PLEASANT VALLEY SCHOOL DISTRICT

Health Services

Opioides recetados: lo que necesita saber

Los opioides recetados se pueden usar para ayudar a aliviar el dolor moderado a severo y usualmente se recetan después de una cirugía o lesión, o para ciertas condiciones médicas. Estos medicamentos pueden ser una parte importante del tratamiento, pero también llevan riesgos graves. Es importante trabajar con su proveedor médico para asegurarse de que este recibiendo la atención más segura y efectiva.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS Y EFECTOS SECUNDARIOS DEL USO DE ESTUFICIENTES? Los opioides recetados llevan graves riesgos de adicción y sobredosis, especialmente con el uso prolongado. Una sobredosis de opioides recetados, marcada por respiración lenta, a menudo puede causar la muerte súbita. El uso de opioides recetados también puede tener varios efectos secundarios, incluso cuando se toma según las indicaciones:

• Tolerancia – lo que significa que podría necesitar tomar más de un medicamento para el mismo alivio del dolor. • Dependencia física – lo que significa que tiene síntomas de abstinencia cuando se suspende el uso do un medicamento. • Mayor sensibilidad al dolor • Estreñimiento • Náuseas, vómitos y sequedad de boca	• Somnolencia y mareos • Confusión • Depresión • Bajas niveles de testosterona que pueden resultar en un menor deseo sexual, energía y fuerza • Comezón y sudoración

LOS RIESGOS SON MAYORES CON:

• Historial de uso indebido do drogas, trastorno por uso de sustancias o sobredosis • Condiciones de salud mental (como depresión o ansiedad)	• Apnea del sueño • El embarazo

Evite el alcohol mientras esté tomando opioides recetados. Además a menos que su proveedor médico lo indique específicamente, los medicamentos que debe evitar incluyen:

• Benzodiacepinas (como Xanax o Valium) • Relajantes musculares (como Soma o Flexeril)	• Hipnóticos (como Ambien o Lunesta) • Otros opioides recetados

CONOCE TUS OPCIONES: Hable con su proveedor de atención médica sobre formas de controlar su dolor que no impliquen opioides recetados. Algunas de estas opciones **pueden funcionar mejor** y tener menos riesgos y efectos secundarios. Las opciones pueden incluir:

• Analgésicos como el paracetamol, ibuprofeno y naproxeno • Algunos medicamentos que también se usan para la depresión o las convulsiones.	• Fisioterapia y ejercicio. • Terapia cognitiva conductual, un enfoque psicológico orientado hacia el objetivo, en el que los pacientes aprenden cómo modificar los desencadenantes físicos, conductuales y emocionales del dolor y el estrés .

SI TIENES OPIOIDES PRESCRITOS PARA EL DOLOR

- Nunca tome opioides en cantidades mayores o con mayor frecuencia de lo recetado.
- Haga un seguimiento con su proveedor de atención medica
  - Trabajen juntos para crear un plan para el mantenimiento de su dolor
  - Hable sobre maneras de ayudar a controlar su dolor que no involucren opioides recetados
  - Hable acerca do todas y cada una de las preocupaciones y efectos secundarios
- Ayude a prevenir el mal uso y abuso
  - Nunca vender o compartir opioides recetados
  - Nunca use opioides de otra persona
- Guarde los opioides recetados en un lugar seguro y fuera del alcance do otros, incluyendo a los visitantes, los niños, los amigos y al familia.
- Deseche de forma segura los opioides recetados que no haya utilizado: encuentre el programa de devolución de medicamentos de la comunidad o el programa de devolución de medicamentos de su farmacia o deséchelos en el excusado siguiendo las instrucciones de la Administración de Medicamentos y Alimentos (**www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou**).
- Visite **www.cdc.gov/drugoverdose** para conocer los riesgos del abuso de opioides y la sobredosis.
- Si cree que puede estar luchando contra la adicción, infórmeselo a su proveedor de atención médica y solicite orientación o llame a la línea de ayuda nacional de SAMHSA's al 1-800-662-HELP.

¡Manténgase informado! Asegúrese de saber el nombre de su medicamento, cuánto y con qué frecuencia debe tomarlo, y sus posibles riesgos y efectos secundarios. Para más información visite: **www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/guidelines.html**

_____	_____	_____
Nombre del estudiante-atleta	Firma del estudiante-atleta	Fecha
_____	_____	_____
Nombre del padre o tutor legal	Firma del padre o tutor legal	Fecha