

Prevención del uso indebido de opioides recetados entre los estudiantes atletas

Massachusetts está en medio de una epidemia de opioides. Los atletas en particular, debido a su propensión a las lesiones y al dolor, viven en riesgo al abuso de opioides recetados.

Si bien practicar un deporte y ser parte de un equipo beneficia a los atletas de secundaria y preparatoria de muchas maneras (tales como las conexiones sociales, el tiempo estructurado después de la escuela y la aptitud física), también puede provocar lesiones. En casos raros, las lesiones deportivas pueden producir dolor intenso o lo suficientemente duradero como para requerir un analgésico recetado.

Si un estudiante atleta se lesiona, siempre que sea posible, la lesión debe ser tratada primero con reposo, hielo, compresiones, elevación y medicamentos antiinflamatorios, siempre con atención médica si es necesario. Los opioides para el dolor deben ser considerados solamente por un médico, y solo si otras alternativas no han proporcionado alivio.

Durante los últimos cuatro años, los padres, entrenadores, directores deportivos, entrenadores deportivos y enfermeras escolares que participan en deportes extracurriculares de 6^º a 12^º grado han tenido que tomar un curso de capacitación anual sobre los riesgos de conmoción cerebral y lesiones en la cabeza. La nueva legislación sobre opioides (una ley relacionada con el uso de sustancias, el tratamiento, la educación y la prevención) ha agregado el requisito de que BSAS proporcione materiales educativos sobre los peligros del uso y abuso de opioides a las personas que participan en el programa anual de seguridad contra lesiones en la cabeza. Los materiales didácticos también se distribuirán por escrito a todos los estudiantes que participan en una actividad deportiva extracurricular antes del

comienzo de sus temporadas deportivas. (véase también www.mass.gov/dph/resourcesforyouthopioidmisuse)

LO MÁS IMPORTANTE:

Un atleta lesionado necesita tiempo para sanar. Perderse uno o dos partidos es mejor que perderse una temporada entera, o más.



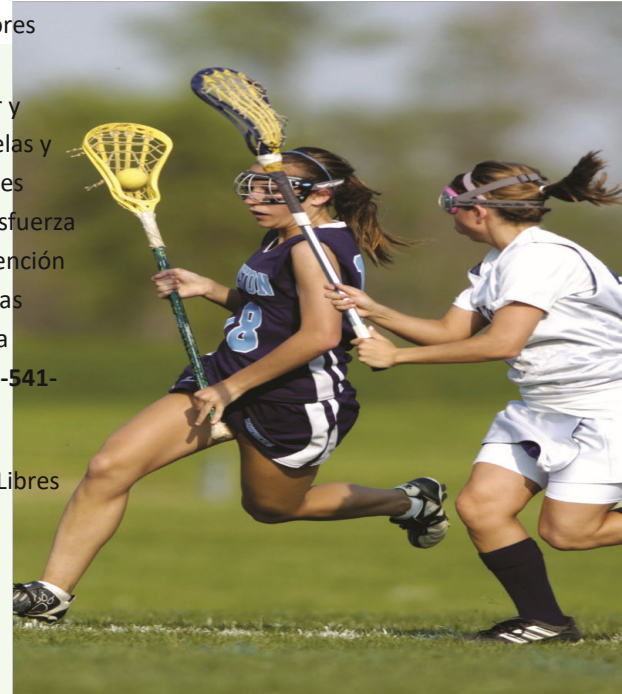
Tras una lesión, es importante implementar un plan de comunicación y de regreso al juego. (Consulte el formato y la redacción de los protocolos de conmoción cerebral de su escuela para obtener orientación). Con demasiada frecuencia, los atletas no dejan tiempo suficiente para recuperarse de sus lesiones y recurren a analgésicos para permitir su participación continua en su deporte. Se debe tener cuidado para evitar el ciclo común de lesiones, dolor y nuevas lesiones.

Además, tenga en cuenta los componentes mentales y sociales de estar en un equipo escolar y cómo esto puede afectar la recuperación y el comportamiento del atleta. Perder la conexión social con el equipo puede ser tan dañino en algunos aspectos como la lesión física. Según corresponda, continúe incluyendo al estudiante en las prácticas del equipo, los juegos y los eventos sociales.

La Asociación Atlética Interescolar de Massachusetts (MIAA, por sus siglas en inglés) ofrece talleres y programas de capacitación para administradores

escolares, educadores, maestros-entrenadores y estudiantes atletas. Socios en la prevención MIAA es un consorcio de más de 60 organizaciones de salud, bienestar y seguridad que trabajan juntas para proporcionar recursos y programas a las escuelas y comunidades. El Comité de Medicina Deportiva de MIAA, compuesto por directores deportivos, médicos, enfermeras escolares, administradores y entrenadores, se esfuerza por garantizar la seguridad de nuestros estudiantes. La Colaboración para la Prevención del Abuso de Sustancias en los Jóvenes de MIAA es un comité de partes interesadas clave de la Commonwealth que brindan programas y recursos de prevención. Para obtener información sobre las iniciativas y la programación de MIAA, llame al **508-541-7997** o visite nuestro sitio web (www.miaa.net).

La MIAA es el socio de la Alianza de Massachusetts para la Asociación para Niños Libres de Drogas. Obtenga más información sobre la Asociación en su sitio web: <http://www.drugfree.org/>



Información y recursos adicionales sobre la prevención del uso indebido de sustancias:

El Centro de Información de Promoción de la Salud de Massachusetts ofrece una serie de recursos gratuitos de educación para la salud del Departamento de Salud Pública de Massachusetts.

<https://massclearinghouse.ehs.state.ma.us/>

La línea de ayuda de información y educación sobre el abuso de sustancias de Massachusetts proporciona información gratuita y anónima y referencias para problemas de consumo de alcohol y otras sustancias.

<http://helpline-online.com/> 1-800-327-5050 TTY: Use MassRelay al 711 o al 1-800-439-2370

La Oficina de Servicios de Abuso de Sustancias del Departamento de Salud Pública de Massachusetts supervisa el tratamiento de los trastornos por uso de sustancias en la Commonwealth.

<http://www.mass.gov/dph/bsas>

El Instituto Nacional para el Abuso de Drogas (parte de los Institutos Nacionales de Salud) se encarga de avanzar en la ciencia de la adicción y proporciona las últimas investigaciones y recursos.

<https://www.drugabuse.gov/>