

Prevent opioid misuse



UNDERSTAND OPIOID RISKS

More than 46,000 people died from opioid-involved overdoses in 2018. In fact, for the first time in U.S. history, a person is more likely to die from an accidental opioid overdose than from a motor vehicle crash.

Even when taken as prescribed, opioid painkillers have the capacity to cause impairment – a significant safety risk that increases the chances of workplace incidents, errors and injury. These risks can affect you, your co-workers and others around you, whether you're at your workstation or driving on your commute. The more we work to prevent opioid misuse, the safer we'll all be.

IDENTIFY SIGNS OF OPIOID MISUSE

It can be hard to tell if you or someone you know is misusing opioids. It can also be difficult to identify when impairment is caused by opioids, because it can look similar to impairment caused by alcohol, other drug use, fatigue and more. To help prevent opioid misuse, watch for these signs:

- Taking prescribed opioids more frequently than directed by a doctor
- Inability to stop taking opioids even when they are no longer needed for pain
- Continuing opioid use despite negative consequences to personal life or job
- Obtaining opioids from more than one source, such as going to multiple doctors or taking a friend's prescription
- Crushing, chewing, snorting or injecting opioids to increase their effect
- Seeking out and using illicit opioids, such as pills bought on the street or heroin
- Withdrawal from important relationships, activities or responsibilities, such as work, school or financial obligations

Remember, these are signs and symptoms that can be caused by more than one situation. Avoid jumping to conclusions about why someone is acting differently.

ASK FOR ALTERNATIVES

Though prescription opioids can create serious safety concerns in the workplace, many of these risks can be reduced by asking for alternatives or limiting your prescription. While it can be difficult to discuss issues like this with your doctor, you don't have to be an expert to stay safe. Use these questions to spark a conversation about your prescription, risks and options:

- Am I being prescribed an opioid?
- If so, is there a non-addictive alternative?
- If not, is a short-term prescription possible?
- Do I have any medical conditions that could increase my risk?

These questions can help you learn more about alternatives and reduce the risk of opioid misuse for yourself and those around you. Visit [nsc.org/TakeAction](https://www.nsc.org/TakeAction) to order free Warn Me labels for your insurance and prescription cards.

UNDERSTAND STIGMA

Substance use disorders (SUDs), including opioid use disorder (OUD), are long-term, relapsing brain diseases characterized by use despite harmful consequences. They are also some of the most stigmatized medical conditions, frequently considered a character flaw or a natural consequence of a bad decision. Society can stereotype people with SUDs as immoral, violent, dangerous, lazy, or from a certain ethnic or racial background or region.



This stigma towards people with SUDs results in shame and isolation, preventing them from seeking help early on. We can prevent further opioid misuse by understanding this stigma, and keeping in mind that:

- Reactions of fear, judgment, disgust and dismissiveness all stigmatize people who have SUDs
- People who are ashamed of their drug use are more likely to hide it; they often wait until their SUD has progressed and become more serious before seeking help
- Though medication assisted treatment (MAT) is the gold standard for treating OUD, stigma exists against it, including the belief that it is “just substituting one drug for another” or doesn’t lead to recovery
- When families have a loved one with an OUD, they may try to keep it a secret to avoid judgment and embarrassment, and not reach out for help and support

- Stigma against opioid use can affect people who have an appropriate opioid prescription; people who have legitimate opioid prescriptions for chronic pain may be forced off of a successful treatment regimen, leading to other consequences including increased pain and decreased quality of life, even though they do not have an OUD

Most of us would never intentionally stereotype or stigmatize people who have an SUD, but it can happen anyway. Remember these signs of misuse, talk to your doctor before taking opioids, and show compassion for people with SUDs and their families when they need support by avoiding stigma and letting them know you are there for them.



Evite el uso indebido de opioides



COMPRENDA LOS RIESGOS DE LOS OPIOIDES

Más de 46,000 personas murieron por sobredosis relacionada con opioides en 2018. De hecho, por primera vez en la historia de los EE. UU., es más probable que una persona muera por sobredosis accidental de opioides que por un accidente automovilístico.

Incluso cuando se administran con receta, los analgésicos opioides tienen la capacidad de causar deterioro, un riesgo importante para la seguridad que aumenta las probabilidades de que se produzcan accidentes, cometer errores y sufrir lesiones en el lugar de trabajo. Estos riesgos pueden afectarlo a usted, a sus compañeros de trabajo y a otras personas en su entorno, sea que se encuentre en su puesto de trabajo o que conduzca hacia o desde su destino diario. Cuanto más trabajemos para evitar el uso indebido de opioides, más seguros estaremos todos.

IDENTIFIQUE LAS SEÑALES DEL USO INDEBIDO DE OPIOIDES

Puede ser difícil determinar si usted o alguien que conoce está haciendo uso indebido de los opioides. También puede ser difícil identificar cuando la incapacidad se debe a los opioides, ya que puede parecerse al deterioro provocado por el alcohol, el consumo de otras drogas, la fatiga y demás. Para ayudar a evitar el uso indebido de los opioides, observe estas señales:

- Tomar opioides recetados con más frecuencia que lo indicado por un médico.
- Incapacidad de suspender el consumo de opioides, incluso cuando ya no son necesarios para el dolor.
- Seguir usando opioides a pesar de las consecuencias negativas para la vida personal o el trabajo.
- Conseguir opioides de más de una fuente, como acudir a varios médicos o tomar la receta de un amigo.

- Triturar, mascar, inhalar o inyectarse opioides para aumentar su efecto.
- Buscar y consumir opioides ilícitos, como pastillas que se compran en la calle o heroína.
- Retraerse de relaciones, actividades o responsabilidades importantes, como el trabajo, la escuela u obligaciones financieras.

Recuerde que estas son señales y síntomas que pueden deberse a más de una situación. Evite sacar conclusiones sobre el motivo por el cual alguien esté actuando de manera diferente.

PREGUNTE POR ALTERNATIVAS

Si bien es cierto que los opioides recetados pueden provocar serias preocupaciones de seguridad en el lugar de trabajo, muchos de estos riesgos se pueden reducir al preguntar por alternativas o limitar su receta. Aunque puede ser difícil hablar con su médico sobre problemas como este, usted no tiene que ser un experto para mantenerse seguro. Use estas preguntas para iniciar una conversación sobre su receta, sus riesgos y sus opciones:

- ¿Me están recetando un opioide?
- De ser así, ¿hay alguna alternativa que no cause adicción?
- Si no la hay, ¿es posible que me lo receten por un plazo breve?
- ¿Tengo alguna afección médica que pudiera aumentar mi riesgo?

Estas preguntas pueden ayudarlo a informarse más sobre las alternativas y reducir el riesgo del uso indebido de opioides para usted y los que lo rodean. Ingrese en [nsc.org/ TakeAction](https://nsc.org/TakeAction) para solicitar etiquetas de advertencia (Warn Me) gratis para sus tarjetas del seguro y de recetas.



ENTIENDA EL ESTIGMA

Los trastornos por consumo de sustancias (SUD), incluido el trastorno por consumo de opioides (OUD), son enfermedades cerebrales de largo plazo con recaídas que se caracterizan por el consumo a pesar de las consecuencias perjudiciales. También son algunas de las afecciones médicas más estigmatizadas, consideradas con frecuencia un defecto de la personalidad o una consecuencia natural de una mala decisión. La sociedad puede estereotipar a las personas con SUD como inmorales, violentas, peligrosas, perezosas, o de cierta área o antecedentes étnicos o raciales.

Este estigma hacia las personas con SUD genera vergüenza y aislamiento, lo que les impide buscar ayuda pronto. Podemos evitar que haya más uso indebido de opioides si comprendemos este estigma y tenemos en cuenta que:

- Las reacciones tanto de miedo como de juicio crítico, disgusto y desprecio estigmatizan a las personas que padecen trastornos por consumo de sustancias.
- Las personas que se sienten avergonzadas por el consumo de drogas tienen más probabilidad de ocultarlo. Con frecuencia, esperan hasta que su SUD haya avanzado y se haya vuelto más grave antes de buscar ayuda.

- Aunque el tratamiento asistido por medicamentos (MAT) constituye la regla por excelencia para el tratamiento del OUD, existe un estigma en su contra, que incluye la creencia de que “simplemente se está sustituyendo una droga por otra” o que no conduce a la recuperación.
- Cuando las familias tienen a un ser querido con un trastorno por consumo de opioides, es posible que traten de mantenerlo en secreto para evitar el juicio crítico y el bochorno, y que no busquen ayuda ni apoyo.
- El estigma contra el consumo de opioides puede afectar a las personas que cuentan con una receta adecuada para opioides. Las personas que tengan recetas válidas para opioides por dolor crónico pueden verse obligadas a abandonar el régimen exitoso de tratamiento, dando lugar a otras consecuencias, incluido más dolor y menor calidad de vida, incluso cuando no tengan un trastorno por consumo de opioides.

La mayoría de nosotros nunca estereotiparía ni estigmatizaría intencionalmente a personas que tengan un trastorno por abuso de sustancias, pero de cualquier manera puede suceder. Recuerde estas señales de uso indebido; hable con el médico antes de tomar opioides y muestre compasión por las personas con trastornos por consumo de sustancias y sus familias cuando necesiten apoyo evitando estigmatizarlas y haciéndoles saber que pueden contar con usted.

