



## 5-minute safety talk

# La Peor Epidemia de Drogas (No es lo que Piensa)

Más del 20 por ciento de los trabajadores han hecho un mal uso o abuso de analgésicos recetados, según los **2014 Injury Facts**<sup>®</sup>, el informe estadístico sobre lesiones no intencionales del Consejo Nacional de Seguridad. Alguien de su organización podría ser uno de ellos?

¿Cuál es la importancia del problema? Las investigaciones del NSC (Consejo Nacional de Seguridad) apuntan a las siguientes estadísticas:

- Las sobredosis no intencionales de drogas representan más muertes por año que los accidentes automovilísticos.
- Desde 1999, la cantidad de muertes relacionadas con la sobredosis de medicamentos recetados se ha cuadruplicado.
- Más de 43,982 personas murieron por sobredosis de drogas en 2013; el 52 %, debido a un mal uso de medicamentos recetados.
- Cuarenta y cinco personas mueren por día por sobredosis de analgésicos recetados. Eso es el doble del número de personas que mueren por consumo de cocaína y heroína combinadas.
- Unos 12 millones de estadounidenses admitieron utilizar analgésicos sin fines medicinales en 2010.
- En 2011, más de 400,000 visitas a la sala de emergencias estaban relacionadas con analgésicos recetados.
- El uso de analgésicos recetados sin fines medicinales le cuesta a la sociedad hasta \$ 55,700,000,000 al año.
- Los medicamentos recetados representan el 25 por ciento de los gastos médicos de reintegro de los trabajadores.
- Los trabajadores lesionados que reciben analgésicos a base de opio tienen 4.7 veces más días de descanso.

### No Comienza como un Problema

Las personas no se despiertan un día y simplemente deciden consumir drogas. Muchas son personas que trabajan duro, a quienes se les recetó analgésicos después de una lesión. Sin embargo, debido a la naturaleza altamente adictiva de los opiáceos, un empleado puede rápidamente desarrollar una dependencia a la droga, lo cual provoca un mayor riesgo de sobredosis y de deseo de drogas más fuertes. De hecho, cuatro de cada cinco nuevos consumidores de heroína informan que comenzaron a consumir analgésicos recetados, según la investigación del NSC.

Si ve a alguien que presenta síntomas de sobredosis, como la respiración lenta y ruidosa, somnolencia, estupor, músculos blandos, piel pegajosa, contracción de las pupilas, ritmo

cardíaco lento y presión arterial baja, llame al 911 inmediatamente y esté preparado para realizar reanimación cardiopulmonar. La naloxona es un antídoto que puede administrarse de inmediato, si está disponible.

### Los Analgésicos No Siempre Proviene de un Doctor

Los expertos creen que los médicos recetan demasiados analgésicos a pesar de que las alternativas, como el ibuprofeno o el naproxeno, a menudo tienen la misma eficacia. Cambiar la actitud de quienes recetan medicamentos es sólo una parte de una importante iniciativa del NSC para reducir el consumo de analgésicos recetados.

Pero he aquí una revelación: Casi el 70 por ciento de las personas que abusaron de analgésicos recetados en 2013, dijeron que obtuvieron los medicamentos de un amigo o familiar.

A veces, los amigos comparten sus medicamentos en un intento equivocado por ayudar. Esto es ilegal y muy peligroso, ya que no hay manera de saber cómo un medicamento en particular va a reaccionar en una persona o en otra.

A veces, quien consume drogas puede hacer lo impensado, y sacar medicamentos de los botiquines, bolsos o automóviles de las personas que los aman y confían en ellos.

Nunca comparta sus medicamentos, guárdelos bajo llave y deshágase adecuadamente de ellos cuando ya no sean necesarios. Aquí hay algunos consejos sobre cómo mantener los medicamentos recetados alejados de las manos equivocadas:

- Mantenga los medicamentos fuera de la vista de los niños y visitas.
- Utilice un botiquín con traba o cierre de seguridad.
- Regrese los medicamentos a su lugar seguro cada vez que los usa.
- Evite dejar los envases de medicamentos o píldoras sobre mostradores, mesas o mesitas de noche.
- No guarde las píldoras en su bolso, equipaje u cajón de oficina. Existen estuches de viaje con traba para llevar medicamentos recetados.
- Lleve las viejas píldoras a eventos de devolución o cajas de recolección. (No echar al inodoro ni en el desagüe, ya que esto puede contaminar los suministros de agua y puede ser ilegal en su estado.)

### El NSC está Haciéndole Frente a la Epidemia

El NSC está apoyando los esfuerzos a nivel nacional para reducir el mal uso de analgésicos recetados a través de los programas de vigilancia de medicamentos de venta con receta que identifican cuáles se consumen en exceso. El NSC también está trabajando para enseñar a empleadores, médicos, pacientes, y promueven la aprobación de leyes nacionales y estatales más fuertes para reducir el peregrinaje de un médico a otro y la "venta ilegal de píldoras" en consultorios médicos que brindan poca atención pero despachan grandes cantidades de productos farmacéuticos.

### ¿Qué Pueden Hacer los Empleadores?

Los trabajadores a quienes se les recetan analgésicos corren un mayor riesgo de adicción y sobredosis. Se aconseja a los empleadores que enseñen a sus empleados los peligros asociados con los analgésicos recetados, y la política del lugar de trabajo debería abordar el uso médico y sin fines medicinales de los analgésicos.

Los empleadores deben promover activamente sus programas de asistencia a los empleados para alentar a los trabajadores que puedan tener un problema a que reciban un tratamiento. Las investigaciones indican que los tratamientos con apoyo y supervisión empresarial tienen tasas más altas de recuperación que los tratamientos que se comienzan por pedido de amigos y miembros de la familia.

EJEMPLOS DE MEDICAMENTOS QUE CONTIENEN OPIOIDES		
	Genérico	Marca
DE ACCIÓN CORTA	morfina	MSIR, Roxanol
	oxicodona	OxyIR®, Oxyfast, Endocodone
	oxicodona (Con acetaminofeno)	Roxilox, Roxicet, Percocet, Tylox, Endocet
	hidrocodona (Con acetaminofeno)	Vicodin, Lorcet, Lortab, Zydone, Hydrocet, Norco
	hidromorfona	Dilaudid, Hydrostat
DE ACCIÓN PROLONGADA	morfina	MSContin, Oramorph SR, Kadian, Avinza
	oxicodona	Oxycontin
	fentanilo	Parche Duragesic

