

Capítulo 8

Poblaciones especiales

Estudiantes atletas

Es bien sabido que los deportes sirven como un factor de protección para los jóvenes, evitando que se vean envueltos en conductas de riesgo como el consumo de drogas y alcohol. La interacción social positiva con los compañeros, así como la participación a nivel de la comunidad, refuerzan el bienestar y las normas de conducta saludables en los jóvenes. Sin embargo, los deportes conllevan una serie de riesgos específicos para los estudiantes deportistas. Algunos de estos riesgos incluyen extenuantes regímenes de entrenamiento diario, lesiones, cirugías, compromiso continuo, presiones y expectativas internas y externas. Los estudiantes deportistas que sufren lesiones o deben someterse a cirugías son un grupo demográfico prioritario, dado que su riesgo de desarrollar dependencia a los opioides es mayor al de sus compañeros que no practican deportes.

Qué hacer cuando se producen lesiones deportivas:

- **Las decisiones de reincorporación al equipo deben depender de los profesionales de salud que atiendan al atleta lesionado**, como médicos, entrenadores atléticos, fisioterapeutas y/u otros profesionales externos, y no deben quedar libradas al atleta, a sus padres o al entrenador.
- **Registre el tratamiento y el plan de reincorporación**, y compártalos con todas las partes involucradas en la atención y la participación deportiva del atleta lesionado.
- **Un atleta lesionado necesita tiempo para curarse.** Perderse uno o dos partidos es mejor que perderse una temporada completa o más.

Considere la salud social, emocional y mental del atleta lesionado:

- **Las lesiones deportivas también pueden tener un impacto en el bienestar social y emocional de un estudiante atleta.** La marginación y la pérdida de las actividades estructuradas pueden provocar depresión, pérdida de la conexión con los amigos, estrés y desvalorización de la identidad del atleta.

- **Comuníquese regularmente con los atletas lesionados sobre cómo pueden mantenerse involucrados en el equipo incluso si no pueden regresar al campo de juego.**

Qué hacer si se produce una lesión y es necesario controlar el dolor:



- **Los opioides para el manejo del dolor deben ser considerados por los médicos cuando otros enfoques no hayan resultado efectivos.** Los estudiantes y sus familias deben hablar abiertamente con su médico y farmacéutico sobre

los medicamentos, su uso adecuado y los posibles riesgos y efectos secundarios.

- **Considere preguntar sobre tratamientos alternativos** como hielo, calor, masajes, aparatos ortopédicos, fisioterapia, descanso o medicamentos antiinflamatorios no esteroideos de venta libre.

VOLVER A JUGAR DESPUÉS DE UNA AUSENCIA PROLONGADA

Es importante reconocer algunas circunstancias novedosas a las que pueden enfrentarse los deportistas al volver a jugar tras una ausencia prolongada, lo que les pone en mayor riesgo que sus compañeros no deportistas de desarrollar una dependencia de los opioides. Como restricciones a la vida algunas cosas a tener en cuenta:

- ✓ **Las temporadas atléticas abreviadas pueden intensificar las presiones internas y externas sobre el estudiante atleta.**
- ✓ **Los atletas pueden estar más inclinados a jugar a pesar del dolor/lesiones o a reincorporarse demasiado rápido después de una lesión o cirugía.**
- ✓ **Las lesiones que no reciben una atención adecuada e inmediata pueden requerir más analgésicos durante un período de tiempo más prolongado.**



Poblaciones especiales: LGBTQ+

La epidemia de opioides está devastando comunidades en todo Estados Unidos. Los datos indican que los jóvenes que se identifican como lesbianas, gays, bisexuales, transgénero o queer (LGBTQ+) se ven afectados de manera desproporcionada por los trastornos por consumo de sustancias (TCS), incluido el trastorno por consumo de opioides. También es importante señalar que existe una brecha en los datos del consumo de opioides entre las personas que se identifican como transgénero, dado que muchos estudios de investigación no logran identificar adecuadamente a estos participantes.

La identificación como miembro de la comunidad LGBTQ+ no es lo que lleva a una persona a abusar de los opioides. El estrés de las minorías y las consecuencias de los prejuicios actúan como una barrera para acceder a los sistemas de apoyo típicos de los adolescentes y pueden servir como marco para comprender la epidemia de opioides en las poblaciones LGBTQ+. En la medida en que estos jóvenes enfrentan la estigmatización, el hostigamiento e incluso el rechazo de sus propias familias, los adolescentes LGBTQ+ tienen más probabilidades que sus pares no LGBTQ+ de consumir alcohol y drogas, incluidos los opioides.

El estrés de las minorías causado por la discriminación, la victimización, la estigmatización y la marginación es algo que las personas LGBTQ+ enfrentan constantemente desde una edad temprana. Como resultado de esto, a menudo se ven afectados los procesos psicológicos de la persona y su capacidad para regular las emociones, lo cual puede llevar al ocultamiento de la identidad y a sentimientos internalizados de inutilidad y preocupación por el futuro. Para escapar de estos sentimientos y emociones o amortiguarlos, algunos jóvenes buscan opioides y/u otras sustancias. Un estudio incluso determinó que los jóvenes pertenecientes a minorías sexuales tienen más probabilidades de comenzar a abusar de los opioides más temprano en la vida en comparación con sus compañeros.

¿Qué factores de riesgo enfrentan los jóvenes LGBTQ+?

- Hostigamiento y acoso
- Conflicto y rechazo familiar
- Estrés minoritario
- Estereotipos de género

¿Cuáles son las consecuencias para los jóvenes LGBTQ+?

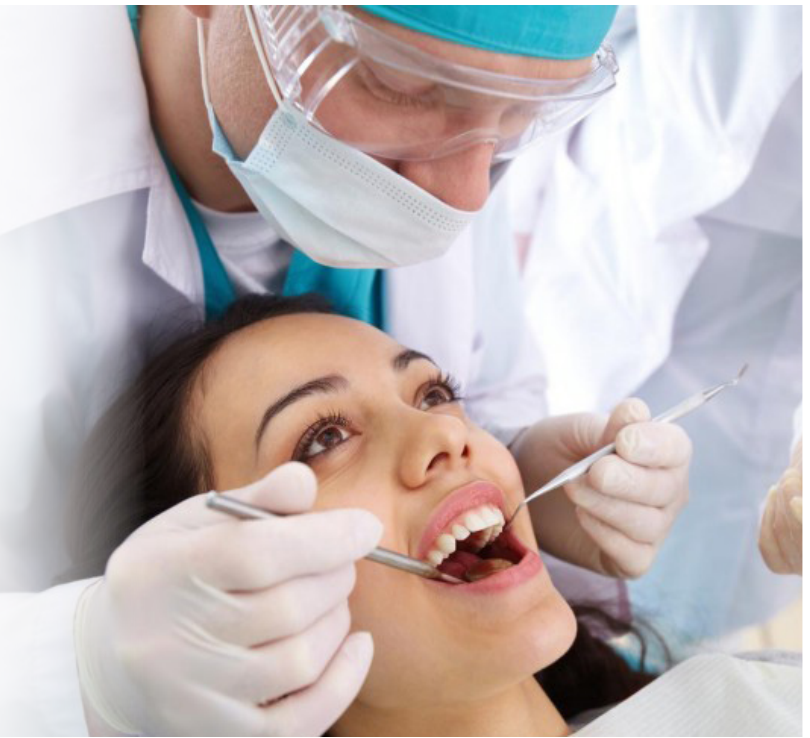
- Los jóvenes LGBTQ+ son más propensos que sus pares a consumir alcohol y otras drogas.
- Hay menos investigaciones disponibles sobre el consumo de sustancias entre los adolescentes transgénero.
- Los jóvenes transgénero experimentan ciertos factores de riesgo de abuso de sustancias, como la victimización por parte de sus compañeros y la angustia psicológica, incluso con más frecuencia que las jóvenes lesbianas, gays, bisexuales o queer que son cisgénero.

¿Qué puedo hacer para ayudar?

- **Apoyo familiar:** los jóvenes cuyos padres y acompañantes apoyan su identidad tienen menos probabilidades de consumir drogas y alcohol, y es más probable que confíen en estos adultos a la hora de pedir ayuda si tienen problemas con estas sustancias.
- **Las familias pueden ayudar a los adolescentes a encontrar y unirse a grupos locales de jóvenes LGBTQ+.** Este esfuerzo no solo demuestra el apoyo de la familia, sino que también ayuda a los adolescentes a encontrar amigos dentro de la comunidad LGBTQ+. Los fuertes apoyos sociales son un factor protector cuando se trata del consumo de drogas y alcohol.
- **Las familias que encuentran el problema particularmente desafiante pueden investigar el trabajo del Proyecto Family Acceptance,** particularmente su publicación sobre educación familiar. En los Estados Unidos, PFLAG apoya a familiares, amigos y aliados de las personas LGBTQ+ a través de recursos en línea y más de 350 delegaciones locales.



Poblaciones especiales: Pacientes de cirugía odontológica



El procedimiento más común entre los adolescentes que reciben una receta de opioides es la extracción de las muelas de juicio. Es importante señalar que la Asociación Dental Estadounidense recomienda que los dentistas receten una combinación de ibuprofeno y paracetamol para el manejo del dolor dental en lugar de opioides; **un estudio de 2013 determinó que una dosis de 200 mg de ibuprofeno combinada con 500 mg de paracetamol era más eficaz para tratar el dolor que los opioides.**

Cómo proteger a su hijo

Hable con el odontólogo de su hijo para asegurarse de comprender qué medicamento le está recetando.

- **Pregunte si este medicamento tiene el potencial de ser adictivo.** Si es así, ¿existen otras soluciones alternativas para el manejo del dolor, como ibuprofeno y paracetamol?
- **Pregunte si hay otra alternativa además de los opioides recetados para tratar el dolor de su hijo.** Algunos medicamentos no opioides pueden ofrecer un mejor equilibrio entre beneficios y riesgos.
- **Informe al odontólogo sobre cualquier trastorno por consumo de sustancias o adicción en su familia.** Esto ayudará al odontólogo a decidir si los opioides son seguros en su caso.
- **Hable sobre el historial médico de su hijo adolescente y cualquier medicamento que esté tomando.** Puede que no sea seguro tomar opioides en combinación con otros medicamentos, y los problemas de salud mental pueden poner a los jóvenes en mayor riesgo de abuso y dependencia.

Si su odontólogo decide que los opioides son la mejor alternativa para su hijo, hay pasos adicionales que puede seguir:

- **Administre y controle la medicación de su hijo.** Esto incluye almacenar el medicamento opioide de forma segura. Considere la posibilidad de comprar una caja de medicamentos con cerradura.
- **Insista en que la medicación no se comparte.** Hable sobre los peligros del uso indebido de medicamentos opioides y las propiedades adictivas asociadas.
- **Deseche los analgésicos que le sobren lo antes posible.** Existen kits de eliminación de así como también eventos en el día nacional de devolución de medicamentos. Para la eliminación inmediata, mezcle los medicamentos en una bolsa sellada con posos de café o piedritas para gato. Para acceder a más información sobre cómo desechar correctamente los medicamentos recetados no deseados/innesesarios, ingrese en el sitio web del Departamento de Salud Pública de CT.
- **Si bien puede parecer un plan infalible, no tire medicamentos sobrantes por el inodoro, ya que puede afectar el suministro de agua.**

Estas medidas pueden mitigar el impacto de los medicamentos opioides sobre su hijo, previniendo el uso indebido y la dependencia que lo ponen en peligro.