

# un paso simple

## DETENGA EL MAL USO DE LOS OPIOIDES EN CASA

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

Todo comienza con un paso. Un acto de valentía. Una conversación abierta.

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



Casi la mitad de las personas que hacen mal uso de los analgésicos, que incluyen a los opioides recetados, los reciben de un amigo o familiar.<sup>1</sup>

## PASOS SIMPLES PUEDEN SALVAR UNA VIDA



Guarde sus medicamentos bajo llave.



Tenga naloxona a la mano para revertir una sobredosis accidental.



Elimine en forma segura los medicamentos no utilizados en un quisco autorizado.



Escanee el código QR o visite [MedTakeBackWashington.org](https://www.MedTakeBackWashington.org) para encontrar instrucciones sobre la eliminación segura y para encontrar un quisco autorizado cerca de usted.

# INFÓRMESE **¿Qué es un opioide?**

Los opioides recetados incluido Vicodin®, oxycodona, etc., son un tipo de fármaco comúnmente utilizado para disminuir el dolor, junto con otras herramientas de control del dolor.

La heroína, un fármaco ilegal y fentanilo también son opioides.

Con el tiempo, los opioides pueden afectar negativamente el centro de recompensa del cerebro, haciendo que estos fármacos sean altamente adictivos.<sup>2</sup>

## OTRAS OPCIONES PARA ALIVIAR DOLOR



Pregunte a su médico sobre opciones en casa, de bajo costo, como estiramientos, uso de hielo y medicamentos de venta libre como acetaminofeno o ibuprofeno para reducir el dolor.



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



Pruebe la fisioterapia u otras terapias, tales como acupuntura o masajes.<sup>3</sup>

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN  
**GetTheFactsRx.com**

Fuentes: <sup>1</sup>Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias,

<sup>2</sup>Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas para Adolescentes

<sup>3</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

