



## DISTRITO ESCOLAR DE OXNARD

### **Opioides recetados: lo que necesita saber**

Los opioides recetados son medicamentos que sirven para aliviar el dolor moderado a intenso y suelen ser recetados luego de una cirugía o de sufrir una lesión, o ante ciertos problemas de salud. Estos medicamentos pueden ser una parte importante del tratamiento, aunque también implican riesgos graves. Es importante comunicarse con su proveedor de atención médica para asegurarse que está obteniendo la atención más segura y eficaz.

Los riesgos más graves de los opioides recetados son la adicción y la sobredosis, especialmente con el uso prolongado. Una sobredosis con opioides puede reducir la frecuencia respiratoria y provocar la muerte repentina. Los opioides recetados pueden tener efectos secundarios, incluso si se toman según las indicaciones.

#### **Los efectos secundarios pueden incluir uno o más de los siguientes:**

- Tolerancia: la necesidad de tomar más medicamentos para lograr la misma reducción del dolor
- Dependencia física: aparición de síntomas de abstinencia al interrumpir el consumo
- Mayor sensibilidad al dolor
- Estreñimiento: es el efecto secundario más común
- Náuseas, vómitos y sequedad de boca
- Somnolencia y mareo
- Confusión
- Depresión
- Bajos niveles de testosterona, que pueden resultar en un menor impulso sexual, energía y fuerza
- Comezón y sudor

#### **Los riesgos son mayores con lo siguiente:**

- Tiene antecedentes de abuso de drogas, trastorno de consumo de sustancias o sobredosis
- Tiene una condición de salud mental, (como depresión o ansiedad)
- Tiene apnea del sueño
- Tiene 65 años o más
- Está embarazada

#### **A menos que su proveedor de atención médica lo indique específicamente, los medicamentos que debe evitar incluyen:**

- Benzodiazepinas (como Xanax o Valium)
- Relajantes musculares (como Soma o Flexeril)
- Pastillas para dormir (como Ambien o Lunesta)
- Otros opioides recetados
- Adicionalmente, evite el consumo de alcohol mientras esté tomando opioides recetados.

**SEPA CUÁLES SON SUS OPCIONES**

**Hable con su proveedor de atención médica acerca de las maneras de controlar el dolor sin tener que usar opioides. Algunas de esas opciones podrían dar mejores resultados y presentar menores riesgos y efectos secundarios. Las opciones podrían ser las siguientes:**

- Otros analgésicos, como acetaminofeno (Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno
- Algunos medicamentos que también se emplean contra la depresión y las convulsiones.
- Fisioterapia y ejercicios
- Terapia cognitiva conductual, un enfoque psicológico dirigido por objetivos donde los pacientes aprenden a modificar las causas físicas, conductuales y emocionales del dolor y el estrés.

**SI LE RECETAN OPIOIDES PARA EL DOLOR:**

- Nunca tome opioides en más cantidades o más seguido que lo indicado.
- Haga un seguimiento con su proveedor de atención médica.
  - Establezcan juntos un plan para tratar el dolor.
  - Analicen posibilidades para tratar el dolor, las cuales no incluyan opioides recetados.
  - Hable de sus inquietudes y de los efectos secundarios.
- Ayude a evitar el mal uso y el abuso.
  - Nunca venda ni comparta opioides recetados.
  - Nunca use los opioides recetados de otra persona.
- Guarde los opioides recetados en un lugar seguro y lejos del alcance de otras personas. (Esto puede incluir visitas, niños, amigos y familiares).
- Deshágase de manera segura de los opioides recetados que le sobren. Encuentre el programa de devolución de medicamentos de su comunidad o el programa de devolución de medicamentos de su farmacia o tírelos en el inodoro, siguiendo las instrucciones de la Administración de Alimentos y Medicamentos: [www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou](http://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou).
- Visite [www.cdc.gov/drugoverdose](http://www.cdc.gov/drugoverdose) para conocer los riesgos del abuso y la sobredosis de opioides
- Si cree que puede estar luchando contra la adicción, infórmele a su proveedor de atención médica y solicite orientación o llame a la línea de ayuda nacional de SAMHSA al 1-800-662-HELP.

APRENDE MÁS:

[www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/guideline.html](http://www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/guideline.html)

\_\_\_\_\_  
Nombre del Estudiante Deportista

\_\_\_\_\_  
Firma del Estudiante Deportista

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre del Padre o Tutor Legal

\_\_\_\_\_  
Firma del Padre o Tutor Legal

\_\_\_\_\_  
Fecha

Referencias legales:

Sección del Código de Educación de California 49476

Adaptado de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y La Asociación de Hospital Americano