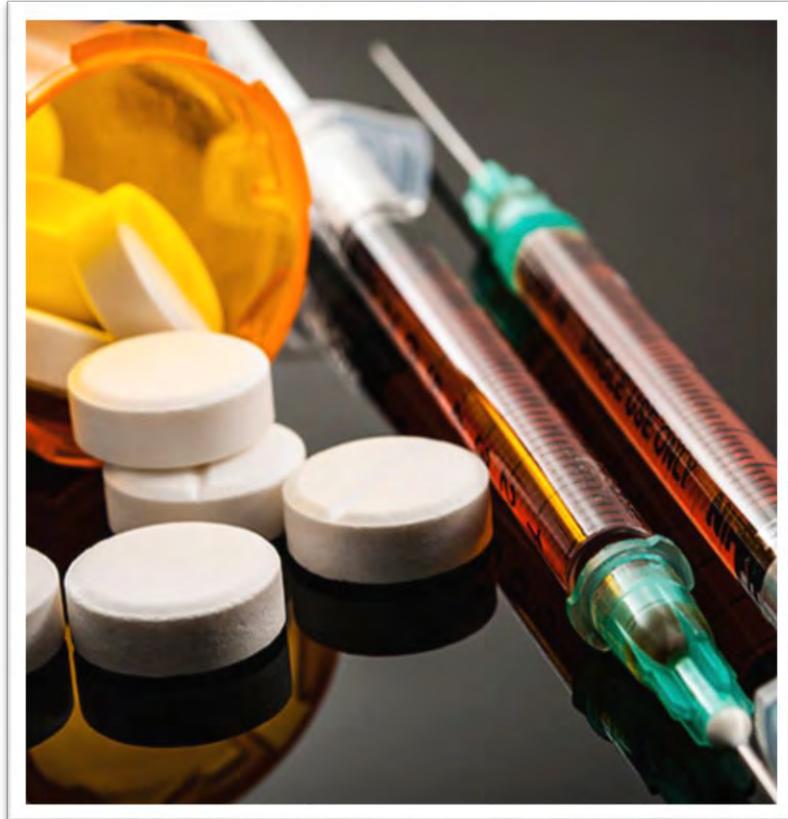


# Hablemos Sobre los Opioides

## Cuaderno de Ejercicios



Apoyado por Wisconsin Department of Health Services Minority Health Program



Una división de Wisconsin Literacy, Inc.

## Opioides Recetados Por un Médico

(Mire a la página 2 en el libro del estudiante)



**¿En qué piensa cuando ve la palabra “opioide?”**

Mucha gente piensa en las drogas ilegales, como la heroína. La heroína es un opioide, pero hay otras drogas opioides, incluyendo los medicamentos recetados por un médico para el dolor.



**¿Sabía usted?** Los opioides recetados por un médico pueden ser tan peligrosos como la heroína.



**¿Puede escribir unos opioides recetados para el dolor?**

---



**Compare su lista con la lista en la página 2 en el libro del estudiante.**

Si necesita un medicamento para el dolor, puede escoger uno que no sea opioide. Hay medicamentos no opioides que se requieren receta médica y otros que se pueden comprar sin receta médica.



**¿Puede escribir unos medicamentos para el dolor no opioides que se puedan comprar sin receta médica?**

---



**¿Puede escribir unos medicamentos recetados para el dolor que no sean opioides?**

---



**Compare sus listas con las listas en la página 2 en el libro del estudiante.**

Los medicamentos para el dolor no opioides no son adictivos como los medicamentos opioides, pero pueden ser peligrosos si toma demasiado.



**¿Puede pensar en un medicamento para el dolor no opioide que le pueda hacer daño si toma demasiado?**

---

Un ejemplo es acetaminofén (Tylenol) – si toma demasiado su hígado puede dejar de funcionar. Veremos más ejemplos en la página 4 en el libro del estudiante.

---

## Formas de Tomar los Opioides

(Mire a la página 3 en el libro del estudiante)

Mire las fotos en la parte superior de la página 3 en el libro del estudiante.



**¿Alguna de estas imágenes le parece más peligrosa (o más segura) que las otras?**



**¿Sabía usted? Todas** pueden ser peligrosas. No importa en cual manera se los toma, si toma los opioides durante suficiente tiempo, **va a desarrollar** tolerancia y dependencia física.



**¿Cómo explicaría la diferencia entre tolerancia y dependencia física?**

---

---



**Compare su respuesta con las definiciones en la página 3 en el libro del estudiante.**

Unas personas empiezan a tomar los opioides durante una fiesta o con sus amigos, pensando que podrán tomarlos cuando quieran, y dejar de tomarlos fácilmente. Es una idea peligrosa.



**¿Cuáles son algunos problemas que pueden suceder a causa de la adicción a los opioides?**

---

---

Lo más peligroso de usar los opioides es que pueda **dejar de respirar y morir**.

También puede tener **problemas financieros, emocionales, familiares, y otros tipos** porque no puede dejar de tomar los opioides.

---

Puede conseguir ayuda con la adicción – hablaremos de esto pronto.

---

## **No Tome Opioides con Otras Drogas**

**(Mire a la página 4 en el libro del estudiante)**

Tomar opioides con otras drogas y medicamentos puede causar su muerte.



**¿Sabía usted?** El año pasado, más gente en Wisconsin murió a causa de sobredosis de opioides que en los accidentes de automóviles.

Tomar opioides con **alcohol** puede causar su muerte. El alcohol desacelera su respiración. Los opioides también desaceleran su respiración. Si toma los dos juntos puede dejar de respirar y morir.



**¿En qué piensa cuando ve la palabra “alcohol?”**

Mucha gente piensa en cerveza, vino y licor, pero....



**¿Sabía usted?** Muchos medicamentos para la tos contienen alcohol. Si toma opioides y medicamento para la tos que contenga alcohol en el mismo día, puede morir. Siempre lea la etiqueta del medicamento para la tos, para que sepa si contiene alcohol.

Tomar opioides con **benzodiacepinas (benzos)** puede causar su muerte. Siempre pregunte a un doctor antes de tomar un opioide con un benzo.



**¿Puede hacer una lista de benzodiacepinas?**

---

---



**Compare su lista con la lista en la página 4 en el libro del estudiante.**

---

Los benzos tratan la ansiedad, y desaceleran su respiración. Los opioides también desaceleran su respiración. Si toma los dos juntos puede dejar de respirar y morir.

---

Tomar medicamentos opioides para el dolor con **Tylenol (acetaminofén)** puede causar su muerte.



**¿Por qué es peligroso tomar unos medicamentos opioides para el dolor con Tylenol?**



**¿Sabía usted?** Algunos medicamentos opioides para el dolor ya contienen acetaminofén. Si toma demasiado Tylenol (el nombre de marca de acetaminofén) su hígado puede dejar de funcionar y se morirá.

Los opioides pueden interactuar en una manera peligrosa (o mortal) con muchas drogas y medicamentos. Incluyen:

- medicamentos recetados por un médico
- medicamentos de venta libre
- hierbas, plantas u otros remedios caseros



**¿Qué pasa si no sabe como interactuará un opioide con una droga o un medicamento?**

---

Pregunte a un doctor o farmacéutico. ¡Recuerde – es fácil y gratis hacer cualquiera pregunta al farmacéutico!

---

## Su Riesgo Elevado de Morirse por los Opioides

(Mire a la página 5 en el libro del estudiante)



**¿Sabía usted?** Si ha estado encarcelado, su riesgo de morir por sobredosis de opioides es más elevado. De hecho, usted tiene 129 veces más probabilidades de morir a causa de sobredosis durante las 2 primeras semanas después de salir de la prisión.



**¿Por qué tendría más riesgo de morir por los opioides después de salir de la prisión?**

---

---

---



**Compare su lista con la lista en la página 5 en el libro del estudiante.**



**Hay 3 razones enumeradas en la página 5. Piense en sus experiencias personales.**

- **¿Se identifica usted con algunas de estas razones?**
- **¿Puede pensar en otras razones no enumeradas en el libro del estudiante?**

---

Vamos a hablar más sobre el fentanilo y los otros opioides sintéticos, y también sobre el impacto de trauma en la adicción a los opioides.

---

## Opioides Sintéticos

(Mire a la página 6 en el libro del estudiante)



¿Puede explicar que es un opioide sintético?

---

---

---

Un opioide sintético es un opioide fabricado. No es derivado naturalmente de la planta de amapola. Dos ejemplos son: fentanilo y carfentanil.

---



¿Qué tan más potente es el fentanilo que la morfina?

---



¿Qué tan más potente es el carfentanil que la morfina?

---



Compare sus respuestas con la información en la página 6 en el libro del estudiante.

Mire la imagen al final de la página 6. Muestra que tan mortales son los opioides sintéticos.



Piense en sus experiencias con los opioides sintéticos.

- ¿Sabía que tan potentes son?
- ¿Por qué es tan importante la información en la página 6?

---

Cuando compra una droga en la calle, hay gran posibilidad de que esté mezclado con un opioide sintético como fentanilo o carfentanil.

---

## No Sabe que Contienen las Drogas que Se Compran en la Calle

(Mire a la página 7 en el libro del estudiante)

Mire las fotos en la parte superior de la página 7.



**¿Sabía usted?** Fentanilo puede estar mezclado con cualquiera de estas drogas. Si compra una droga en la calle, probablemente contiene fentanilo – incluso si es una pastilla que parece a un medicamento recetado por un médico. Si compra pastillas fuera de la farmacia, no sabe que contienen o con que están mezclados.

Una de las razones que el fentanilo es tan peligroso es que es imposible mezclarlo de manera uniforme con otras drogas. No hay ningún narcotraficante con la capacidad ni la tecnología para mezclar el fentanilo en una manera uniforme con otra droga.



**¿Qué significa?** Lea el ejemplo sobre sal y harina en la página 7.

### Ahora, imagínelo en la vida real:

- ¿Recuerda la imagen de la página 6 – y que tan pequeña era la dosis mortal de fentanilo?
- Imagine que compra una bolsa de cocaína.
- Primero, no sabe que contiene realmente la droga que compró – probablemente no es cocaína pura.
- Además, si está mezclado con fentanilo, cada porción de la cocaína tendrá una cantidad diferente de fentanilo.
  - Una persona puede llevar una porción que no tiene nada de fentanilo.
  - La siguiente persona puede llevar una porción que tiene una cantidad mortal de fentanilo.



**Los opioides sintéticos son mortales. ¿Cómo los puede evitar?**

---

---

---

### ¡La información en esta página es importante!

Pronto, vamos a leer sobre las tiras reactivas para detectar el fentanilo. Cuando cheque una droga para fentanilo, necesita comprobar cada cantidad individual de la droga que va a tomar.

---

## El Trauma Aumenta Su Riesgo de Automedicarse

(Mire a la página 8 en el libro del estudiante)



**¿Sabía usted?** Estar encarcelado significa que usted ha tenido trauma. Quizás tiene trauma del pasado también.

Lea la lista de ejemplos de trauma en la página 8 el en libro del estudiante.



**A parte de la encarcelación, ¿ha tenido usted otro trauma de la lista? ¿Ha tenido trauma que no aparece en la lista?**



**¿Puede hacer una lista de algunos efectos del trauma?**

---

---

---



**Compare su lista con la lista en la página 8 en el libro del estudiante.**



**¿Ha tenido algunos de los efectos del trauma enumerados en la página 8? ¿Ha tenido diferentes efectos que no aparecen en la lista?**



**¿Sabía usted?** El trauma de su niñez afecta su vida como adulto. Los adultos que tuvieron 5 o más experiencias de trauma en su niñez tienen más probabilidades de automedicarse.

---

El trauma afecta tanto la adicción a los opioides, así que necesitamos hablar sobre como manejar el trauma para reducir su riesgo de una sobredosis. Veremos algunos recursos pronto.

---

## Mantener a los Demás Seguros

(Mire a la página 9 en el libro del estudiante)

Mantenga los opioides fuera del alcance de los niños, de las mascotas, y de otros adultos. Esto es importante recordar para las drogas ilegales y también para los opioides recetados por un médico. Los dos son peligrosos.



**¿Sabía usted?** Los niños se han muerto después de sacar parches de fentanilo de la basura, porque se parecen a pegatinas. Mantenga los parches en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños. Cuando tira un parche, dóblelo por el lado pegajoso y asegúrese que los niños no lo puedan ver en la basura.



**Si no puede guardar los opioides en una caja fuerte ni un cajón cerrado con llave, ¿en dónde los podría poner, para que los niños y otros adultos no los puedan ver ni agarrar?**

---

---

---

Si no puede guardar los opioides en una caja fuerte ni un cajón cerrado con llave, póngalos arriba, donde los niños y otros adultos no los puedan ver.

---

Nunca tome opioides cuando esté con niños.



**Si toma opioides en frente de los niños, tal vez los puedan agarrar y tomar. ¿Qué más podría pasar si toma opioides u otras drogas cuando esté con niños?**

---

Cuando toma opioides, es más difícil tomar decisiones apropiadas y también puede perder el conocimiento. Así, no podría cuidar a los niños.

---



**¿Sabía usted?** Tomar opioides enfrente de los niños puede crear trauma para ellos. Recuerde, los niños que sufran de trauma tienen más probabilidades de automedicarse con opioides cuando sean adultos.

Si tiene opioides que no está tomando, deshágase de ellos inmediatamente. Puede preguntar a un farmacéutico como hacerlo. También, puede buscar en la página de internet: <https://doseofrealitywi.gov/drug-takeback/find-a-take-back-location/>.



**¿Sabe en qué lugar de su comunidad puede deshacerse de los opioides no utilizados?**

---

### **Las Señas de una Sobredosis de Opioides**

**(Mire a la página 10 en el libro del estudiante)**



**¿Cuáles son algunas señas de una sobredosis de opioides?**

---

---

---



**Compare su lista con la lista en la página 10 en el libro del estudiante.**

Las señas enumeradas en la página 10 son comunes, pero las drogas afectan a la gente en maneras diferentes. Recuerde, una persona puede sufrir de una sobredosis más fácilmente que otra persona, o con menos drogas.



**¿Sabía usted?** El latido cardíaco rápido puede ser una señal de una sobredosis de otras drogas, NO de opioides.

---

Si ve a una persona sufriendo de una sobredosis, llame al 911. Administre naloxona, si lo tiene.

---

## Naloxona

(Mire a la página 10 en el libro del estudiante)



**¿Sabía usted?** Naloxona es un medicamento que puede detener una sobredosis y salvarle la vida.

La gente muere por sobredosis porque dejan de respirar y pierden la conciencia. Si usted sufre de una sobredosis, otra persona tiene que darle a usted naloxona.

Si usted está con otra persona que esté sufriendo de una sobredosis, le puede dar naloxona a la persona. Se administra con un espray nasal o una inyección. Con la inyección, no necesita buscar una vena. Inyecte naloxona en la parte superior del brazo o de la pierna. Se puede inyectar a través de la ropa.



Lea la página 10 en el libro del estudiante. **Escriba 2 a 3 recordatorios importantes sobre naloxona.**

---

---

---

---

Si toma opioides:

- siempre tenga naloxona con usted (en su bolsa).
  - dígales a sus amigos y a sus familiares que usted tiene naloxona.
  - no tome opioides cuando esté solo (naloxona no le puede ayudar si sufre de una sobredosis y no hay nadie que le pueda dar).
- 



**¿En dónde se puede conseguir naloxona?**

---

---

En algunas farmacias, se puede comprar naloxona sin receta médica. Consiga un cupón en la página de internet, GoodRx.

Puede conseguir naloxona gratis en un programa de intercambio de agujas o un taller comunitario. Usualmente, necesita terminar un breve entrenamiento (a veces tan breve como un video de 10 minutos). Llame al 211 de cualquier teléfono para buscar un programa o taller en su área.

---



**¿Sabía usted?** Nunca debe de llevar a alguien que haya sufrido de una sobredosis en carro al hospital. La ambulancia puede llegar a usted mucho más rápido que usted puede llegar al hospital. También, si usted estaba tomando drogas, manejar es peligroso para usted y para otras personas.



**¿Por qué es necesario llamar al 911 después de darle a alguien naloxona?**

---



---



---

Cuando una persona se despierta después de una dosis de naloxona, necesita ir al departamento de emergencias en el hospital. La primera dosis de naloxona desaparecerá. Muchas personas necesitan más que una dosis de naloxona para detener una sobredosis.

---



**¿Sabía usted?** Lay ley “Good Samaritan” (Buen Samaritano) le protege si intenta ayudar a una persona que esté sufriendo de una sobredosis.

Según la ley, si pide ayuda para sí mismo o para otra persona, las autoridades **no pueden**:

- revocar la libertad condicional, la libertad vigilada, o la supervisión ampliada.
- castigarle, incluso si está en posesión o tiene parafernalia (pipas, cucharas, agujas, y más).

**Importante:** La ley “Good Samaritan” **no** le protege si usted deja a una persona en un lugar, como un hospital, y se va **sin** conseguir ayuda. Antes de irse, necesita usted hacer contacto con las autoridades o con alguien en el hospital que pueda ayudar a la persona que haya sufrido de una sobredosis.



**¿Qué preguntas tiene sobre la ley “Good Samaritan?”**

---



---



**¿Cómo puede conseguir respuestas confiables? ¿A quién puede hacer sus preguntas?**

## Prevenir una Sobredosis

(Mire a la página 11 en el libro del estudiante)

La única manera de prevenir completamente una sobredosis es no tomar drogas. Puede ser difícil evitar de tomar las drogas, así que hay recursos para ayudarle.

Servicios de recuperación contra la adicción le puede ayudar a reducir su riesgo de automedicarse. Para encontrar servicios en su área, **llame al 211** o **mande su código postal al 898211** por medio de mensaje de texto.

---

Cuando trata la ansiedad y la depresión y sana de su trauma del pasado, usted reduce su riesgo de automedicarse con los opioides.

---



**¿Cuáles son algunos servicios de recuperación o de salud mental para la gente con adicción a los opioides?**

---

---



**¿Sabía usted?** Según los estudios, la mejor manera de tratar la adicción a los opioides es combinar terapia (en grupo o individual) con el medicamento específico para tratar la adicción a los opioides. Este medicamento le puede ayudar para que su cuerpo no necesite un opioide. Terapia le puede ayudar a sanar de trauma y manejar la ansiedad y la depresión.



**¿Puede hacer una lista de medicamentos que traten la adicción a los opioides?**

---

---



**Compare su lista con la lista en la página 11 en el libro del estudiante.**

---

Si toma uno de estos medicamentos, necesita tener mucho cuidado. Su riesgo de una sobredosis es aún más elevado si toma opioides.

---

Si hay una posibilidad que tomará opioides, puede reducir su riesgo de morir a causa de una sobredosis.



**¿Puede escribir algunas maneras de reducir su riesgo de sufrir de una sobredosis?**

---

---

---

---



**Compare su lista con la lista en la página 11 en el libro del estudiante.**

---

Recuerde, toda la naloxona en el mundo no le salvará si usted no está con otra persona que le pueda administrar naloxona. Nunca tome opioides cuando esté solo.

---



**¿Puede explicar que son las tiras reactivas para detectar el fentanilo?**

---

---



**¿Sabía usted?** Usar las tiras reactivas para detectar el fentanilo requiere tiempo y esfuerzo, pero le pueden salvar la vida si compra una droga que esté mezclada con fentanilo.

---

**Necesita** entender las instrucciones, porque se usan las tiras en maneras diferentes según las drogas.

**Necesita** comprobar cada cantidad individual de una droga que tomará. (Si compra pastillas, aplaste y compruebe cada pastilla.)

Consiga tiras reactivas en un **programa de intercambio de agujas**, o **llame al 211** y pregunte donde puede conseguir las en su área.

---



**¿Sabía usted?** Si llama al 211 o un programa de intercambio de agujas para ayuda – para servicios de recuperación, naloxona o tiras reactivas – todo es confidencial.

**Puede recibir ayuda para dejar de tomar los opioides.**

4 maneras para conseguir ayuda:

- Llame al 211 de cualquier teléfono
- Mande su código postal al 898211 (por medio de mensaje de texto)
- Busque recursos por Internet: <http://addictionhelpwi.org>
- Entre una sala de chat (chat room): <https://www.dhs.wisconsin.gov/opioids/find-treatment.htm>



**¿Piensa que unos de estos 4 recursos le podrían ayudar?**

---

---

---



**¿Puede escribir 3 cosas que aprendió de esta lección, *Hablemos Sobre los Opioides*?**

---

---

---



**¿Cómo conseguirá apoyo si usted o un conocido sufre de adicción a los opioides?**

---

---

---