

Guía de Medicina para el Dolor Recetada para Adolescentes

Cómo tomar medicinas de opioides recetadas para tratar tu dolor de forma segura

En esta guía, tu aprenderás:

- Qué preguntarle a tu doctor acerca de tu medicina
- Cómo tomar tu medicina recetada para el dolor de forma segura
- Cómo evitar volverte adicto
- Qué hacer si tienes efectos secundarios de los opioides



UAMS

¿Qué son los Opioides?

Los opioides son fuertes medicinas para el dolor que sólo puedes obtener con una receta de tu doctor. Estas medicinas incluyen hidrocodona, morfina, oxicodona, e hidromorfona.

Los doctores a menudo las recetan después de que hayas tenido una cirugía o te hayas lastimado de cierta manera. Funcionan impidiendo que los mensajes de dolor lleguen a tu cerebro.

Algunas personas no toman estas medicinas como las indica su doctor. Esto ha causado problemas en todo el país. Cientos de personas mueren por sobredosis de opioides todos los días, y millones se vuelven adictos.

Tu **puedes** tomar los opioides recetados de forma segura Lee la información que está abajo, sigue la lista de seguridad de opioides, y trabaja con tu cuidador y doctor para seguir un plan de control del dolor.

¿Cómo puedo tomar los opioides de forma segura?

Mi Lista de Seguridad para el Uso de Opioides

- Toma la medicina de opioide exactamente como te dice tu doctor. Nunca tomes mas medicina de la que te dijeron. Nunca la tomes con más frecuencia de lo que te dijeron. Si tomas demasiado de un opioide, puede causar sobredosis o la muerte.
- No tomes ninguna otra medicina a menos que tú, tus padres, o cuidadores consulten primero con tu doctor o farmacéuta.
- No bebas alcohol o tomes medicinas que contengan alcohol mientras estés tomando la medicina de opioide. Algunas medicinas para resfriados contienen alcohol así que siempre lee la etiqueta. Mezclar alcohol y opioides puede causar graves problemas de salud, incluso la muerte.
- No manejes, andes en bicicleta, o uses maquinas mientras estés tomando los opioides porque la medicina puede causarte sueño.
- No tomes la medicina de opioides si estás o podrías estar embarazada. Esto puede causar problemas graves con tu bebé.
- No compartas tus medicinas con nadie.
- Pídele a tus padres o cuidadores que:
 - Guarden los opioides en un gabinete cerrado con llave y lejos de los niños, amistades, y visitantes.
 - Lleve un registro de cuánta medicina hay en el envase para que sepas si alguien más está tomando la medicina.
 - Deshazte de cualquier opioide que te sobre de forma segura tan pronto sepas que ya no los necesitas.

¿Cuáles son los riesgos de tomar medicinas de opioides para el dolor?

Tu medicina para el dolor es muy fuerte. Cuando has estado tomándola por un corto tiempo, te podrías sentir:

- Con un poco de sueño
- Enfermo de tu estómago (nausea)
- Con comezón
- Dificultad para ir al baño (dificultad para hacer popo)

Esto es común, así que no deberías de tener miedo si eso pasa.

Si tienes que tomar medicina para el dolor por mucho tiempo, también podrías sentir que:

- Necesitas más medicina para el mismo alivio del dolor (tu cuerpo acumula "tolerancia" para la medicina)
- Te enfermas cuando dejas de tomar la medicina (tu cuerpo se vuelve "dependiente" de la medicina)
- Quieres la medicina aun cuando no la necesitas (tu cuerpo se vuelve "adicto" a la medicina)

Dile a tus padres o cuidadores si sientes algunas de las siguientes cosas. Si te vuelves adicto a los opioides, sentirás que quieres más aun cuando no las necesitas. Esto puede hacer que intentes hacer cosas peligrosas, como:

- Mentir a tu doctor para obtener una nueva receta
- Obtener opioides a través de un amigo
- Robar opioides de amistades o de la familia
- Comprar y usar drogas de la calle



¿Debería tener miedo de volverme adicto a los opioides?

La mayoría de las personas que toman medicina de opioides como se les indica por un corto tiempo no se vuelven adictas. Por ejemplo, si te sacaron la muela del juicio y tomas un opioide como te dice tu doctor, es posible que no te vuelvas adicto.

Pero, te puedes volver adicto si tu:

- Tomas más medicina de la que te dijeron que tomaras
- Tomas la medicina por más tiempo del que te dijeron
- Tomas los opioides de alguien más (es posible que tú no sepas cuánta medicina hay en sus pastillas)

También puedes hacer que otros se vuelvan adictos si no te deshaces de tus opioides como te dicen:

- Compartir esta medicina con los demás los pone en riesgo de volverse adictos o de sobredosis.

Compartir tu medicina de opioides con alguien más también es un **delito criminal** que se castiga con una sentencia de cárcel para ti y para la persona con la que las compartes.

Lo más importante es: No compartas tu medicina con nadie o no tomes la medicina de otra persona.

¿Qué debo preguntarle a mi doctor acerca de los opioides?

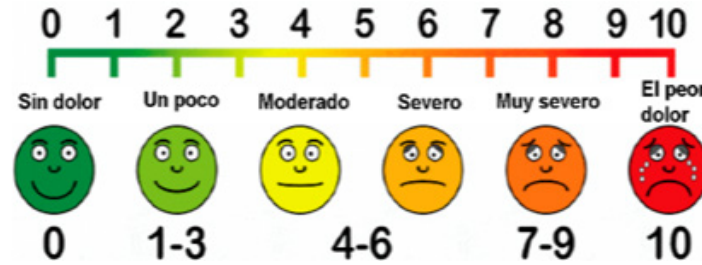
Antes de ir al doctor, déjale saber a tus padres o cuidadores si tienes algunas preguntas sobre cómo tomar los opioides u otras medicinas para el dolor.

Algunas preguntas comunes que tienen los adolescentes sobre cómo tomar medicina para el dolor son:

- ¿Cómo se supone que me ayudan las medicinas?
- ¿Cuánta y durante cuánto tiempo debo tomar cada medicina?
- ¿Qué efectos secundarios podría tener?
- ¿Cuándo puedo cambiar a medicina para el dolor sin receta como ibuprofeno o paracetamol?
- ¿Debo tomar esta medicina con el estómago vacío o con comida?
- ¿Qué actividades (tales como manejar), comer, beber o tomar otras medicinas debo evitar cuando tomo ésta medicina?

¿Cómo puedo llevar un registro de mi dolor?

Antes de tomar tu medicina, revisa dónde está el nivel de tu dolor. Usa esta gráfica, y dile a tus padres o cuidadores cuánto dolor sientes:



2 horas después de tomar tu medicina, revisa tu dolor otra vez. Si tu dolor es de 5 o más, dile a tus padres o cuidadores. Ellos le llaman a tu doctor.

¡Para y llama!

Tú, o tus padres o cuidadores deben llamar al 911 de inmediato si tu:

- No puedes respirar (falta de aire)
- Tienes dificultad para tragar o ingerir
- Tienes dificultad para despertar después de tomar la medicina

Esto podría ser una reacción a tu medicina de la cual necesitas ayuda especial.

Dile a tus padres o cuidadores si te sientes:

- Hiperactivo (drogado, acelerado, más activo de lo normal)
- Con miedo
- Con sueño de más

Ellos llaman a tu doctor.

¿Tú o alguien que conoces tiene problemas con los opioides, alcohol, u otras drogas?

Llama a la Línea de Ayuda Nacional gratis y confidencial al **1-800-662-HELP (4357)** para averiguar dónde puedes recibir ayuda en tu área.

¿Dónde puedo aprender más acerca de los opioides?

BeMedWise Program at NeedyMeds. Use Medicina para el Dolor con Seguridad. <https://bemedwise.org/medication-safety/pain-management-medications>

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. (2019) Opioides Recetados. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/prescription-opioids>

Programa de Prevención del Abuso de Drogas Recetadas. Rutledge, L. (2019). <https://arkansasag.gov/programs/prescription-abuse/>

Referencias

Center for Health Literacy (2016) How to Talk with your Doctor Handbook. Bioventures, LLC, University of Arkansas for Medical Sciences.

Disabled World (2019) Pain Scale Chart - 1 to 10 Levels. www.disabled-world.com/health/pain/scale.php. Accessed July 16, 2019. Reference Category Number: DW#50-12182.

Miller, E.G. (2018) Giving opioid pain medicine: What parents need to know. The Nemours Foundation. KidsHealth.org, Accessed July 10, 2019.

Medicines: Using them safely. KidsHealth.org © 1995-2019. The Nemours Foundation.

National Institute on Drug Abuse. (2018). Opioids. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/opioids>

National Institute on Drug Abuse. (2018). Misuse of Prescription Drugs. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/misuse-prescription-drugs/which-classes-prescription-drugs-are-commonly-misused>

Centers for Disease Control and Prevention. (2017). Opioid Overdose. Retrieved from <https://www.cdc.gov/drugoverdose/opioids/prescribed.html>

National Institute on Drug Abuse. (2014). *Principles of adolescent substance use disorder treatment: A research-based guide*. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment-research-based-guide/frequently-asked-questions/what-are-signs-drug-use-in-adolescents-what-role-can-parents-play-in-getting-treatment>

Desarrollado por A.H. Oliveto, R.G. Thompson y P.B. Wright (2019). Universidad de Arkansas para Ciencias Médicas, Little Rock, AR.