

# GUÍA PARA PADRES SOBRE LA REDUCCIÓN DE DAÑOS

*Como parte de nuestra campaña Pain to Purpose de la primavera de 2023, que apoya a los jóvenes y las familias afectados por la adicción y la sobredosis, Young People in Recovery le ofrece una guía breve y fácil para ayudar a los padres a hablar con los niños sobre el uso de sustancias y prevenir las sobredosis a través de las estrategias de reducción de daños.*

## POR QUÉ ESTO ES IMPORTANTE:

Hoy en día, más de seis de cada diez muertes de adultos jóvenes están relacionadas con opioides. Las muertes relacionadas con opioides sintéticos distintos de la metadona (principalmente fentanilo) continuaron aumentando, con un total de 70,601 muertes por sobredosis reportadas en 2021.

El fentanilo es un poderoso opioide sintético que es similar a la morfina, pero es de 50 a 100 veces más potente.

El fentanilo puede estar presente en cualquier polvo, líquido o pastilla, incluyendo, pero no limitado a:

- MDMA ("Éxtasis", "Molly")
- Cocaína
- Marihuana ilícita
- Ketamina
- Heroína
- Metanfetamina
- También puede encontrarse en pastillas falsificadas que se asemejan a analgésicos recetados o benzodiazepinas, como Xanax®, Klonopin® y Valium®.

Fuente: nida.nih.gov

# 106,000

## muertes por sobredosis reportadas en 2021 en los estados unidos

Las muertes por sobredosis de drogas aumentaron entre 2019 y 2021, con más de 106,000 muertes reportadas en 2021.

## CONSEJOS PARA HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS:

Establece la intención de crear un ambiente de apoyo y cuidado. Los niños toman mejores decisiones cuando se sienten escuchados y vistos.

Habla con ellos lo antes posible. Cuando los padres hablan con sus hijos de manera temprana y frecuente sobre el alcohol y otras drogas, pueden protegerlos de muchos de los comportamientos de alto riesgo asociados con el consumo de estas sustancias.

Si hablas directa y honestamente con tus hijos, es más probable que respeten tus reglas y consejos sobre el consumo de sustancias.

Enfócate en proporcionar hechos y recursos para que los niños estén bien equipados con la información que podría salvar sus vidas o las de sus amigos.

## LO QUE DEBES SABER:

### LEY DE BUEN SAMARITANO:

Las leyes de Buen Samaritano fueron diseñadas para fomentar que las personas llamen al 911 sin temor a ser arrestadas, incluso si hay drogas u otras sustancias ilegales presentes cuando llegan los servicios de emergencia. Sin embargo, estas leyes no siempre se han mantenido al día con las tendencias actuales de drogas. No todas las leyes de Buen Samaritano protegen a las personas que buscan ayuda si el fentanilo está presente en la escena de una sobredosis. Es necesario actualizar estas regulaciones a nivel estatal para prevenir muertes y lesiones por sobredosis. [Obtén más información.](#)

### TIRAS DE PRUEBA DE FENTANILO:

Las tiras de prueba de fentanilo (FTS) son un método de bajo costo para ayudar a prevenir sobredosis de drogas y reducir los daños. Las FTS son pequeñas tiras de papel que pueden detectar la presencia de fentanilo en diferentes tipos de sustancias (cocaína, metanfetaminas, heroína, etc.) y formas de droga (pastillas, polvo e inyectables). Los funcionarios de salud pública también utilizan las FTS para rastrear mejor el fentanilo en el suministro ilícito de drogas y tomar medidas para reducir los riesgos de sobredosis en sus comunidades. [Obtén más información.](#)

### NALOXONA (marca comercial: Narcan):

La naloxona es un medicamento que revierte rápidamente los efectos de una sobredosis de opioides y está disponible en dos formas aprobadas por la FDA: inyectable y en forma de spray nasal preenvasado. La naloxona se puede obtener en muchos departamentos de salud, farmacias y organizaciones de recuperación/tratamiento. Recientemente, la ley federal cambió para permitir su venta sin receta médica. [Obtén más información.](#)

### CONOCE LOS SIGNOS DE UNA SOBREDOSIS:

Pupilas pequeñas y contraídas, quedarse dormido o perder el conocimiento, respiración lenta, débil o ausente, sonidos de atragantamiento o gorgoteo, cuerpo flácido, piel fría y/o húmeda o piel descolorida.

**Si ves a alguien con los síntomas mencionados anteriormente, administra naloxona/Narcan si la tienes (no dañará a alguien que no esté sufriendo una sobredosis) y llama al 911.**

## UNIRSE A NUESTRA COMUNIDAD

### Reunion de Recuperación en Español

Miércoles a las 5 pm PT, 6 pm MT, 8 pm ET

[meet.google.com/aso-upna-bma](https://meet.google.com/aso-upna-bma)

### Comunicación No Violenta

Primer miércoles del mes,

11:30 am PT, 12:30 pm MT, 2:30 pm ET

[ZOOM ID: 837 3456 7940](https://zoom.us/j/83734567940)

### Entendiendo la Adicción y la Salud Mental

Ultimo miércoles del mes,

11:30 am PT, 12:30 pm MT, 2:30 pm ET

[ZOOM ID: 837 3456 7940](https://zoom.us/j/83734567940)



## ¿QUÉ ES LA RECUPERACIÓN?

Un proceso de cambio a través del cual las personas mejoran su salud y bienestar, llevan vidas autodirigidas y se esfuerzan por alcanzar su máximo potencial.

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)



[esp.youngpeopleinrecovery.org](https://esp.youngpeopleinrecovery.org)

