

KIT DE HERRMIENTAS

Guías para Conversar



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Targeted Opioid Response

Cómo hablar con su hijo sobre los opioides recetados: Conversaciones preventivas

Muchos padres y tutores quizá no puedan creer que sus hijos están en riesgo de consumir opioides de forma indebida o quizá no piensen que necesitan hablar de este tema con ellos. Pero es muy probable que incluso los adolescentes hayan oído hablar en un momento dado sobre los opioides y las sobredosis. No es fácil iniciar una conversación sobre el tema, pero aprender y hablar de ello entre ustedes puede beneficiar a su hijo.

Guías para conversar	Sugerencias de frases
<p>Elija el ambiente adecuado. Busque un momento en el que el tema surja de forma natural para que la conversación también se inicie con naturalidad. Por ejemplo, si ha habido una noticia reciente sobre alguna persona famosa que consumiera opioides, o el problema surgió en el vecindario o la escuela de su hijo, esto podría servir para empezar la conversación. Algunos momentos informales para platicar, como cuando están en el coche o mientras doblan la ropa, también pueden servir para crear un ambiente menos intimidatorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Vi que [nombre] dijo en una entrevista que se está sometiendo a tratamiento. Sé lo mucho que te gusta su [música / películas / deporte]. No sabía que había estado batallando con el consumo de medicamentos recetados. ¿Ya lo viste?”.
<p>Haga que la plática sea interactiva. Preguntar a su hijo si ha oído hablar de los opioides o qué sabe sobre ellos ya puede ser un buen punto de partida y les da la oportunidad de que investiguen juntos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Ya habías oído hablar de los opioides? Quizá hayas escuchado sobre las marcas de algunos de ellos como Vicodin, Ultram, Oxy-Contin, Percocet o Codeína. Todos estos medicamentos para el dolor que requieren una receta médica son sumamente adictivos. Si alguien los toma sin que se los hayan recetado, o sea, si son pastillas que le dio un amigo o un familiar; o si toma una dosis mayor de la recetada, puede sufrir una sobredosis muy fácilmente”.
<p>Ayude a su hijo a que piense en lo que él haría. Hable con él sobre lo útil de tener un “plan de escape” en caso de que le ofrezcan medicamentos recetados que no son para él. La presión del grupo puede ser difícil de resistir, y si ya tiene un plan para evitar el consumo indebido, esto podrá ayudarlo a tomar por sí mismo buenas decisiones. Asegúrese de que practique el plan de escape en un ambiente donde se sienta cómodo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Qué harías si algún amigo te dijera que te sentirás mejor si pruebas los medicamentos de su mamá? ¿Y que tu amigo los ha probado y le ayudan a sentirse con menos estrés? Sería útil que sepas qué puedes decir para que la buena decisión que tomes en ese momento sea también una decisión fácil de aceptar”.
<p>Hablen a menudo sobre esto. Estas conversaciones no son para que se tengan una sola vez, así que planea tener muchas charlas cortas, incluso a medida que su hijo vaya creciendo. Una plática frecuente marca la pauta del que será un diálogo continuo, y puede ayudar a superar la incomodidad del tema o a restablecer una conversación incómoda. Añada nueva información cuando sea oportuno, revise a menudo sus expectativas sobre su hijo y confírmelo que usted siempre estará disponible para ayudarlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Recuerdas cuando platicamos sobre los opioides hace unos días? Me he enterado de algo nuevo sobre ellos que quiero compartir contigo”.

REFERENCIAS:

- <https://www.pbs.org/newshour/health/column-talk-kids-opioids>
- https://www.samhsa.gov/sites/default/files/opioid-brochure_military-r14f_508c.pdf

Cómo hablar con su hijo sobre los opioides recetados: Si descubre que su hijo los está consumiendo indebidamente

Piense en cuál es el objetivo de la conversación antes de hablar con su hijo. Asegúrese de que su hijo no está en ese momento bajo los efectos de los opioides y pregúntele si pueden hablar a solas de un asunto importante. Apague los teléfonos y haga a un lado otras distracciones. No se preocupe por tratar de decirlo todo a la perfección; las conversaciones que salvan vidas empiezan con unas pocas palabras.

Guías para conversar	Sugerencias de frases
<p>Invite a su hijo a tener una conversación. Hacerle saber de antemano que quiere hablar con él refuerza en cierta manera su autonomía y le motiva a retomar la conversación más adelante. También evita que se sienta sorprendido por una conversación difícil o incómoda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Me gustaría que tú y yo hablemos de algo importante. ¿Es ahora un buen momento? Si no, ¿cuándo podemos hablar hoy mismo?”
<p>Sea claro. En primer lugar, confirme que realmente está consumiendo opioides de forma indebida mediante preguntas generales y mostrándose interesado. Preste atención a detalles que puedan surgir antes de centrarse exclusivamente en los opioides. Luego, explique lo que usted ha observado y le preocupa, sin hacer acusaciones ni reaccionar de forma exagerada ante algo que ya ha sucedido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Qué ha estado pasando? ¿Cómo has estado manejando tus cosas?” • “Parece que tus calificaciones han ido bajando y no has presentado tus tareas. He notado que no eres el mismo cuando tomas opioides y eso me preocupa mucho”.
<p>Intente no interpretar las reacciones como algo personal. Esté preparado para recibir respuestas fuertes o para ver que su hijo está siendo evasivo o poco dispuesto a participar. Trate de mantener la calma en la medida de lo posible durante toda la conversación. Ante situaciones incómodas, las personas solemos tratar de evadirlas, ya sea mintiendo o desviando la culpa. Esté preparado para ello y responda con estrategias que no sean de represalia, pero que transmitan firmeza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Bien, parece que no estás listo para hablar de esto ahora. Probemos a hablar de nuevo después de la práctica de béisbol.” • “Hablar de esto no va a ser fácil, pero tenemos que hacerlo lo mejor que podamos”.
<p>Cree un diálogo. Haga preguntas abiertas que no se limiten a un “sí” o un “no” por respuesta, escuche todo lo posible y diga todo lo que tenga que decir. Asegúrese de que se trate de un intercambio entre ustedes, no de un sermón, y dígame a su hijo lo mucho que valora su sinceridad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Cuándo los probaste por primera vez?” • “Ya veo. No tenía ni idea, así que gracias por decírmelo”. • “¿Cómo reaccionaron tus amigos cuando les contaste?”
<p>Muestre empatía y compasión. A veces, su hijo podría estar ocultando sus verdaderos sentimientos por miedo, vergüenza o timidez. Demuéstrele que está dispuesto a escucharlo sin juzgarlo. Poner una mano sobre su hombro o darle un abrazo cuando lo sienta oportuno puede ser una forma importante de mostrarle a su hijo que lo comprende.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Siento mucho que estés batallando con algo como esto. Tengo algunas ideas sobre lo que podríamos hacer a partir de ahora, pero también me gustaría saber qué crees tú que podría ayudar”.

REFERENCIAS:

<https://drugfree.org/recursos-en-espanol/>

<https://youth.gov/youth-topics/substance-abuse/opioids>

Guías para conversar	Sugerencias de frases
<p>Recuérdale que siempre puede contar con su apoyo. Exprese lo mucho que se preocupa por él y explíquele que la razón por la que le pregunta sobre esto es porque quiere que sea feliz, que no corra peligro y esté sano. Dígale una y otra vez que puede contar con su apoyo y confiar en usted siempre que lo necesite.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Como padre, siempre te querré y solo quiero verte feliz y exitoso. Sé que juntos podemos resolver esto. Siempre estaré a tu lado cuando tengas dificultades o no sepas qué hacer”.
<p>Pida ayuda a los expertos. Si lo desea, puede solicitar ayuda adicional al consejero escolar, a la enfermera escolar o al médico familiar y explicarles sus preocupaciones.</p>	

REFERENCIAS:

<https://drugfree.org/recursos-en-espanol/>

<https://youth.gov/youth-topics/substance-abuse/opioids>

Para adolescentes y adultos jóvenes: Cómo hablar con los amigos sobre los opioides recetados

Es bueno platicar sobre los riesgos asociados con el consumo indebido de opioides de venta con receta, incluso aunque en un momento concreto no estés preocupado por algún amigo. Puede ser incómodo iniciar una conversación de este tipo, pero una vez que tú y tu amigo hayan hablado del tema, será más fácil volver a empezar la próxima vez. Si te enteraste de que tu amigo está luchando contra el consumo de sustancias, deja que comparta su experiencia e intenta comprender su perspectiva. Evita darle consejos o tratar de resolver el problema que tenga, si es que lo tiene, y en cambio, límitate a escucharle con empatía.

Después de hablar con él, habla con un adulto de confianza sobre lo que le está ocurriendo a tu amigo. Esto es especialmente importante si las sustancias con las que está luchando tu amigo son opioides recetados, ya que pueden ser muy peligrosos e incluso mortales.

Guías para conversar	Sugerencias de frases
<p>Elige el momento adecuado. Una buena forma de iniciar una conversación es hacerlo de manera informal. Por ejemplo, puedes aprovechar una noticia o un acontecimiento reciente para iniciar la conversación. No profundices: la plática no tiene por qué ser como una sesión de terapia ni un tema emocionalmente intenso. Puede ser simplemente parte de una conversación normal que tendrías con tu amigo en cualquier momento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Has visto que un estudiante de [una escuela cercana] tuvo que ir al hospital por una sobredosis? Da bastante miedo. Me alegro mucho de que ya esté bien. Espero que esto nos ayude a todos a darnos cuenta del riesgo que corremos”.
<p>Ofrécele tu apoyo. Siempre es bueno recordar a los amigos que estás disponible para ellos y que puedes dedicar un tiempo para hablar si lo necesitan. Podría suceder que muchas veces no te acepten o que no acepten tu oferta de inmediato, pero cuando lo hagan, dedícales toda tu atención. Dedica un tiempo a eliminar cualquier distracción y haz que la conversación en ese momento sea lo más importante de todo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Oye, si lo estás pasando mal, sabes que puedes hablar conmigo. Prefiero que me lo cuentes a que pases por esto tú solo. Cuenta con todo mi apoyo”. • “Sí, claro que puedo hablar. Hoy salgo de trabajar a las 8:00; ¿podemos vernos después?”.
<p>Comprende la situación. Puede ser fácil sacar conclusiones precipitadas sobre algo que un amigo te platica y con lo que está luchando. Trata de hacer una pausa antes de responder y piensa cómo vas a reaccionar con concentración y compasión. Haz preguntas para entender exactamente cuál es el estrés o el dilema por el que está pasando tu amigo. ¿Está luchando concretamente con el consumo de opioides, o su problema es contra algo más y por ello recurre a las sustancias? Saber eso puede ayudarnos a evitar hacer suposiciones y a reconocer si necesitamos centrarnos más en la prevención o en el tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Siento mucho que estés pasando por esto y me alegro de que me lo hayas platicado. Quiero ayudar en todo lo que pueda. ¿Qué es lo más difícil para ti ahora? ¿Cómo has estado manejando la situación?”. • “¿Con qué sustancias estás teniendo problemas? ¿Qué pasó después de que las probaste? ¿Cuándo y por qué acabaste consumiéndolas de nuevo? ¿Qué pasa cuando intentas no consumir las?”. • “Me preocupa verte así y quiero que te mejores. Voy a hablar con [un adulto de confianza] para que nos ayude”.
<p>Muestra empatía y compasión. Quizá podrías hacerle algunas preguntas: por ejemplo, sobre su experiencia, sus sentimientos, su red de apoyo. La forma en que escuchas y respondes influye enormemente para crear confianza y hacer que tu amigo se sienta cómodo y sea de nuevo sincero contigo en el futuro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Sé que todo irá bien, pero ¿cómo te sientes con esta situación ahora? ¿Has hablado de ello con alguien más?”. • “Sé que puedes superarlo, y yo estaré ahí si necesitas a alguien más en quien confiar”.

REFERENCIAS:

<https://getthefactsrx.com/conversation-starters>

Cómo hablar con adultos y personas mayores sobre los opioides recetados

En EE. UU., 2.3 millones de adultos mayores de 26 años sufrieron en 2020 trastorno por consumo de opioides. Los datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) muestran que las muertes por sobredosis relacionadas con opioides aumentaron en un 35% entre 2020 y 2021. Uno de cada cuatro texanos ha sufrido una sobredosis de opioides o conoce a alguien que la ha sufrido.

La adicción a los opioides es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona sin importar su edad. Muchos adultos mayores que luchan contra el consumo indebido de opioides recetados se encuentran en esa situación por accidente. Los adultos mayores son más propensos a sufrir dolor crónico y enfermedades físicas que los hacen más susceptibles a padecer el trastorno por consumo de opioides. Los adultos mayores metabolizan los medicamentos de forma diferente a un joven, y muchos toman varios medicamentos a diario, lo que aumenta el riesgo de cometer errores, consumir sustancias indebidamente o sufrir interacción con otros medicamentos. Además, los signos del trastorno por consumo de opioides pueden no llegar a detectarse fácilmente entre los adultos mayores, ya que los síntomas podrían ser similares a los de otros trastornos, como la depresión o la demencia.

Independientemente de cuál sea su edad, hablar con un ser querido sobre el consumo indebido de opioides puede marcar la diferencia. No se preocupe por tratar de decirlo todo a la perfección; las conversaciones que salvan vidas empiezan con unas pocas palabras.

Guías para conversar	Sugerencias de frases
<p>Elija el momento adecuado. Asegúrese de que los dos puedan platicar a solas durante unos minutos. No hable del tema cuando la persona esté bajo los efectos del alcohol o las drogas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Me gustaría que platiemos a solas de algo importante. ¿Es ahora un buen momento? Si no, ¿a qué hora podemos hablar hoy mismo?”.
<p>Sea claro. Enumere los comportamientos que haya observado y dígame que le preocupa el efecto que el consumo de opioides está teniendo en su vida. Para iniciar la conversación, también podría ser de ayuda hablar de los problemas que esté teniendo otra persona. De este modo, al mencionar a alguien más, usted puede hablar del comportamiento de su ser querido sin que este se sienta atacado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Últimamente te ves mucho más cansado y me sorprende que te hayas perdido el café con las chicas. Empiezo a estar preocupado por ti”. • “El papá de Sarah le dijo a ella que le cuesta mucho organizar sus medicinas, ahora que su médico le ha cambiado una de las recetas. ¿Te ha dado a ti problemas esto alguna vez?”.
<p>Recuérdale que usted siempre estará disponible para apoyarlo. Insista con su familiar o amigo en que se preocupa por él y quiere hablar sobre este tema porque le inquieta ver su consumo continuo de sustancias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Me preocupo por ti y quiero verte con salud y activo el mayor tiempo posible. Me preocupa que, si no lo resolvemos juntos, esto va a seguir empeorando”.
<p>Muestre empatía y compasión. Cree un diálogo de forma que ambos puedan hablar de sus preocupaciones y comprender la perspectiva de cada uno. Hacer preguntas abiertas puede ayudar a evitar que su ser querido se sienta sermoneado o juzgado. El dolor crónico puede ser un problema muy real para las personas mayores, por lo que hablar de las alternativas que haya probado podría ayudarle a usted a identificar las formas adecuadas de manejar juntos la situación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Qué cosas te ayudaban a aliviar el dolor antes de que te recetaran el medicamento? Cuando se lo preguntaste a tu médico, ¿qué fue lo que te aconsejó? Podría haber algunas alternativas, o podríamos sopesar las opciones de tratamiento junto con tu médico”. • “No tienes que pasar por esto tú solo, y yo estaré para ayudarte en cuanto tú estés listo para actuar”.
<p>Siga intentando. No espere ver un cambio importante de inmediato. Esta conversación podría ser la primera vez que la persona piensa en el problema. Si la persona afirma que está segura de que no hay ningún problema, pídale que vuelvan a hablar en algún otro momento más adelante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Sé que probablemente es difícil hablar de esto. Tomémonos un tiempo para reflexionar y ¿tal vez podríamos volver a hablar en esta misma semana?”.

REFERENCIAS:

<https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt35325/NSDUHFFR1PDFWHTMLFiles2020/2020NSDUHFFR1PDFW102121.pdf>
https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/nchs_press_releases/2021/20211117.htm
<https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/substance-use-in-older-adults-drugfacts>
<https://aperioncare.com/blog/the-opioid-epidemic-and-older-adults-what-you-need-to-know/>
<https://www.webmd.com/connect-to-care/addiction-treatment-recovery/prescription/signs-of-opioid-addiction-in-the-elderly>
<https://familydoctor.org/condition/prescription-drug-abuse-in-the-elderly/>
<https://starkmhar.org/help/drugabusetalkingpoints/>
<https://www.premiernursingacademy.org/resources/substance-abuse-older-adults>