

KIT DE HERRAMIENTAS

# Guías para las redes sociales y publicaciones de blogs



# Índice

Introducción	03
Redes Sociales	04
Blog sobre Qué son los opioides	07
Blog sobre Cómo obtener ayuda	08
Blog sobre Qué es la naloxona	09
Blog sobre El estigma	10
Blog de Datos sobre la crisis de los opioides	11

## Guías para las redes sociales y publicaciones de blogs

---

Esta guía incluye una lista seleccionada de temas, imágenes y leyendas para las redes sociales, con el fin de ayudar a los líderes y organizaciones en la comunidad a distribuir información sobre cómo los miembros de la comunidad pueden tener un papel importante en la lucha contra el consumo indebido de opioides recetados.

También se incluyen entradas de blog previamente escritas sobre una serie de temas similares.

Este contenido puede utilizarse tal como está o ampliarse para incluir información adicional de interés para su comunidad. Es necesario citar esta información siempre que se incluya, y cualquier copia adicional que aparezca en una entrada y no esté incluida en este documento debe indicarse como tal.\*

\*Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas. (2022). *Guías para las redes sociales y publicaciones de blogs sobre la Respuesta a los Opioides en Texas*.

[RespuestaOpioidesTX.org](https://www.RespuestaOpioidesTX.org).

## Guías para las redes sociales y publicaciones de blogs

El tema	La copia	Imágenes
<b>1. Entender los programas estatales</b>	La crisis de los opioides es una gran prioridad para Texas. Comprueba cómo Texas está trabajando para prevenir el trastorno por consumo de opioides y las sobredosis en: <a href="https://www.respuestaopioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a> . #RespuestaContraOpioidesTx	Se ha demostrado que las imágenes de alta calidad aumentan la participación de los usuarios en las redes sociales.
<b>2. ¿Dónde puedo encontrar ayuda?</b>	La ayuda está disponible. Inicia el camino hacia el tratamiento y la recuperación. Encuentra una lista de recursos en: <a href="https://www.respuestaopioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a> . #RespuestaContraOpioidesTx	<a href="#">Haz clic aquí</a> para descargar imágenes gratuitas numeradas que se corresponden con cada entrada.
<b>3. Cómo apoyar a amigos y familiares</b>	Apoyar a alguien que está luchando contra la adicción a los opioides puede tener extraordinarios resultados. Ayuda a la persona a que encuentre recursos para iniciar el camino hacia el tratamiento y la recuperación. Encuentra más información y recursos en: <a href="https://www.respuestaopioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a> . #RespuestaContraOpioidesTx	
<b>4. Protégete</b>	Protégete y protege a tu familia. Aprende lo que puedes hacer para prevenir el consumo indebido y la sobredosis de opioides recetados en: <a href="https://www.respuestaopioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a> . #RespuestaContraOpioidesTx	
<b>5. La naloxona</b>	La naloxona puede revertir los efectos de una sobredosis en el momento en que está ocurriendo y salvarle la vida a alguien. En las farmacias de Texas está disponible sin receta médica. Aprende más sobre cómo obtener y usar la naloxona en: <a href="https://www.respuestaopioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a> . #RespuestaContraOpioidesTx	
<b>6. El lenguaje estigmatizante</b>	La adicción es una enfermedad, no una falla moral. Hay una mejor manera de hablar de la adicción. Aprende cómo en: <a href="https://www.respuestaopioidesTX.org/opioid_crisis">RespuestaOpioidesTX.org/opioid_crisis</a>	

## Guías para las redes sociales y publicaciones de blogs

El tema	La copia	Imágenes
<b>7. Hablar sobre el trastorno por consumo de sustancias</b>	<p>Hablar claro sobre esto le puede salvar la vida a alguien. Hablar sobre la adicción a los opioides puede ser todo un desafío, pero es el primer paso hacia una mejor salud. Aprende cómo protegerte y proteger a tus seres queridos en: <a href="https://RespuestaOpioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a>. #RespuestaContraOpioidesTx</p>	<p>Se ha demostrado que las imágenes de alta calidad aumentan la participación de los usuarios en las redes sociales.</p> <p><a href="#">Haz clic aquí</a> para descargar imágenes gratuitas numeradas que se corresponden con cada entrada.</p>
<b>8. Hablar sobre el trastorno por consumo de sustancias</b>	<p>Utiliza frases en las que el sujeto seas tú mismo cuando hables con un ser querido sobre el consumo de sustancias, para minimizar una posible actitud defensiva: "Siento mucho miedo cuando te quedas fuera toda la noche con tus amigos".</p> <p>Las conversaciones que salvan vidas empiezan con unas pocas palabras.</p> <p>Para más información, visita: <a href="https://RespuestaOpioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a>. #RespuestaContraOpioidesTx</p>	
<b>9. Hablar sobre el trastorno por consumo de sustancias</b>	<p>Una forma de abordar el consumo de sustancias con un ser querido es compartir con él los cambios preocupantes que has notado. Ayúdale a ver cómo el consumo de sustancias afecta a la familia, los amigos, el trabajo o los deportes.</p> <p>Las conversaciones que salvan vidas empiezan con unas pocas palabras.</p> <p>Para más información, visita: <a href="https://RespuestaOpioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a>. #RespuestaContraOpioidesTx</p>	
<b>10. Hablar sobre el trastorno por consumo de sustancias</b>	<p>Cuando hables con alguien sobre la adicción a los opioides, no lo tomes como algo personal si ese amigo o ser querido reacciona a la defensiva. Recuérdale que te preocupas por él. Las conversaciones que salvan vidas empiezan con unas pocas palabras.</p> <p>Para informarte sobre esto, visita: <a href="https://RespuestaOpioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a>. #RespuestaContraOpioidesTx</p>	

## Guías para las redes sociales y publicaciones de blogs

El tema	La copia	Imágenes
<b>11. Hablar sobre el trastorno por consumo de sustancias</b>	<p>Al hablar sobre el consumo de sustancias, puede ser útil compartir una historia sobre un caso de recuperación. Platica sobre algún amigo o cuenta una historia que hayas escuchado recientemente en las noticias para evitar que tu ser querido se sienta atacado. Las conversaciones que salvan vidas empiezan con unas pocas palabras. Para más información, visita: <a href="https://RespuestaOpioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a>. #RespuestaContraOpioidesTx</p>	<p>Se ha demostrado que las imágenes de alta calidad aumentan la participación de los usuarios en las redes sociales.</p> <p><a href="#">Haz clic aquí</a> para descargar imágenes gratuitas numeradas que se corresponden con cada entrada.</p>
<b>12. Hablar sobre el trastorno por consumo de sustancias</b>	<p>Después de hablar con un ser querido sobre el consumo de sustancias, preparen juntos un plan concreto. Programen una cita con un médico, consigan naloxona para revertir una sobredosis e investiguen sobre los lugares de tratamiento en su área. Para más información, visita: <a href="https://RespuestaOpioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a>. #RespuestaContraOpioidesTx</p>	
<b>13. Percibir quién es susceptible</b>	<p>La adicción a los opioides es una enfermedad que puede afectar a cualquiera sin que se dé cuenta. Conocer los signos y saber cuándo hay que hablar con la persona puede salvarle la vida. Para más información, visita: <a href="https://RespuestaOpioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a>. #RespuestaContraOpioidesTx</p>	
<b>14. Hablar con la pareja</b>	<p>Hablar con tu pareja sobre el consumo indebido de opioides recetados o sobre la adicción es muy difícil, pero juntos pueden enfrentarlo. Hablen sobre ello y unidos podrán recorrer el camino hacia la recuperación. Para más información, visita: <a href="https://RespuestaOpioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a>. #RespuestaContraOpioidesTx</p>	

## Guías para las redes sociales y publicaciones de blogs

El tema	La copia	Imágenes
<p><b>15. Hablar con un padre o madre o con un adulto mayor</b></p>	<p>Ayudar a un padre a que reconozca su adicción a los opioides es muy difícil, pero puede salvarle la vida. Las conversaciones que salvan vidas empiezan con unas pocas palabras. Aprende aquí qué hacer para ayudarles a buscar tratamiento: <a href="https://RespuestaOpioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a>. #RespuestaContraOpioidesTx</p>	<p>Se ha demostrado que las imágenes de alta calidad aumentan la participación de los usuarios en las redes sociales.</p> <p><a href="#">Haz clic aquí</a> para descargar imágenes gratuitas numeradas que se corresponden con cada entrada.</p>
<p><b>16. Hablar con un amigo</b></p>	<p>¿Estás preocupado por un amigo que podría ser adicto a los opioides recetados? Las conversaciones que salvan vidas empiezan con unas pocas palabras. Aprende cuáles son los signos del trastorno por consumo de opioides y cómo hablar de ello en: <a href="https://RespuestaOpioidesTX.org">RespuestaOpioidesTX.org</a>. #RespuestaContraOpioidesTx</p>	

## Blog sobre Qué son los opioides

---

Los opioides recetados son un tipo de medicamentos muy potentes que sirven para tratar el dolor. Vicodin, Ultram, OxyContin y Percocet son marcas comunes de opioides con receta. Un médico puede recetar opioides para ayudar a aliviar el dolor de una lesión grave, una cirugía, un parto por cesárea, el cáncer y otras causas más. Aunque los opioides son una forma segura de controlar el dolor cuando se usan según los recete el médico, conllevan riesgos importantes. Estos medicamentos son mucho más potentes que los analgésicos de venta libre, como el Tylenol, y actúan de forma muy distinta.

Los opioides modifican la manera en que el cerebro envía y procesa las señales del dolor, y reducen la percepción del dolor sin tratar su origen. Los opioides también afectan a la forma en que el cerebro controla las emociones al aumentar el flujo de dopamina, la cual regula la manera en que experimentamos el placer.

El cuerpo y el cerebro se acostumbran rápidamente al medicamento y esperan que los efectos físicos y emocionales continúen. Rápidamente, la cantidad recetada pierde eficacia y se necesita una dosis mayor para controlar el dolor, lo que aumenta enormemente el riesgo de abuso y sobredosis.

Tomar opioides recetados durante solo siete días puede provocar una dependencia física y hacer que el cuerpo se vuelva adicto a ellos.

Una sobredosis de opioides ocurre cuando una persona toma demasiada cantidad de un opioide o de una combinación de opioides y otros medicamentos a tal punto que su cuerpo se intoxica. Una persona con signos de sobredosis habla con dificultad, respira muy lentamente o no respira, su cuerpo puede no mostrar ninguna reacción, y tiene la piel fría o húmeda.

Para mantenerte a salvo, toma los medicamentos solo como te los haya recetado el médico. Nunca aumentes ni disminuyas la dosis ni dejes de tomar los medicamentos sin antes consultar al médico. Los opioides son medicamentos muy eficaces para las personas que sufren dolor crónico o un dolor intenso de corta duración, pero su consumo indebido puede ser peligroso e incluso mortal.

Si tú o un ser querido están luchando contra los opioides recetados, deben saber que hay tratamiento disponible y la recuperación es posible.

Más información en: [RespuestaOpioidesTX.org](https://RespuestaOpioidesTX.org).



# Blog sobre Cómo obtener ayuda

---

## La ayuda está justo aquí

Para cualquier persona que esté luchando contra la adicción a los opioides, hay ayuda disponible. Explora estos recursos financiados por la Respuesta a los Opioides en Texas (TTOR) y otras organizaciones acreditadas e inicia el camino hacia el tratamiento y la recuperación. Si tú o alguien más necesitan recibir atención médica inmediata, llama al 9-1-1.

### Líneas de ayuda en casos de crisis

¿Necesitas ayuda de inmediato? Conéctate con alguien ahora mismo en una línea de ayuda 24/7.

- Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA | Llama al 800-662-4357 (800-662-HELP). Ofrece derivación a tratamiento e información 24/7 gratuita y confidencial para personas y familias que se enfrentan a trastornos de salud mental o por consumo de sustancias (en inglés y español).
- Línea de Texteo para casos de Crisis | Textea HOME al 741741. Da apoyo gratuito 24/7 y capacitación a voluntarios para ayudar a las personas que están pasando por una crisis.
- Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis | Llama al 988. Proporciona apoyo a personas en peligro, así como recursos gratuitos de prevención y crisis para ti o tus seres queridos. Los servicios son confidenciales y están disponibles 24/7.
- Salud Mental de Texas (Mental Health Texas) Proporciona oportunidades de aprendizaje y tratamiento para quienes se enfrentan a problemas de salud mental y para quienes los apoyan. Llama, chatea o textea a alguien para que obtenga ayuda ahora mismo.

### Medicamentos para revertir una sobredosis de opioides

La naloxona es un medicamento que salva vidas y puede revertir una sobredosis de opioides, como la heroína, el fentanilo y los medicamentos opioides recetados. La naloxona es segura y eficaz.

La naloxona está disponible sin necesidad de receta médica en muchas farmacias de Texas. Por ejemplo, la naloxona se surte al público en todas las farmacias CVS y Walgreens. Muchos planes de seguro médico cubren el costo de la naloxona. Si tú o alguien que conoces está en alto riesgo de sufrir una sobredosis de opioides, lleva siempre contigo naloxona y guárdala en casa.

- Cómo usar la naloxona: La Coalición para la Reducción de Daños (Harm Reduction Coalition) te enseña cómo usar la naloxona de forma segura y eficaz para revertir una sobredosis de opioides.
- More Narcan Please (Más Narcan, por favor [en inglés]): Un recurso para que los líderes y las organizaciones en la comunidad puedan pedir naloxona en cantidades mayores.

## Blog sobre Cómo obtener ayuda

---

### La ayuda está justo aquí (cont.)

Para cualquier persona que esté luchando contra la adicción a los opioides, hay ayuda disponible. Explora estos recursos financiados por la Respuesta a los Opioides en Texas (TTOR) y otras organizaciones acreditadas e inicia el camino hacia el tratamiento y la recuperación. Si tú o alguien más necesitan recibir atención médica inmediata, llama al 9-1-1.

#### Programas de tratamiento y recuperación

Obtener la atención médica necesaria para tratar el trastorno por consumo de opioides es fundamental. En Texas, hay muchos lugares donde empezar.

- Substance Use Program Centers in Texas: Find treatment programs for substance use disorder near you via the Texas Health and Human Services directory map. Services include mental health, substance use, youth and outpatient programs.
- Información y ubicaciones de los Centros de promoción de servicios, evaluación y derivación (OSAR): Un buen punto de partida para las personas interesadas en los servicios para problemas por consumo de sustancias y para comenzar el camino hacia el tratamiento y la recuperación. Los servicios de OSAR están incorporados a las autoridades locales de salud mental de las 11 regiones de Salud y Servicios Humanos de Texas.
- Localizador de tratamientos por consumo de sustancias de SAMHSA: Encuentra tratamientos que funcionen ofrecidos por proveedores con licencia estatal especializados en el tratamiento de trastornos por consumo de sustancias, adicción y enfermedades mentales.
- Directorio del Programa de Tratamiento de Opioides de SAMHSA: Encuentra tratamiento para el trastorno por consumo de opioides ofrecido por proveedores especializados en el tratamiento asistido con medicamentos (MAT).
- Buscador de SAMHSA de tratamientos y profesionales médicos que utilizan buprenorfina (buprenorphine): Encuentra profesionales autorizados para tratar la dependencia de opioides con buprenorfina, un medicamento recetado que ayuda a aliviar los síntomas de la abstinencia de opioides.

# Blog sobre Qué es la naloxona

---

## Protege de una sobredosis a tus seres queridos mediante la naloxona

La sobredosis no intencionada de opioides recetados es una de las principales causas de muerte relacionada con lesiones en los Estados Unidos. Si se presenta una mala reacción a los opioides o una ingestión accidental por parte de alguien más en la familia, tener a la mano una herramienta para revertir la sobredosis puede marcar la diferencia y salvarle la vida a alguien. La naloxona puede prevenir las muertes por sobredosis de opioides.

### Naloxona

La naloxona es un medicamento aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos diseñado para bloquear los efectos de los opioides y revertir rápidamente una sobredosis de opioides. Es un antagonista de receptores opioides, lo que significa que se adhiere a dichos receptores y puede revertir y bloquear los efectos de otros opioides, como la oxicodona, la hidrocodona o la heroína. Si una persona no respira o no reacciona debido a una sobredosis, la naloxona le ayuda a volver a respirar con normalidad. La naloxona no es una sustancia controlada, de manera que su consumo no produce abuso. La naloxona solo funciona cuando hay opioides en el cuerpo de una persona: el medicamento no tiene efecto si no hay opioides en el cuerpo.

Puedes pedir que te surtan naloxona sin necesidad de receta en cualquier farmacia de Texas. .

### Signos de sobredosis

- La cara está extremadamente pálida o se siente húmeda al tacto
- El cuerpo se vuelve flácido
- Las uñas o labios tienen un color morado o azulado
- La persona vomita o emite gorgoteos
- La persona no puede despertarse o hablar
- La respiración o los latidos del corazón se vuelven lentos o se detienen

### Cómo salvar una vida

- Llama al 911 de inmediato
- Intenta despertar a la persona
- Adminístrale naloxona, si la tienes a mano
- Inicia la respiración artificial o la reanimación cardiopulmonar (CPR)
- Coloca a la persona de lado para evitar que se ahogue
- Permanece con la persona hasta que lleguen los servicios de emergencia

Visita el sitio web de la [Coalición Nacional para la Reducción de Daños](#) para obtener información más detallada sobre cómo reconocer y responder ante una sobredosis.

## Blog sobre El estigma

### Cómo hablan los texanos sobre el trastorno por consumo de opioides

Cuando hablamos de opioides, las palabras que usamos importan. Un lenguaje estigmatizante puede lastimar a las personas con trastorno por consumo de opioides. La adicción es una enfermedad, no una falla moral. El lenguaje que etiqueta o culpa a una persona puede hacer que esta se sienta avergonzada, sola o desesperada, y es menos probable que busque ayuda.

A veces es difícil estar al corriente sobre los cambios en el uso del lenguaje, pero mantenerse al día puede tener resultados importantes. Un enfoque eficaz para evitar estigmatizar a alguien es hablar sobre el trastorno por consumo de opioides usando palabras que le den prioridad a la persona. Esto significa construir la frase anteponiendo a la persona sobre cualquier palabra que describa el problema, es decir, separando a la persona de la enfermedad.

Por ejemplo, ya no decimos que alguien “es víctima del SIDA”, sino que decimos “es una persona que tiene SIDA”. Ya no nos referimos a alguien como “una persona discapacitada”, sino como “una persona con discapacidad”. En lugar de decir que alguien “es bipolar”, decimos que “tiene un trastorno bipolar”. Así, cuando decimos “una persona con trastorno por consumo de sustancias”, usamos un tono neutro y separamos a la persona de su diagnóstico, y no decimos de ella que es “drogadicta”, lo cual describiría a la persona con un único rasgo.

Aquí ofrecemos algunos ejemplos de palabras y frases que puedes utilizar para hablar del trastorno por consumo de opioides y que son útiles para todos.

Palabras que deben evitarse	Palabras adecuadas
Consumidor de drogas, drogodependiente	Persona que consume indebidamente medicamentos
Comprador de pastillas	Persona con conducta de búsqueda de medicamentos
Adicto, pastillero, drogadicto	Persona con trastorno por consumo de opioides
Limpio, sucio	Negativo, positivo, sin sustancias en el cuerpo

Para más información y recursos sobre la crisis de los opioides en Texas, visita: [RespuestaOpioidesTX.org](https://RespuestaOpioidesTX.org)

# Blog de Datos sobre la crisis de los opioides

---

## Datos breves sobre la crisis de opioides en Texas

Los opioides son un tipo de medicamento que se usa para reducir el dolor. Cuando se toman según las indicaciones de un médico, los opioides recetados, como Vicodin, Ultram, Oxycontin o Percocet, son una forma segura de controlar el dolor intenso crónico y el dolor a corto plazo. Sin embargo, consumir indebidamente los opioides recetados conlleva graves riesgos, como la sobredosis y la muerte.

A finales de la década de 1990, las empresas farmacéuticas aseguraron a la comunidad médica que los pacientes no se harían adictos a los analgésicos a base de opioides, y los médicos empezaron a recetarlos en mayores cantidades.

El aumento de las cantidades de opioides recetados condujo a un consumo indebido generalizado de opioides con y sin receta antes de que se comprobara claramente que estos medicamentos podían ser altamente adictivos.

En 2017, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos declaró que el trastorno por consumo de opioides era una [emergencia de salud pública](#).

Cada día, 128 personas mueren en los Estados Unidos a causa de una sobredosis relacionada con opioides, ya sean recetados o ilícitos, como la heroína. En todo el país, casi el 80% de las personas que consumen heroína afirman haber consumido opioides recetados antes que la heroína.

- Uno de cada cuatro texanos ha sufrido una sobredosis de opioides o conoce a alguien que la ha sufrido. (Basado en resultados de encuestas de panel realizadas en 2020 y 2021 a un total de 3,347 participantes adultos en todo el estado de Texas. Los participantes fueron seleccionados de forma que reflejaran los datos demográficos actuales de Texas, incluidos la edad, el género y el origen étnico).
- La sobredosis de medicamentos recetados es una de las principales causas de mortalidad materna en Texas (Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas).
- Cuatro de las 25 ciudades del país con mayor consumo indebido de opioides están en Texas: Texarkana, Amarillo, Odessa y Longview (Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas).
- 1,372 texanos murieron por sobredosis de opioides en 2019 (Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas).
- Entre los estudiantes de preparatoria de Texas, uno de cada cinco ha tomado medicamentos de venta con receta sin tener una receta médica (Texas School Survey of Drug and Alcohol Use) [Encuesta escolar de Texas sobre el uso de drogas y alcohol].

Nadie tiene la intención de volverse adicto a los opioides. Volverse adicto le puede pasar a cualquiera, y es más fácil de lo que se piensa. El tratamiento contra la adicción es seguro y eficaz. Habla con tu médico sobre el tratamiento del trastorno por consumo de opioides si tienes ese problema.