

## **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><b>Elija el momento adecuado.</b> 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"> <li>• “Me gustaría que platiemos a solas de algo importante. ¿Es ahora un buen momento? Si no, ¿a qué hora podemos hablar hoy mismo?”.</li> </ul>
<p><b>Sea claro.</b> 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"> <li>• “Últimamente te ves mucho más cansado y me sorprende que te hayas perdido el café con las chicas. Empiezo a estar preocupado por ti”.</li> <li>• “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?”.</li> </ul>
<p><b>Recuérdale que usted siempre estará disponible para apoyarlo.</b> 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"> <li>• “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”.</li> </ul>
<p><b>Muestre empatía y compasión.</b> 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"> <li>• “¿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”.</li> <li>• “No tienes que pasar por esto tú solo, y yo estaré para ayudarte en cuanto tú estés listo para actuar”.</li> </ul>
<p><b>Siga intentando.</b> 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"> <li>• “Sé que probablemente es difícil hablar de esto. Tomémonos un tiempo para reflexionar y ¿tal vez podríamos volver a hablar en esta misma semana?”.</li> </ul>

**REFERENCIAS:**

<https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt35325/NSDUHFFRPDFWHTMLFiles2020/2020NSDUHFFR1PDFW102121.pdf>  
[https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/nchs\\_press\\_releases/2021/20211117.htm](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>