



ANALGÉSICOS CON RECETA: EVITE EL USO INDEBIDO DE FÁRMACOS

Consejos de primeros auxilios

Si sospecha que una persona sufre una sobredosis de fármacos con receta y la víctima:

Responde,

llame al Centro de Control de Intoxicaciones (800-222-1222). Dígales que tiene sospechas de una sobredosis y brinde información sobre qué y cuánto ingirió.

No responde,

llame al 911. Dígales que la víctima no responde y si está respirando. Incluya que tiene sospechas de una sobredosis y responda todas las preguntas. Cuelgue el teléfono cuando el operador se lo indique. Regrese a la víctima y realice reanimación cardiopulmonar (RCP) si la víctima no responde y no respira.

Certifíquese con NSC

NSC ofrece capacitación de RCP y DEA en cursos presenciales y por Internet. Busque un centro de capacitación en su área o visite una demostración de NSC por Internet en nsc.org/onlinetraining.

Un peligro oculto en el lugar de trabajo

El uso indebido de analgésicos con receta es una epidemia creciente que puede afectar enormemente el lugar de trabajo. Es posible que los empleados estén luchando contra un problema que nunca pretendieron tener. Si sospecha que un compañero de trabajo o empleado está bajo la influencia de analgésicos con receta, las conductas comunes en el trabajo que podrían indicar un problema incluyen lo siguiente:

- Falta de atención o concentración
- Toma de decisiones deficiente
- Menor calidad de trabajo
- Falta de criterio
- Descuidos inusuales
- Faltas frecuentes al trabajo

Muchos de estos signos y síntomas pueden aparecer gradualmente y ser difíciles de detectar. Ninguno es un indicador definitivo de que una persona tiene un problema, pero si sospecha, comuníquese con Recursos Humanos o su Programa de Asistencia al Empleado para que tomen las medidas adecuadas.

Dolor de espalda crónico

Debido a que muchas adicciones surgen de un problema médico grave, la prevención es importante. Por ejemplo, las lesiones en la espalda son algunas de las lesiones laborales más comunes. Si bien la mayoría de estas lesiones se tratan satisfactoriamente con medicamentos antiinflamatorios, ejercicios, fisioterapia y otros métodos, a veces se recetan analgésicos opiáceos. Solamente debería usarse durante menos de siete días, ya que el uso más prolongado aumenta el riesgo de complicaciones a largo plazo.

Ser proactivo en la rutina diaria puede ayudar a eliminar estas lesiones antes de que sean graves y evitar la necesidad de tomar analgésicos:

- **Preste atención a su apariencia:** Mantener una buena postura y practicar técnicas adecuadas para levantar objetos son clave en la seguridad ergonómica
- **Controle su peso:** Tener kilos de más puede generar una tensión adicional en la espalda
- **Deje de fumar:** Los fumadores son especialmente vulnerables al dolor de espalda debido a la limitación de nutrientes de los discos vertebrales

Uso seguro, almacenamiento y eliminación de fármacos con receta

Si usted o un familiar recibe una receta para estos tipos de fármacos, siga estos pasos para evitar el uso indebido:

- Siempre cumpla con la dosis recomendada del médico
- Conserve los medicamentos en el envase original, en un lugar alto y alejado del alcance de los niños y las mascotas
- Deseche de manera segura los fármacos sobrantes o los vencidos; visite nsc.org/disposalresources para obtener más información

Consejo de la Cruz Verde

El dolor lumbar es la quinta razón más común de las visitas médicas en los Estados Unidos. Evitar los tacos altos y alivianar la billetera puede ayudar a eliminar el dolor.

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2014

National Safety Council
1121 SPRING LAKE DRIVE
ITASCA, IL 60143-3201
(800) 621-7619
NSC.ORG