

ENFRENTANDO LA EPIDEMIA DE OPIOIDES:

Nueve cosas que debe saber.

- 1. Connecticut está sufriendo una crisis relacionada con los opioides.** En este estado, las muertes por sobredosis vinculadas a opioides han aumentado cuatro veces el promedio nacional desde 2012.
- 2. Los opioides son la principal causa de sobredosis fatales de drogas.** De las 917 muertes por sobredosis ocurridas en 2016, un número significativo involucra opioides.
- 3. El problema no se limita a los medicamentos recetados.** Las muertes por sobredosis de heroína siguen en ascenso, con más de 500 sobredosis fatales en 2016.
- 4. Abuso de Fentanyl.** Fentanyl, un analgésico opioide sintético, es 50-100 veces más potente que la heroína. La combinación de heroína con Fentanyl está causando un rápido aumento en el número de sobredosis fatales.
- 5. Las sobredosis son más comunes en los suburbios y las áreas rurales que en las áreas urbanas.** Aunque las ciudades son focos del problema, este va mucho más allá de las áreas urbanas.
- 6. Los hombres blancos tienen una probabilidad mayor de sufrir sobredosis de opioides.** La epidemia nos afecta a todos. Sin embargo, entre quienes murieron de sobredosis de opioides en 2016, el mayor porcentaje correspondía a varones blancos no hispanos.
- 7. La mayoría de las personas con problemas de opioides son personas de altos ingresos.** Las estadísticas demuestran que el 66% de quienes sufren sobredosis no fatales de opioides tienen niveles de ingresos superiores a la media de sus comunidades.
- 8. La intervención temprana puede reducir las muertes por sobredosis.** Naloxone (Narcan) es eficaz para detener una sobredosis causada por opioides.
- 9. Es una crisis que tiene solución.** La terapia asistida por medicación (medication assisted therapy, MAT), por ejemplo, es apenas una de las formas de tratamiento que pueden ayudar a superar la adicción a los opioides.

CHANGE the SCRIPT

CAMBIE EL GUION Y CAMBIE SU VIDA PARA MEJOR.

Necesitamos aceptar que ha llegado la hora de cambiar la manera en que vemos el abuso de drogas ilegales y recetadas y la forma de enfrentarlo.

- **Hable con su médico.** Converse con él sobre los opioides recetados.
- **Infórmese.** Busque en Internet lo que puede hacer para prevenir el abuso de opioides en su comunidad.
- **Visite el sitio web drugfreect.org** para obtener recursos de prevención, tratamiento y recuperación.

Para el tratamiento de las adicciones, llame las 24 horas, los 7 días de la semana a la Línea de acceso 1-800-563-4086

(incluye desintoxicación y tratamiento para la adicción a los opioides recetados o la heroína)

Para solicitar estos y otros recursos, comuníquese con Connecticut Clearinghouse
www.ctclearinghouse.org
1-800-232-4424



www.ct.gov/dmhas

www.ct.gov/dph

Esta publicación ha sido totalmente financiada con subsidios del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (Department of Health and Human Services, HHS) a través de los Departamentos de Salud Pública (Departments of Public Health, DPH) y de Servicios de Salud Mental y Adicciones (Mental Health and Addiction Services, DMHAS) de Connecticut. Sus autores son los únicos responsables de su contenido, y este no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centros de Control y Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y de Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration), o el HHS.

drugfreect.org

CHANGE the SCRIPT

**RECURSOS DE PREVENCIÓN,
TRATAMIENTO, y RECUPERACIÓN
para personas que se enfrentan
AL ABUSO DE DROGAS
y LA ADICCIÓN**

Enero de 2018

drugfreect.org

Es hora de interrumpir el ciclo del abuso de drogas y la adicción.

CAMBIEMOS EL GUION.

Todos sabemos que las drogas tales como los opioides están destruyendo vidas.

Cambiar el guion (Change the Script) es una campaña que apunta a conectar a los afectados por la crisis. Profesionales de la salud. Profesionales de tratamiento. Amigos y familiares. El público en general. Al proporcionar recursos, **Cambiar el guion** ayudará a reescribir la historia sobre cómo enfrentamos este problema.

TRES HECHOS CLAVE SOBRE LOS OPIOIDES.

- 1. El conocimiento es poder.** Cuanto más conozca sobre opioides, mejor. Así puede hacer más para ayudar a alguien que está enfrentando este problema.
- 2. Las personas en crisis necesitan apoyo.** Las personas adictas a los opioides tienen una condición médica seria que necesita ser comprendida.
- 3. El abuso de opioides es una condición médica que requiere soluciones médicas.** Hable con su médico de manera abierta y honesta. Su médico puede ayudar, con diferentes métodos para aliviar el dolor, opciones de tratamiento y planificación médica.

PREVENCIÓN

Usted puede detener el abuso de opioides y la adicción a ellos antes de que empiecen.

La mejor manera de tratar el abuso de opioides es evitar que se produzca.

- Pregunte sobre **métodos que no involucren opioides** para aliviar el dolor.
- **Nunca** cambie su dosis ni deje de tomar su medicación sin hablar primero con su proveedor de atención médica.
- **Conozca los peligros de las interacciones entre medicamentos**, y también con el alcohol. Un farmacéutico puede ayudarle si tiene preguntas.
- **Nunca** use una receta de otro paciente.
- **Mantenga todos los medicamentos recetados, incluso los opioides, bien guardados.** Más del 50% del abuso de opioides empieza con pastillas sobrantes usadas por otras personas que acceden a ellas.
- **Descarte de manera segura los medicamentos recetados** - ubique el depósito de desecho público más cercano o averigüe cómo desechar los medicamentos recetados en casa en drugfreet.org

TRATAMIENTO

Hay métodos eficaces disponibles.

- **La terapia asistida por medicación** combina medicación con asesoramiento en un enfoque de "paciente integral".
- **Los medicamentos de liberación prolongada** interrumpen la necesidad de dosis diarias y mejoran el tratamiento.
- **El "dolor" puede ser emocional**, o bien puede ser una señal de una condición de salud mental. Muchas personas que abusan de los opioides sufren depresión u otros problemas de salud mental que pueden tratarse.
- **La reducción gradual ("tapering") de la medicación debe hacerse con la ayuda de su médico.** El objetivo es reducir la dosis a lo largo del tiempo.

RECUPERACIÓN

Obtenga el apoyo que necesita.

- **Únase a otros que están enfrentando la misma situación.** Los programas de doce pasos, como Narcóticos Anónimos, pueden ayudar.
- **Desarrolle un sistema de apoyo.** Pida ayuda a personas en las que pueda confiar.
- **Evite las situaciones de alto riesgo.** Evite a las personas que abusen de opioides y otras drogas. Establezca hitos para su recuperación y cúmplalos.
- **Elabore estrategias para evitar volver al uso de drogas.** Conozca las señales. Tenga a alguien con quién hablar. Aprenda a distraerse por 15-30 minutos. Aprenda a relajarse. Desarrolle su recuperación en pequeños plazos. Acceda a recursos en internet.
- **Conozca el sistema de recuperación de Connecticut en drugfreet.org.** Encuentre enlaces de centros de tratamiento y recursos de recuperación, como CCAR - Connecticut Community for Addiction Recovery.

drugfreet.org