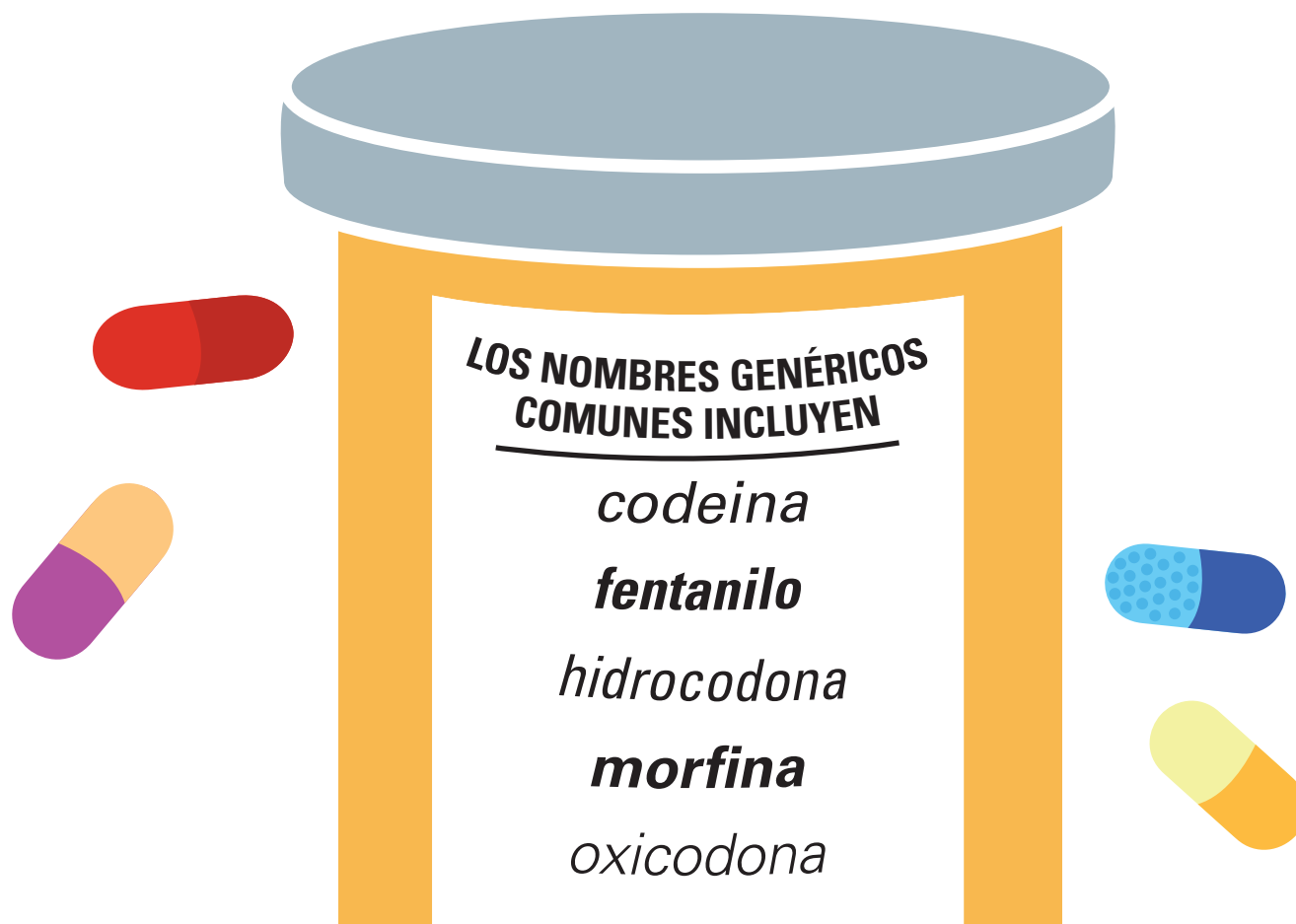
Aprender sobre
la naloxona

Hablar con
mi médico

El dolor y el cerebro

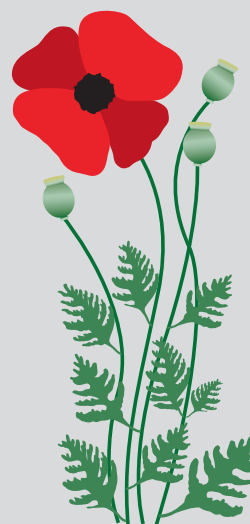
Los **opioides** son un tipo de medicamento que calma el dolor.

Cuando las señales de dolor llegan al cerebro, los opioides las bloquean. Estas sustancias actúan sobre las áreas del cerebro que controlan las emociones. Se prescriben para disminuir el dolor, pero su uso y abuso continuos pueden llevar a la dependencia física y provocar síntomas de abstinencia. Los opioides se venden en forma **líquida, en tabletas o cápsulas**, o en otras formas.



El término opiáceo se refiere al opio, sustancia que se obtiene de la planta amapola. El término opioide se refiere a un tipo de medicamento que incluye tanto compuestos naturales (opiáceos) como semisintéticos y sintéticos (opioides). Los medicamentos opioides pueden ser:

- Naturales (obtenidos de la planta amapola)
- Semisintéticos (modificados en un laboratorio a partir de la planta amapola)
- Sintéticos (completamente fabricados por el hombre)

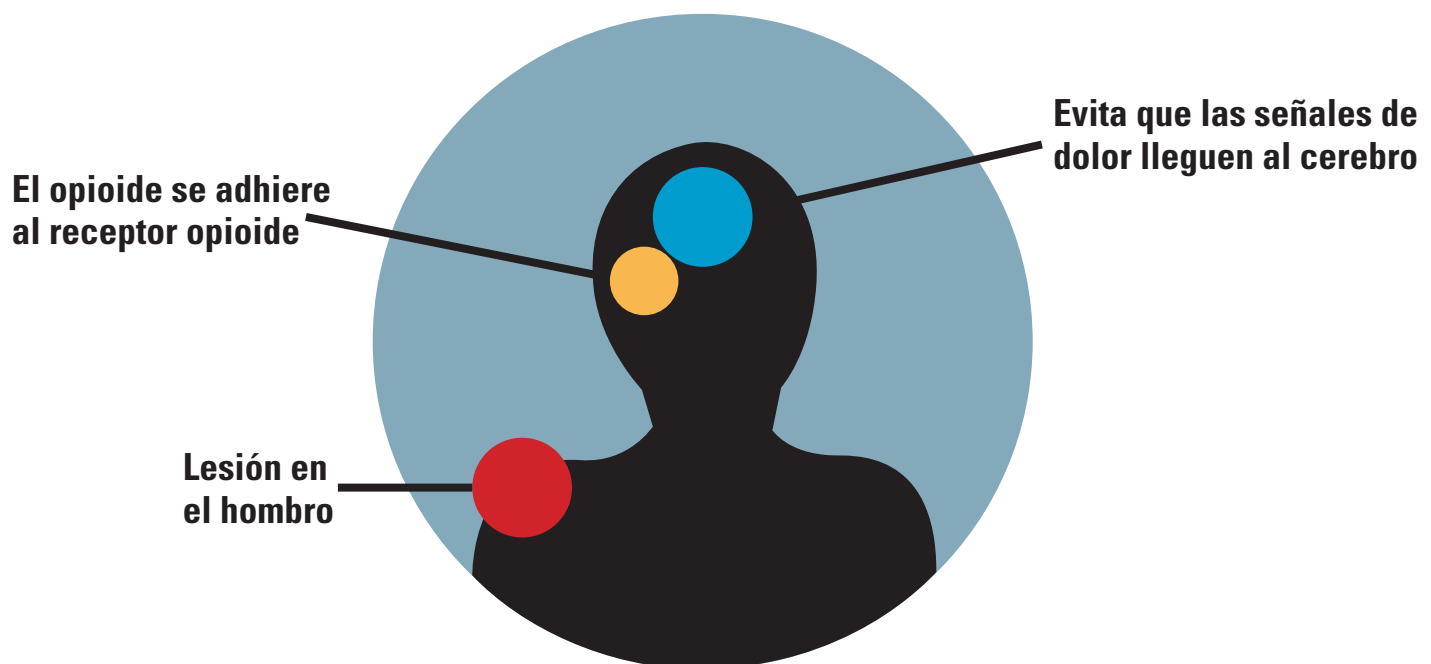


**El CDC
dice...**

Casi **18 de cada 100 personas** han consumido medicamentos ilegales o usado incorrectamente los medicamentos recetados.⁹

CÓMO FUNCIONAN LOS OPIOIDES

Los seres humanos tienen receptores de opioides en el cerebro, la médula espinal y otras partes del cuerpo. Estos receptores son los encargados de ordenar al cerebro que deje de enviar mensajes de dolor. Los opioides se unen a ellos y hacen que disminuya el malestar y la persona sienta una sensación de bienestar.



**TU
DOLOR,
TU
DOCTOR**

Los opioides para calmar el dolor solo pueden ser recetados por un médico, que evaluará tus niveles de dolor y ajustará las dosis adecuadas. Mientras estés tomando opioides, deberás ir al médico con regularidad. Pídele que te ayude a hacer un programa de visitas o llamadas para monitorear tu progreso.

¡PREGÚNTALE

**A TU
★
DOCTOR!**

Prepárate para conversar con tu médico sobre:

- Cómo responde tu dolor a los medicamentos
- Si has tenido algún efecto secundario
- Si es posible que la interacción de varias medicinas o tus problemas de salud puedan aumentar el riesgo de efectos secundarios
- Si existen tratamientos alternativos

LOS EFECTOS DE LOS OPIOIDES

Cuando se usan según lo prescrito, los opioides pueden ser efectivos combatiendo el dolor. Lo han sido durante miles de años. Los opioides le dicen al cerebro que deje de enviar mensajes de dolor a áreas del cuerpo que han sufrido un daño.

Pero una de las razones por las que tu médico debe monitorear de cerca el consumo de estos analgésicos es que pueden causar **efectos secundarios y dependencia**.

Efectos secundarios a corto plazo de los opioides

Somnolencia
Respiración lenta
Estreñimiento
Pérdida de la consciencia
Náuseas
Comezón

Efectos secundarios a largo plazo de los opioides

Dependencia física y posible adicción
Muerte
Daño hepático
Daño cerebral
Menos efectividad en el manejo del dolor
Síntomas de abstinencia, tales como:
Inquietud
Dolor muscular y óseo
Vómito
Diarrea
Insomnio
Escalofríos

TAM: TRATAMIENTO ASISTIDO CON MEDICAMENTOS

El tratamiento asistido con medicamentos (TAM) combina la toma de medicamentos con asesoramiento y terapias conductuales, basado en un enfoque integral del tratamiento de los trastornos por uso de sustancias. Las investigaciones demuestran que una combinación de medicamentos y terapia permite tratar con éxito dichos trastornos y facilitar la recuperación.¹⁰

El objetivo del TAM es la recuperación del paciente, de modo que pueda vivir una vida autónoma y alcanzar su máximo potencial. El TAM ha demostrado ser un plan de tratamiento efectivo con el que se reduce la necesidad de servicios de desintoxicación. La recuperación incluye el acceso a tratamientos basados en evidencias clínicas y servicios de apoyo a la recuperación. Estos pueden:^{11, 12}

- **Mejorar la supervivencia de los pacientes**
- **Ayudar a que el paciente no abandone el tratamiento**
- **Disminuir el consumo ilegal de opiáceos**
- **Potenciar la capacidad del paciente para conseguir un trabajo y mantenerlo**
- **Mejorar las condiciones de los bebés de madres con TUS**
- **Mantener a las familias intactas**
- **Mejorar la calidad de vida en general**

Los investigadores están estudiando los efectos a largo plazo que la adicción a los opioides produce en el cerebro. Los opioides pueden afectar:

- **La toma de decisiones**
- **La capacidad de autocontrol**
- **Las respuestas a situaciones estresantes**

Los opioides recetados toman control del cerebro

El uso crónico de opioides produce cambios en el cerebro, tales como la reconfiguración de las conexiones cerebrales. Ello afecta el juicio y la toma de decisiones.

Los opioides también cambian una parte del cerebro, lo que afecta la capacidad de las personas para dejar de consumirlos.

Los **TUS**
en **#s**

80

por ciento de estadounidenses consumidores de heroína reporta haber abusado antes de los opioides recetados.¹³

¡DOLOR, DOLOR, VETE!

El dolor se puede presentar de diferentes formas. Puede aparecer rápidamente y tener una corta duración, o manifestarse de manera crónica. El dolor actúa como un sistema de alerta. Es la forma que tiene el cuerpo de comunicarle al cerebro que algo está mal. La intensidad con que se siente el dolor también varía. Puede ser tolerable para unos, e insoportable para otros. Aun así, los profesionales de la salud tienen varios sistemas para clasificar el dolor.

MEDIR EL DOLOR

Las herramientas de medición (como las escalas 1-10) son solo una medida para evaluar el dolor. Los médicos creían que podían medir el dolor de igual manera que los signos vitales (la temperatura, por ejemplo).

Sin embargo, a diferencia de los signos vitales, que son objetivos, el dolor es subjetivo.

El CDC dice...

El número de opioides recetados vendidos en farmacias, hospitales y consultorios médicos casi se cuadruplicó (x4) entre 1999 y 2010. Sin embargo, la cantidad de dolor que los estadounidenses reportan no ha variado.¹⁴

**Si tu médico evaluara tu nivel de dolor en este momento,
¿cómo responderías?**

PREGÚNTATE:

¿En qué parte del cuerpo siento dolor? _____

¿Cuándo siento dolor? _____

¿Cómo es el dolor? ¿Agudo? ¿Palpitante? ¿Sordo? ¿Punzante? _____

¿El dolor se irradia o viaja a otras áreas del cuerpo? _____

¿Por cuánto tiempo he tenido el dolor? _____

¿Cuándo empezó? _____

¿Con qué frecuencia se presenta? _____

¿Qué estaba haciendo cuando empezó? _____

¿Qué hace que el dolor se alivie? _____

¿Qué lo desencadena y qué hace que empeore? _____

¿Qué rutinas diarias me ha impedido hacer el dolor? _____

¿Qué tan malo es cuando está en su peor momento? _____

¿Cuánto tiempo dura la crisis? _____

¿Se presenta de repente o gradualmente? _____

¿A qué hora del día suelo sentir dolor? _____

¿Qué tratamiento he usado para el dolor? _____

Los medicamentos para el dolor ayudan a que:

- Te sientas mejor
- Seas más activo
- Mejore tu estado de ánimo

Mientras que algunos medicamentos requieren prescripción médica, otros pueden comprarse sin receta.

ACETAMINOFÉN	• Alivia el dolor, pero no reduce la inflamación. • Se adquiere en las farmacias sin receta médica. • No debe tomarse con algunas medicinas. • Su consumo excesivo puede causar daño hepático o renal.
Los AINE (Fármacos antiinflamatorios no esteroideos) <i>(Ibuprofeno, naproxeno)</i>	• Alivian el dolor y la inflamación, y funcionan mejor que el paracetamol en algunos pacientes. • Se pueden comprar sin receta médica, aunque para concentraciones altas se necesita una receta. • Debes tomar siempre la dosis más baja que alivie tu dolor. • Pudieran causar sangrado anormal, daño al riñón. • Pueden interferir con medicamentos que se utilizan para tratar la hipertensión y la insuficiencia cardíaca congestiva, o con medicamentos que previenen la insuficiencia renal. • Aumentan la incidencia de enfermedades del corazón.
OPIOIDES	• Estos analgésicos fuertes solo se venden con receta médica. • Pueden ser mortales si se combinan con alcohol u otras drogas. Si estuvieras tomando otras medicinas recetadas, pregúntale a tu médico si puedes tomar opioides. • Los analgésicos opioides más comunes son oxicodona, hidrocodona y morfina. • Los efectos secundarios pueden incluir estreñimiento, mareos, somnolencia, sudoración, náuseas, vómitos y dificultad para respirar. • Cuando sea el momento de dejar de tomarlos, pídele ayuda a tu médico. Él te ayudará a diseñar un plan para dejar de consumirlos de manera progresiva. La reducción gradual y segura de la dosis hasta que dejes de tomarlos puede tomar semanas o meses.
OTROS MEDICAMENTOS CON RECETA	• El médico puede recetarte otros medicamentos para el dolor no listados aquí. • Los antidepresivos, relajantes musculares y sedantes pueden ser efectivos en un plan de tratamiento del dolor.

**¡PREGÚNTALE
A TU
DOCTOR!**

Es importante que le preguntes a tu médico o farmacéutico si es seguro que tomes varios medicamentos al mismo tiempo. Algunos medicamentos pueden tomarse juntos, pero algunas interacciones de fármacos podrían causar efectos secundarios graves.

¡PREGÚNTALE A TU DOCTOR!

Los medicamentos para el dolor pueden interferir con otras medicinas. Es importante que consultes con tu médico los efectos secundarios y las posibles interacciones con los medicamentos que estés tomando, incluidos los de venta libre, las vitaminas y los suplementos.

OTROS TRATAMIENTOS PARA EL DOLOR

El dolor crónico generalmente se trata con medicamentos, pero los analgésicos a menudo funcionan mejor cuando se combinan con otros tratamientos. Los tratamientos adicionales pueden ayudarte a lidiar con el dolor y hacer que te sientas mejor. Tu equipo de atención médica podría sugerirte que pruebes uno o más de estos tratamientos.

TERAPIA FÍSICA (TF)

- La TF puede disminuir el dolor y la inflamación. Contribuye a aumentar la fuerza y el rango de movimiento, y a aliviar el dolor crónico causado por problemas de espalda y articulaciones, dolores de cabeza, artritis, fibromialgia y daño neurológico.
- La TF suele incluir ejercicios de fuerza y flexibilidad. Puede incluir también tratamientos de masaje o con hielo, calor o ultrasonido.
- Si tienes un dolor crónico que dificulta tus movimientos y las tareas diarias, pregúntale a tu equipo de atención médica sobre la TF.

PSICOTERAPIA

- La psicoterapia puede ayudarte a controlar el dolor. Te enseña a relajarte y a dormir mejor.
- Con la psicoterapia puedes aprender a dejar de fumar, beber, comer en exceso, u otros hábitos adquiridos como respuesta al dolor.
- Puede ayudarte a controlar los sentimientos de depresión, ira o baja autoestima. Las emociones equilibradas contribuyen a controlar el dolor.

RELAJACIÓN

- La terapia de relajación puede incluir meditación, yoga, ejercicios de respiración profunda y relajación muscular.
- Puede ayudarte a relajar tu cuerpo y calmar tu mente.
- Las prácticas de relajación pueden reducirle la presión sanguínea, su ritmo cardíaco y la respiración y aminorar la tensión muscular. Todas estas cosas pueden reducir el dolor crónico.

CONSEJOS PARA QUE EL DOLOR NO SE CONVIERTA EN PARTE IMPORTANTE DE TU VIDA

1 Incorpora el ejercicio a tu rutina diaria

Muchas personas piensan que el ejercicio físico empeora el dolor. En realidad, el ejercicio es uno de los mejores tratamientos para el dolor crónico. En la mayoría de los casos, el tratamiento contra el dolor debería incluir un programa de ejercicios físicos.

- El ejercicio libera endorfinas en el cerebro que mejoran el estado de ánimo y ayudan a bloquear las señales de dolor.
- El ejercicio fortalece los músculos, ayudando a prevenir futuras lesiones.
- Incorpora a tu rutina la práctica de ejercicios físicos, ya sea de manera individual con un entrenador o terapeuta, en actividades o clases grupales, o por tu propia cuenta.
- Caminar es uno de los mejores ejercicios. Se puede hacer en casi cualquier lugar.

¡PREGÚNTALE



A TU DOCTOR!

Consulta con tu equipo de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios. Los médicos te ayudarán a diseñar el mejor plan para ti y tu dolor.

2 Reduce el estrés

El estrés puede hacer que tu cuerpo sea más sensible al dolor. Reducir el estrés puede aliviar el dolor crónico.

- Escucha música suave
- Lee
- Medita
- Descarga un programa con ejercicios de relajación

3 No consumas alcohol mientras tomes medicamentos para el dolor

El alcohol puede alterar el efecto de muchos analgésicos. La mezcla de alcohol y opioides, o cualquier analgésico fuerte, puede provocar efectos secundarios como:

- Náuseas y vómitos
- Cambios en los niveles de azúcar en sangre
- Deshidratación
- Cambios en la presión arterial
- Frecuencia cardíaca irregular
- Mareos o desmayos
- Falta de concentración
- Coma

4

Deja de fumar

Dejar de fumar facilita el manejo del dolor.

- Fumar eleva los niveles de inflamación y, por tanto, la hinchazón, el enrojecimiento y el dolor que la acompañan.
- La inflamación agudiza el dolor crónico.
- Fumar daña los vasos sanguíneos y hace que circule menos sangre.
- Fumar retarda la curación tras una cirugía o lesión.

¡PREGÚNTALE



A TU DOCTOR!

Pregúntale a tu médico sobre los programas y medicamentos para dejar de fumar. En el sitio Smokefree.gov encontrarás consejos.

5

Planifica actividades entretenidas

Alejar tu mente del dolor compartiendo con amigos y familiares puede aliviarlo. Planea actividades con tus seres queridos para evitar concentrarte en el dolor. Realiza otras que pudieras disfrutar, como:

- | | |
|--------------------------------|--|
| → Jardinería | → Jugar a las cartas |
| → Ver películas | → Hacer manualidades |
| → Leer | → Cocinar u otras actividades divertidas |
| → Quedar con amigos para comer | |

6

Busca el apoyo de otros

El apoyo de familiares, amigos u otras personas con condiciones similares a la tuya es esencial para tu bienestar.

- Únete a un grupo de apoyo a las personas que padecen dolor crónico.
- Pide consejos sobre cómo tratar tu dolor.
- Confía en tu familia y amigos, de modo que te mantengas acompañado y apoyado emocionalmente.

Cosas que podría hacer para sentirme mejor:

ACTUALMENTE, UNA DE CADA CUATRO MUERTES ESTÁ RELACIONADA CON EL ALCOHOL, EL TABACO O EL MAL USO DE MEDICAMENTOS RECETADOS.¹⁵ 

Es un hecho aleccionador. En Estados Unidos, el mal uso de medicamentos ha provocado más muertes, enfermedades y discapacidades que cualquier otra enfermedad prevenible.

Cantidad de personas de 12 años o más que tuvieron problemas con el uso de sustancias en el 2016: ¹⁶

Trastorno por uso de sustancias (TUS): 20.1 millones

- Alcohol: 15.1 millones
- Marihuana: 4 millones
- Medicamentos recetados para el dolor: 1.8 millones
- Cocaína: 900,000
- Metanfetaminas: 700,000
- Heroína: 600,000

Las personas con trastorno por uso de sustancias también corren mayor riesgo de sufrir:

- Lesiones¹⁷
- Accidentes¹⁸
- Problemas sociales, emocionales y familiares, incluida la violencia doméstica¹⁹

**¡PREGÚNTALE
A TU
DOCTOR!**

Habla con tu médico si te preocupa tu seguridad en el hogar. Existen recursos para ayudarte a ti y a tu familia a detener el abuso doméstico.

ESTRÉS CEREBRAL

Los opioides cambian la química del cerebro y estos cambios pueden hacer difícil la toma de decisiones. También pueden hacer que desees consumirlos en cantidades cada vez mayores y crear, en poco tiempo, un problema de dependencia.

La nicotina, cocaína, marihuana y otras drogas afectan el circuito de recompensa del cerebro. Los medicamentos adictivos también proporcionan una especie de atajo al centro de recompensa del cerebro. Lo inundan con dopamina, provocando un sentimiento de felicidad y bienestar (euforia) que, con el tiempo, hace que el cerebro ya no sienta euforia y necesite dosis cada vez mayores para sentirse normal.

El mal uso de sustancias puede provocar, además, problemas psicológicos o de comportamiento, tales como:

- Paranoia
- Agresividad
- Adicción
- Alucinaciones
- Deterioro del juicio
- Impulsividad
- Pérdida de autocontrol

**BUSCA
MÁS
INFORMACIÓN**

Recursos de la DEA para padres,
educadores y cuidadores:
getsmartaboutdrugs.gov

La prevención es el remedio # 1 para evitar la adicción.

PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN

La adicción a los medicamentos es un problema de salud pública mundial. La adicción es una enfermedad mental crónica, caracterizada por la búsqueda de recompensa o alivio inmediato a través del uso de determinadas sustancias. La adicción a los medicamentos es la necesidad compulsiva de tomar ciertas medicinas, a pesar de sus graves efectos nocivos. Bajo el cuidado de un equipo de salud, el consumo de medicamentos a corto plazo rara vez conduce a la adicción.

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés) define la **adicción** como una *enfermedad crónica que hace que el usuario busque y use sustancias de manera compulsiva.*²⁰

¿QUÉ ES LA ADICCIÓN?

La adicción es el uso continuo de una sustancia, a pesar de los problemas físicos, sociales y financieros que se deriven de su consumo.

LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES SON:

- Actividad criminal
- Comportamiento arriesgado
- Enfermedad
- Aislamiento
- Problemas en las relaciones interpersonales
- Negación de que existe un problema
- Secretismo

La adicción es una enfermedad que lleva a las personas a consumir continuamente determinada sustancia o a actuar de cierta manera.

Los efectos gratificantes que se obtienen con ello hacen que se persiga esa sustancia repetidamente, a pesar de las graves consecuencias.

DEPENDENCIA vs. ADICCIÓN

Se puede ser dependiente sin ser adicto.

La adicción se relaciona con el uso de sustancias tales como:

- Azúcar y otros alimentos
- Cafeína
- Aerosoles
- Nicotina
- Marihuana
- Alcohol
- Cocaína y otras drogas recreativas
- Opioides

PUNTOS
NEURÁLGICOS



La heroína es una droga extremadamente peligrosa y su uso médico no se permite en los Estados Unidos.

**¡PREGÚNTALE
A TU
DOCTOR!**



Pregúntale a tu médico sobre la posibilidad de tratamientos alternativos para el dolor. Hay muchas opciones que pueden ser tan efectivas como los opioides, sin los riesgos que estos conllevan.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA?

Cuando una persona reduce o deja de usar algunas sustancias después de un uso prolongado o intenso, pueden aparecer síntomas de abstinencia. El síndrome de abstinencia de los opioides es uno de los más fuertes, y puede resultar extremadamente doloroso e incómodo. Muchas veces, la adicción y el uso ininterrumpido de opioides se deben al temor a padecer los síntomas de abstinencia. En el caso de los opioides, las personas con síndrome de abstinencia sienten una fuerte necesidad de consumir el medicamento y se sienten mal en general.

La terapia y ayuda psicológica de un experto en salud mental, en combinación con un plan de tratamiento complejo de la adicción, pueden disminuir los síntomas y efectos secundarios de la abstinencia. Obtén más información sobre estos tratamientos en la página 35.

Los **TUS**
en **#s**

259 MILLONES

Número de prescripciones médicas de opioides emitidas en 2012. Esta cantidad bastaría para dar a cada adulto estadounidense su propio frasco de píldoras.²¹

EL “MAL USO” DE LOS OPIOIDES INCLUYE:

- El consumo de un opioide que le ha sido recetado a otra persona (aun cuando sea para reducir el dolor)
- El consumo de una dosis más alta que la prescrita

**¡PREGÚNTALE
A TU
DOCTOR!**



Si tú o un ser querido muestran signos de dependencia o adicción, cuéntale los síntomas a tu médico y pídele consejos.

El siguiente cuestionario se aplica a menudo a los pacientes antes de comenzar una terapia para el dolor.

✓ Marque cada casilla que corresponda			Puntuación si es mujer	Puntuación si es hombre
1. Antecedentes familiares de mal uso de sustancias	• Alcohol	☐	1	3
	• Drogas ilegales	☐	2	3
	• Medicamentos con receta	☐	4	4
2. Antecedentes personales de mal uso de sustancias	• Alcohol	☐	3	3
	• Drogas ilegales	☐	4	3
	• Medicamentos con receta	☐	5	4
3. Edad	• Marque la casilla si tiene entre 16 y 45 años		☐	1
4. Antecedentes de abuso sexual preadolescente			☐	0
5. Enfermedad mental	• Desorden de hiperactividad y déficit de atención; desorden obsesivo compulsivo; desorden bipolar; esquizofrenia	☐	2	2
	• Depresión	☐	1	1

Puntuación total = 0-3 = Bajo riesgo 4-7= Riesgo moderado 8 o más= Alto riesgo

**¡PREGÚNTALE
A TU
DOCTOR!**



Discute con tu médico los resultados de esta encuesta y aclara cualquier duda que tengas sobre su significado.

**El CDC
dice...**

Cada tres minutos, una mujer acude a la sala de emergencias debido al abuso de medicamentos fuertes para el dolor. Desde 1999, la mortalidad por sobredosis de opioides recetados ha aumentado más de un 400 por ciento en las mujeres. En el caso de los hombres, el aumento ha sido de un 265 por ciento.²³

**El trastorno
de consumo
de sustancias
y la edad**

El trastorno por uso de opioides (TUO) afecta a los adultos de cualquier edad. En el caso de los adultos estadounidenses, se está convirtiendo en un problema urgente de salud pública. Las tasas de sobredosis de opioides recetados son más altas en las personas entre 25 y 54 años.²⁴

LOS SIGNOS MÁS COMUNES DE SOBREDOSIS DE OPIOIDES SON:

- Confusión, delirio o borrachera aparente
- La persona no se despierta ni reacciona a la voz o contacto físico
- Náuseas o vómitos
- Estreñimiento extremo
- Pupilas pequeñas, como punta de alfiler
- Cansancio extremo o incapacidad de despertarse
- Problemas respiratorios, como respiración lenta o irregular
- Paro respiratorio
- Latido cardíaco lento o presión arterial baja
- Piel fría y húmeda, o piel azulada alrededor de los labios o debajo de las uñas
- Piel de gallina

El efecto secundario más peligroso de la sobredosis de opioides es la **respiración lenta**. Cuando el cerebro no puede obtener el oxígeno que necesita, puede hacer que otros órganos dejen de funcionar.



ADVERTENCIA:

Nunca abandones a alguien que sufre una sobredosis de opioides. Esa persona puede quedarse dormida y morir a causa de un enlentecimiento o paro de la respiración.

LLAMA AL 911



Una sobredosis de opioides puede ser mortal. Acuesta a la persona de lado para evitar que se ahogue mientras llega la ambulancia. Si está consciente, háblale y mantenla despierta. Nunca la dejes sola.

PARA EVITAR UNA SOBREDOSIS DE OPIOIDES:



- Pregúntales a tu médico o farmacéutico acerca de tus medicamentos y sus dosis y efectos secundarios.

- No tomes una dosis mayor que la prescrita.

- Toma solo la cantidad de medicamento que alivie tu dolor. Tu objetivo debe ser lograr tolerar el dolor –poder vivir con él–, no eliminarlo del todo.

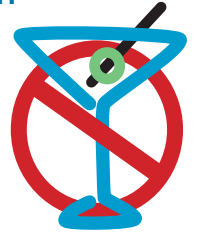


- Nunca mezcles los medicamentos para el dolor con el alcohol, las pastillas para dormir o sustancias ilegales.

- Mantén los medicamentos fuera del alcance de los niños.

- Deshazte inmediatamente de los medicamentos que no utilices.

- Infórmate sobre cómo acceder a la naloxona y cómo usarla.



NALOXONA al RESCATE

La **naloxona** es un anti-opioide que se usa para revertir los síntomas de una sobredosis de opioides, incluidos el enlentecimiento de la respiración y el shock séptico. Esta poderosa medicina salva vidas y está disponible en forma de aerosol nasal, auto-inyección e inyección tradicional.

La NALOXONA tiene el poder de revertir una sobredosis de opioide.

RECUERDA: La naloxona no reemplaza la atención médica de emergencia. Llama al 911 o busca atención médica de urgencia inmediatamente después de administrar la primera dosis de naloxona, incluso si la persona se despierta.

CÓMO FUNCIONA

La naloxona demora dos minutos en hacer efecto. Este medicamento elimina por completo los signos de intoxicación por opioides, revirtiendo una sobredosis. Se puede usar tanto en adultos como en niños, y puede ser administrado por socorristas, familiares o cuidadores. En el caso de los opioides de alta potencia, como el fentanilo, puede requerirse más de una dosis de naloxona.

**¡PREGÚNTALE
A TU
DOCTOR!**

Consulta con tu médico o farmacéutico cómo obtener una prescripción de naloxona para ti o un ser querido. Es posible que tu farmacia pueda proporcionártela sin receta médica o remitirte a una agencia local que pueda brindártela.

¡PREGÚNTALE A TU DOCTOR!

Si tú o alguien a quien cuidas poseen opioides en el hogar, es posible que puedas obtener naloxona en forma de aerosol nasal en tu farmacia local, sin receta médica, en aquellos estados en que está autorizada su venta libre.

Los **TUS**
en **#s**

Más de 26,000 vidas salvadas

Número de sobredosis revertidas entre 1996 y 2014 en los EE.UU. Estos datos han sido suministrados por organizaciones comunitarias que brindan servicios de prevención de sobredosis, en muchos casos gracias a la naloxona.²⁵

¡PREGÚNTALE A TU DOCTOR!

Hay ocasiones en que es especialmente importante hablar con su médico sobre los medicamentos, incluidas cuando hay:

- Múltiples medicamentos para padecimientos crónicos
- Medicamentos durante el embarazo

¿CORRES EL RIESGO DE UNA SOBREDOSIS?

Las personas que consumen opioides, recetados o ilegales, deben conocer los riesgos que conlleva su uso. Puedes sufrir una sobredosis accidental que podría ser peligrosa e, incluso, ocasionarte la muerte. Las personas con mayor riesgo son aquellas que:

- Toman regularmente opioides, recetados o ilegales
- Toman opioides en combinación con otras sustancias como alcohol o medicamentos para dormir
- Padecen depresión o enfermedad pulmonar o hepática
- Se inyectan opioides como heroína o fentanilo
- Tienen una tolerancia reducida a los opioides
- Tienen antecedentes de mal uso de sustancias, dependencia o uso no médico de medicamentos ilegales o recetados

PARA SABER MÁS:

Prescribir para prevenir:
PrescribeToPrevent.org

EDUCAR PARA PREVENIR

Prevenir un trastorno por uso de sustancias no es tarea fácil. La prevención debe comenzar desde la infancia y continuar en la adolescencia y adultez. El control y la intervención temprana han demostrado ser efectivos.

Los mensajes positivos que los niños y adolescentes reciben de sus padres, maestros, médicos, medios de comunicación y otras fuentes de la comunidad sobre los peligros del abuso del alcohol, el tabaco y las drogas pueden llevarlos a tomar buenas decisiones.

Los programas que enseñan a prevenir la adicción pueden ayudar a los niños y adolescentes a:

- ➔ Resistir las presiones sociales para experimentar con o consumir sustancias
- ➔ Fortalecer la autoestima
- ➔ Mejorar las habilidades de comunicación
- ➔ Mejorar la toma de decisiones
- ➔ Controlar el estrés y la ansiedad
- ➔ Abogar por sus necesidades
- ➔ Verifica los recursos locales en la escuela y la comunidad, o visita **operationprevention.com**

Si tú o alguien cercano necesitan tratamiento, acude de inmediato al médico o a tu equipo de atención médica. Conoce los medicamentos que pueden ayudarte y sus efectos secundarios.

¡PREGÚNTALE A TU DOCTOR!



Si tú o un ser querido necesitan tratamiento o tienen preguntas sobre las opciones de tratamiento, tu médico puede ayudarte. También hay líneas directas, como la línea de ayuda SAMHSA, que pueden proporcionarte información sobre las opciones de tratamiento locales.

LÍNEA DE AYUDA SAMHSA: 1-800-662-HELP (4357)

¡Esta línea directa también es crucial en la prevención del suicidio! Llama hoy si tú o un ser querido son víctimas del consumo de sustancias, o para obtener respuestas y recursos sobre el mal uso de sustancias.

La línea de ayuda SAMHSA (ABUSO DE SUSTANCIAS Y ADMINISTRACIÓN DE SALUD MENTAL, por sus siglas en inglés) está disponible sin cargo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, y ofrece servicios de referencia e información sobre tratamientos para personas y familias que estén lidiando con el mal uso de sustancias o problemas de salud mental.

OPCIONES DE TRATAMIENTO PARA LA ADICCIÓN A LAS DROGAS

Si bien hay varios tratamientos disponibles para el trastorno por uso de sustancias, los más efectivos son: 

- 
-  Terapia conductual
 -  Medicamentos para tratar la adicción a los opioides, el tabaco o el alcohol
 -  Evaluación y tratamiento de problemas de salud mental concurrentes (depresión, trastorno de personalidad antisocial, trastorno bipolar, ansiedad)
 -  Seguimiento a largo plazo del paciente para prevenir recaídas
 -  Creación de un sistema de apoyo (familia, amigos, cuidadores)²⁶

GRUPOS DE APOYO

Dos de los programas de apoyo más conocidos son:

Alcohólicos Anónimos ("AA")

Narcodependientes Anónimos ("NA")

Estos programas, de 12 pasos o etapas, proveen grupos que ayudan y alientan a las personas a mantenerse alejadas de las drogas y el alcohol. Muchas veces pueden ir de la mano de programas de rehabilitación. En otros casos, se necesita que se complete primero la rehabilitación.



Los trastornos por uso de sustancias ocasionan vergüenza. El temor al juicio de los demás cuando se admite la adicción o se busca tratamiento a menudo provoca que quienes padecen un TUS eviten buscar ayuda o se demoren en pedirla, lo que aumenta las probabilidades de que abandonen los programas de tratamiento una vez que se inscriben.

El estigma es una barrera para el tratamiento.

No te avergüences de buscar tratamiento. Los profesionales médicos están capacitados para tratar el TUS. Habla y pide ayuda. No estás solo.

CONSEJOS PARA HABLAR CON TU DOCTOR

1. Pregunta todo lo que desees saber si sospechas que padeces un trastorno por uso de sustancias.
2. Asegúrate de que tu doctor sepa qué medicamentos estás tomando.
3. Llama a la línea de ayuda SAMHSA (1-800-662-HELP) para obtener más consejos, incluso en relación con las preguntas importantes que debes hacerle a tu médico.

□ si

☐ no

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

CONSEJOS PARA ALMACENAR LOS MEDICAMENTOS DE FORMA SEGURA

- Almacena los medicamentos de manera segura y fuera del alcance de los niños.
- Desecha los medicamentos que no utilices o que hayan caducado.
- Usa una caja con cierre de seguridad para almacenar tus medicamentos.

Cuando ya no los necesites, desecha los medicamentos de manera segura para evitar el mal uso accidental o intencional, o que se mezclen por error con otros medicamentos. Así también evitas ocasionar daños al medio ambiente (contaminar las aguas, por ejemplo).

Estos son algunos consejos que ofrece la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) para desechar los medicamentos de forma segura.²⁷

1. Mezclar

Sin triturar las cápsulas o las tabletas, combínalas con sustancias desagradables como tierra, arena para gatos o borra de café.

2. Colocar

Coloca la mezcla en un recipiente cerrado, como una bolsa de plástico sellada.

3. Lanzar

Echa el recipiente o bolsa a la basura.

4. Borrar

Tacha la información personal que aparece en la etiqueta del frasco de pastillas o en el envase del medicamento, para hacerla ilegible, y échalo a la basura.

¡DÍA DE RECOGIDA!

Para evitar que los medicamentos recetados terminen en manos equivocadas, la Agencia de Control de Drogas (DEA, por sus siglas en inglés) ha establecido el **Día Nacional de Devolución de Medicamentos** en abril y octubre de cada año. Esos días puedes deshacerte de los medicamentos recetados que ya no utilices, llevándolos a los sitios de recolección seguros organizados por la DEA, para así prevenir su uso indebido.

¡PREGÚNTALE A TU DOCTOR!



Consulta con tu médico o farmacéutico, el departamento de salud o a la policía local para obtener más información sobre los recursos disponibles en tu área para eliminar de manera segura los medicamentos.

Los **TUS**
en **#s**

474,5

Toneladas de medicinas recogidas el Día Nacional de Devolución de Medicamentos en abril de 2018.²⁸

También puedes deshacerte de los medicamentos del TAM (tratamiento asistido por medicamentos). Debes guardar todos los medicamentos en un lugar seguro, especialmente fuera del alcance de los niños. Los niños pueden sufrir una sobredosis accidental y morir.

Para obtener más información y localizar los centros de eliminación de medicamentos en tu área, visita takebackday.dea.gov

Siempre consulta con tu médico antes de comenzar un tratamiento.

¡PREGÚNTALE A TU DOCTOR!



Asegúrese de que entiende todo sobre cómo tomar su medicamento. Si tiene cualquier pregunta, hable con su médico o farmacéutico.

Puedes hacer las siguientes preguntas:



¿Con qué frecuencia debiera tomar este medicamento?

Estoy teniendo problemas para tomar este medicamento. ¿Viene en otra presentación?

¿Qué hora del día debiera tomar este medicamento? ¿Importa la hora?

¿Debiera evitar algunos medicamentos al tomar esto?

¿Hay algunos alimentos que uno no debe ingerir al estar tomando este medicamento?

¿Estoy tomando algunos medicamentos con los que esto pueda interactuar?

¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?

¿Existen algunos tratamientos alternativos (en lugar de tomar este medicamento)?

¿Cuál es el nombre de marca o genérico de este medicamento?

¿Qué debo hacer si se me pasa una dosis?

¿Qué debo hacer si accidentalmente tomo más de lo que debería tomar?

¿Cuándo puedo dejar de tomar este medicamento?

PREGUNTAS PARA MI DOCTOR O PROVEEDOR DE SALUD

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

== PREGUNTAS PARA MI DOCTOR O PROVEEDOR DE SALUD ==

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

P: _____

R: _____

MIS NOTAS

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

cdc.gov

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636), TTY o TDD: 1-888-232-6348

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

findtreatment.samhsa.gov

Línea nacional de ayuda: 1-800-662-HELP (4357)

Línea nacional para la prevención del suicidio: 1-800-273-TALK (8255)

Consejo Nacional sobre la Dependencia del Alcohol y las Drogas (NCADA)

ncada-stl.org

314-962-3456

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

drugabuse.gov

301-443-1124

Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y el Alcoholismo

niaaa.nih.gov

Servicios de Salud para los Pueblos Indígenas:

Programa contra el abuso de alcohol y sustancias (ASAP)

ihs.gov/asap/

GRUPOS DE APOYO

Adictos a la Cocaína Anónimos: **ca.org**

Adictos a la Comida Anónimos: **foodaddictsanonymous.org**

Adictos a la Heroína Anónimos: **heroinanonymous.org**

Adictos a la Marihuana Anónimos: **marijuana-anonymous.org**

Adictos a las Píldoras Anónimos: **pillsanonymous.org**

Al-Anon/Alateen: **al-anon.org**

Codependientes Anónimos: **coda.org**

Comedores Compulsivos Anónimos: **oa.org**

Consumidores de Metanfetaminas Anónimos: **crystallmeth.org**

Emociones Anónimas: **emotionsanonymous.org**

Familiares Anónimos: **familiesanonymous.org**

Familiares de Adictos a la Cocaína Anónimos: **co-anon.org**

Hijos Adultos de Alcohólicos: **adultchildren.org**

Jugadores Anónimos: **gamblersanonymous.org**

Jugadores En Línea Anónimos: **olganon.org**

Narcodependientes Anónimos: **nar-anon.org**

© 2019 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por los Estados Unidos y las leyes internacionales de derechos de autor. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida, expuesta o almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin la previa autorización por escrito de Centene Corporation. No se puede alterar o eliminar cualquier marca comercial, derecho de autor u otro aviso.

OBRAS CITADAS

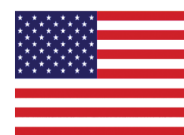
- ¹ **CDC: Consumo de cigarrillos entre la población adulta en la actualidad — Estados Unidos, 2016.** Consultado en <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6702a1>.
- ² **SAMHSA: Resultados de la encuesta nacional sobre salud y drogadicción del 2016: Tablas.** Consultado en <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-DetTabs-2016/NSDUH-DetTabs-2016.pdf>.
- ³ **CDC: Hojas de datos – El consumo de alcohol y tu salud.** Consultado en <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/alcohol-use.htm>.
- ⁴ **Ibid.**
- ⁵ **CDC: Consumo de cigarrillos y tabaco.** Consultado en https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm.
- ⁶ **Hojas de datos – El alcoholismo en los menores de edad.** Consultado en <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>.
- ⁷ **Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas: Tasa de muertes por sobredosis.** Consultado en <https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>.
- ⁸ **CDC: Sobredosis de opioides.** Consultado en <https://www.cdc.gov/drugoverdose/index.html>.
- ⁹ **CDC: Para entender la epidemia.** Consultado en <https://www.cdc.gov/drugoverdose/opioids/index.html>.
- ¹⁰ **SAMHSA: Tratamiento Asistido con Medicamentos (MAT).** Consultado en <https://www.samhsa.gov/medication-assisted-treatment>.
- ¹¹ **Ibid.**
- ¹² **12 SAMHSA: Recuperación y apoyo a la recuperación.** Consultado en <https://www.samhsa.gov/recovery>.
- ¹³ **Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas: Prescripción de opioides y heroína.** Consultado en <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/heroin#ref>.
- ¹⁴ **CDC Pautas para la prescripción de opioides para el tratamiento de los dolores crónicos.** Consultado en https://www.cdc.gov/drugoverdose/pdf/guidelines_at-a-glance-a.pdf.
- ¹⁵ **Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas: Consecuencias del mal uso de drogas.** Consultado en <https://www.drugabuse.gov/publications/health-consequences-drug-misuse/death>.
- ¹⁶ **Indicadores claves sobre el consumo de sustancias y la salud mental en Estados Unidos: Resultados de la encuesta nacional sobre consumo de drogas y salud del 2016, Figura 42.** Consultado en <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-FFR1-2016/NSDUH-FFR1-2016.pdf>.
- ¹⁷ **Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas: Conducir bajo los efectos de las drogas.** Consultado en <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/drugged-driving>.
- ¹⁸ **Ibid.**
- ¹⁹ **CDC: Violencia doméstica en la pareja.** Consultado en <https://www.cdc.gov/ViolencePrevention/intimatepartnerviolence/>.
- ²⁰ **Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas: La droga, el cerebro y la conducta: La ciencia de la adicción.** Consultado en <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction>.
- ²¹ **CDC: La prescripción de analgésicos opioides.** Consultado en <https://www.cdc.gov/vitalsigns/opioid-prescribing/index.html>.
- ²² **DrugAbuse.gov: Medir el riesgo de adicción a los opioides.** Consultado en [drugabuse.gov/sites/default/files/files/OpioidRiskTool.pdf](https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/files/OpioidRiskTool.pdf).
- ²³ **CDC: Sobredosis de analgésicos recetados.** Consultado en <https://www.cdc.gov/vitalsigns/prescriptionpainkilleroverdoses/index.html>.
- ²⁴ **CDC: Muertes por sobredosis de drogas en Estados Unidos, 1999–2016.** Consultado en <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db294.htm>.
- ²⁵ **Programas de prevención de sobredosis basados en la administración de naxolona por personal no especializado — Estados Unidos, 2014.** Consultado en <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6423a2.htm>.
- ²⁶ **Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas: Tratamientos efectivos para la adicción a los opiáceos.** Consultado en <https://www.drugabuse.gov/publications/effective-treatments-opioid-addiction/effective-treatments-opioid-addiction>.
- ²⁷ **FDA: Desechar los medicamentos que no se han consumido: Lo que debes saber.** Consultado en <https://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers/BuyingUsingMedicineSafely/EnsuringSafeUseofMedicine/SafeDisposalofMedicines/ucm186187.htm>.
- ²⁸ **DEA Día Nacional de Recogida de Medicamentos.** Consultado en <https://takebackday.dea.gov/>.



Usa este libro para aprender sobre:

- Los tipos de medicamentos
- El trastorno por uso de sustancias (TUS)
- Cómo consumir los medicamentos sin correr riesgos
- El dolor, y cómo manejarlo de forma segura
- Cómo prevenir y tratar el abuso de sustancias
- La adicción, la dependencia y el síndrome de abstinencia
- Recursos útiles y respuestas a preguntas.

CENTENE[®]
Corporation



**HECHO EN
LOS EE.UU.**

Este libro fue impreso en papel reciclado.

ISBN: 978-0-9993645-3-6