

# un paso simple

## DETENGA EL ABUSO DE OPIOIDES

**Usted puede ser quien mantenga a su familia a salvo.**

Comienza con un paso. Un acto de valor. Una conversación honesta.

Cuando se trata de prevenir el uso indebido de opioides, puede marcar la diferencia. Hable con sus seres queridos y comparta los hechos.



Los opioides ahora constituyen una de las principales causas de muertes relacionadas con lesiones en el Estado de Washington. Más personas mueren por sobredosis que por accidentes automovilísticos.<sup>1</sup>



El 75 por ciento del uso indebido de opioides comienza con el uso de medicamentos que no se recetaron, generalmente tomados de un amigo o miembro de la familia.<sup>2</sup>



Los niños tienen un 50 por ciento menos de probabilidades de consumir drogas cuando los padres les cuentan sobre los riesgos.<sup>2</sup>

## SU INFLUENCIA IMPORTA

Guarde sus medicamentos bajo llave.

Hable con sus seres queridos sobre los riesgos del abuso de opioides.

Hable con su médico sobre otras formas de controlar el dolor. Anime a sus seres queridos a hacer lo mismo.

Deshágase de los medicamentos no utilizados de forma segura en un programa de devolución cercano a su localidad. Encuentre uno en [TakeBackYourMeds.org](https://www.TakeBackYourMeds.org).

## CONOZCA LOS HECHOS

### ¿Qué es un opioide?

Los opioides son una clase específica de medicamentos comúnmente utilizados para reducir el dolor.

La heroína ilegal es un opioide, al igual que muchos analgésicos prescritos por médicos.

Los opioides pueden afectar negativamente el centro de recompensa en el cerebro. Con el tiempo, un consumidor puede necesitar cada vez más, lo que hace que estos medicamentos sean altamente adictivos.<sup>4</sup>

## OTRAS OPCIONES PARA ALIVIAR EL DOLOR



Si le recetan un opioide, hable con su médico sobre otras opciones.



Hable con un proveedor de salud conductual sobre las estrategias que pueden ayudar a controlar el estrés.<sup>3</sup>



Pruebe la fisioterapia u otras terapias como la acupuntura o el masaje.<sup>3</sup>

APRENDA MÁS EN

# GetTheFactsRx.com

Fuentes: <sup>1</sup>Departamento de Salud del Estado de Washington, <sup>2</sup>Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, <sup>3</sup>Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades <sup>4</sup>Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas para Adolescentes

Washington State  
Health Care Authority