

# Capítulo 5

## Recomendaciones para el hogar



**A partir del capítulo anterior sobre cómo crear una base sólida para lograr una buena comunicación y llevar a la práctica esas habilidades, los padres y acompañantes podrán tomar muchas medidas para garantizar que sus hijos estén protegidos contra el consumo indebido, la dependencia, la adicción y la sobredosis de opioides.**

Los pasos siguientes pueden ayudar a los padres cuyos hijos puedan estar o hayan estado en contacto con opioides.

### ✓ **Pase tiempo con sus hijos.**

Independientemente de que su hijo quiera que usted lo sepa o no, usted todavía tiene una influencia considerable sobre sus decisiones. La guía anterior para conversaciones difíciles es útil, pero también debe hacerse un espacio para compartir cosas con sus hijos que todos disfruten.

### ✓ **Dé importancia a las cuestiones de salud mental y busque tratamiento temprano.**

Los jóvenes con mayor riesgo de caer en el abuso de sustancias a menudo tienen otros problemas de salud mental como ansiedad o depresión, tengan o no un diagnóstico. La salud mental es fundamental para evitar que la drogadependencia pase a ocupar el lugar de las estrategias de afrontamiento saludables. Y la salud mental de los padres es de igual importancia. Como sus primeros maestros, los niños necesitan encontrar en los padres un modelo de las mejores formas de afrontar el estrés, las emociones fuertes y el dolor físico. Cuando los padres demuestran esos comportamientos de manera consistente, es más probable que los niños sigan su ejemplo y busquen técnicas para calmarse a sí mismos que no incluyan el consumo de sustancias.

### ✓ **Solicite tratamientos para el dolor que no generen adicción.**

Para muchos niños, la primera experiencia con el consumo de drogas es a través de recetas, a menudo opioides recetados para controlar el dolor después de una cirugía dental, una lesión deportiva o para controlar una afección crónica. Los acompañantes pueden pedirle al médico de su hijo que le ofrezca una alternativa de tratamiento del dolor que no genere adicción; esta puede consistir en analgésicos rotativos de diferentes clases, como medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) y paracetamol.

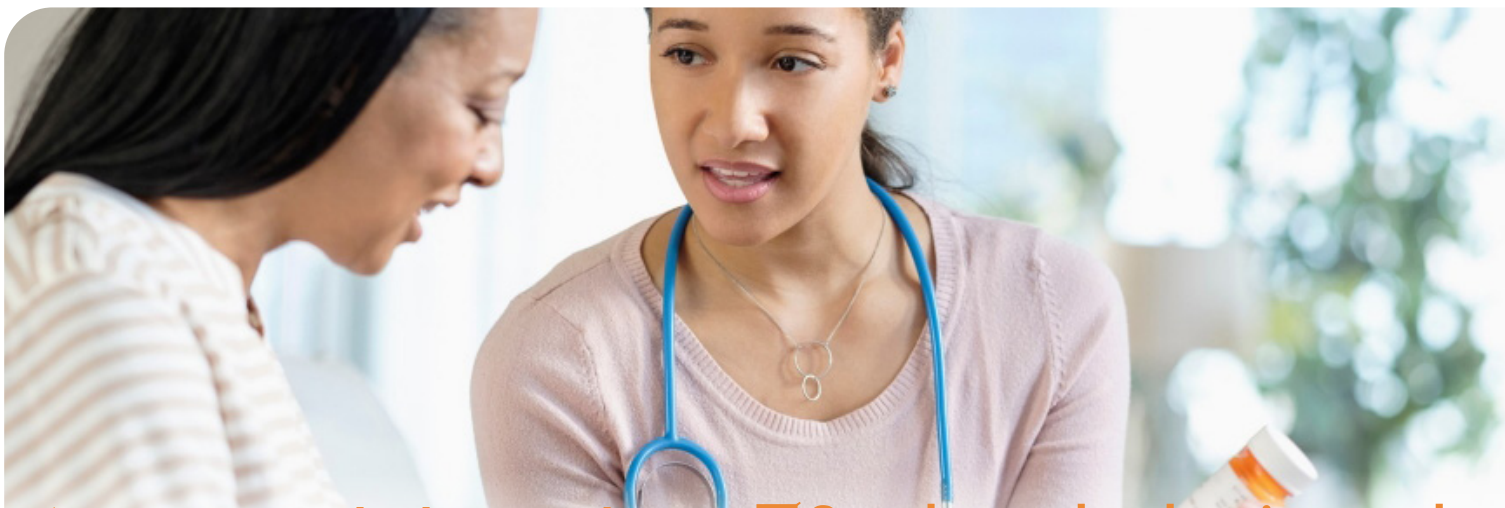
### ✓ **Respete las recetas médicas.**

Si no hay opciones de tratamiento alternativas disponibles, es importante respetar siempre las dosis y el horario que se indiquen en la receta. Si bien el uso adecuado de opioides puede generar dependencia, puede ralentizar el proceso y darles a los padres el tiempo suficiente para prevenir la adicción. Si la receta no parece resultar efectiva, hable con el médico en lugar de darle a su hijo más analgésicos o con más frecuencia.

### ✓ **Deseche las sustancias correctamente.**

Si tiene medicamentos sobrantes después de un tratamiento, deséchelos tan pronto como no los necesite mezclándolos con algo desagradable como café molido o comida vieja, colóquelos en una bolsa sellada y tírelos a la basura. En lugar de tirar las pastillas por el inodoro, lo cual sirve para prevenir el uso indebido pero incorpora químicos al suministro de agua, asegúrese de que los medicamentos sean difíciles de recuperar y altamente desagradables. Consulte con su departamento de policía local para ver si tienen una caja de eliminación de residuos.





### ✓ Tome nota de las conductas de búsqueda de drogas.

Si su hijo busca las drogas por sí solo, admite haberlas consumido indebidamente o les pide a otras personas sustancias para manejar el dolor, la salud mental u otros desafíos, este es un comportamiento de búsqueda de drogas. Si su hijo tiene una receta y pide más pastillas o las solicita antes mientras se encuentra cerca del final de su período de curación, este podría ser un síntoma de dependencia. Los síntomas de abstinencia pueden incluir dolor físico y cambios de humor, entre otros, y pueden hacer que su hijo se convenza de que necesita más medicamentos. Si no está seguro de si los síntomas de su hijo están relacionados con la dependencia, primero hable con él directamente y transmítale las respuestas al médico. Si bien los padres siempre quieren proteger a sus hijos contra el abuso de sustancias y los peligros relacionados, es importante permitirles que tomen decisiones activas para abordar sus necesidades, especialmente cuando son adolescentes. Dudar de su dolor cuando puede ser verdadero podría ser contraproducente.

### ✓ Guarde la sustancia en un lugar seguro.

Si tiene medicamentos recetados, drogas recreativas o alcohol en el hogar, asegúrese de que estén en un recipiente a prueba de niños y en un lugar al cual los niños y adolescentes no tengan acceso. Guarde bajo llave las pastillas y otras sustancias, cámbielas de lugar con regularidad si es necesario, y coloque cinta adhesiva fuerte en las tapas de manera que no sea posible abrirlas sin romper la cinta. Haga un inventario de las recetas que tiene en su casa, cuente las pastillas o use marcadores permanentes para etiquetar los frascos.

### ✓ Sea claro sobre los riesgos de determinadas sustancias.

Si bien cada persona se ve afectada de manera diferente por las cosas que ingiere, algunas drogas y patrones de consumo indebido conllevan riesgos predecibles. Los opioides y el alcohol reducen la frecuencia cardíaca y ralentizan la respiración, mientras que la cocaína y las anfetaminas aumentan la frecuencia cardíaca y generan un estado de alerta. La mezcla de sustancias es algo que las personas no entienden y resulta muy peligrosa; debe abordar esta conducta directamente. Muchas muertes accidentales relacionadas con los opioides ocurren cuando la persona consume más de una sustancia. El uso de un medicamento que aumenta el estado de alerta no anula el efecto de uno que disminuye la frecuencia cardíaca.

### ✓ Sea responsable usted mismo.

Como padre o acompañante, sus acciones, más que sus palabras, sentarán un precedente para determinar el modo en que su hijo se vinculará con las drogas y el alcohol. No consuma drogas ilícitas y, siempre que use sustancias legales, hágalo con moderación. Si va a beber, asegúrese de que haya un conductor designado. Si fuma con regularidad, busque tratamiento y hable con su hijo sobre cómo el consumo de cigarrillos afecta la salud y sus inquietudes acerca de continuar el consumo.

### ✓ Si sospecha que su hijo se encuentra bajo la influencia de una droga, quédese con él.

La mayoría de las muertes accidentales relacionadas con sustancias ocurren cuando la persona consume sola. Controle de cerca el bienestar de su hijo y esté listo para llamar a una ambulancia si sospecha que está sufriendo una intoxicación por alcohol o una sobredosis. Cada minuto cuenta.