

## **Cómo hablar con su hijo sobre los opioides recetados y el fentanilo: conversaciones preventivas**

---

Muchos padres y tutores quizá no puedan creer que sus hijos están en riesgo de consumir opioides de forma indebida o piensan que no necesitan hablar sobre los peligros del fentanilo. Sin embargo, es muy probable que incluso los adolescentes hayan oído hablar en un momento dado sobre el consumo indebido de opioides y de las sobredosis accidentales de fentanilo (también conocidas como intoxicaciones).

Esto se debe a que Texas está atravesando una crisis de opioides. Según encuestas de 2020 y 2021 financiadas por la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, uno de cada cuatro texanos ha sufrido una sobredosis de opioides o conoce a alguien que la ha sufrido. El fentanilo, en concreto, es un potente opioide hasta 50 veces más fuerte que la heroína. El fentanilo fabricado ilícitamente se añade a pastillas falsas que parecen exactamente medicamentos recetados reales. También se mezcla con otras sustancias ilícitas. Es casi imposible detectar uno mismo el fentanilo porque no se puede ver, saborear ni oler. Incluso una sola pastilla puede causar una sobredosis mortal.

Puede resultar difícil iniciar la conversación sobre el tema, pero hablar sobre los peligros de los opioides puede proteger a su hijo de una sobredosis accidental.

Guías para conversar	Sugerencias de frases
<p><b>Elija el ambiente adecuado.</b> 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 que haya tenido una sobredosis, o si 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"> <li>• “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 o sin receta]. ¿Ya lo viste?”.</li> </ul>
<p><b>Haga que la plática sea interactiva.</b> 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"> <li>• “¿Qué has oído sobre los opioides? [Escuche, valide la información correcta que se le presenta y corrija cualquier información incorrecta]. Quizá hayas escuchado sobre las marcas de algunos de estos opioides como Vicodin, Ultram, OxyContin, Percocet o Codeína. Todos estos medicamentos para el dolor que requieren una receta médica son seguros cuando se toman según las indicaciones del médico, pero también son 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”.</li> <li>• “¿Qué has oído sobre el fentanilo? [Escuche, valide la información correcta que se le presenta y corrija cualquier información incorrecta]. El fentanilo es un potente opioide hasta 50 veces más fuerte que la heroína. Es seguro cuando se toma según las indicaciones del médico para tratar el dolor intenso. Sin embargo, el fentanilo fabricado ilícitamente se añade a distintas sustancias, incluidas pastillas falsas que se ven exactamente como las reales. Por ejemplo, si alguien toma una pastilla de su amigo en una fiesta, es posible que contenga fentanilo, incluso si parece exactamente igual a las pastillas que provienen de una farmacia. Lo preocupante de esto es que muchas personas no saben que están tomando fentanilo e incluso una sola pastilla puede causar una sobredosis mortal”.</li> </ul>
<p><b>Ayude a su hijo a que piense en lo que él haría.</b> 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. Asegúrese de que sepa que, si las pastillas no les fueron recetadas o no provinieron de una farmacia, no son seguras. 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"> <li>• “¿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”.</li> <li>• “¿Qué pasaría si tu amigo te ofreciera una pastilla para ayudarte a quedarte despierto hasta tarde estudiando para un examen? Practiquemos algunas maneras diferentes de decir ‘no, gracias’”.</li> </ul>

Guías para conversar	Sugerencias de frases
<p><b>Asegúrese de que conozca sobre la naloxona, un medicamento que puede salvar la vida.</b> La naloxona es un medicamento seguro y legal que revierte los efectos de una sobredosis de opioides, incluidos el fentanilo, la heroína y los opioides recetados. Si la respiración de una persona se ha vuelto lenta o se ha detenido debido a una sobredosis de opioides, la naloxona restaurará rápidamente la respiración normal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “¿Has escuchado sobre la naloxona? Es un medicamento que puede salvar la vida de una persona en cuestión de minutos y es muy fácil de usar. La naloxona no le hará daño a alguien que no tenga opioides en su sistema. Por lo tanto, siempre es mejor usarla si crees que alguien está sufriendo una sobredosis”.</li> </ul>
<p><b>Hablen a menudo sobre esto.</b> Estas conversaciones no son para que se tengan una sola vez, así que planee 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 ayudarle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “¿Recuerdas cuando platicamos sobre los opioides [o el fentanilo] hace unos días? Me he enterado de algo nuevo que quiero compartir contigo”.</li> </ul>

**REFERENCIAS:**

[pbs.org/newshour/health/column-talk-kids-opioids](https://pbs.org/newshour/health/column-talk-kids-opioids)

[samhsa.gov/sites/default/files/opioid-brochure\\_military-r14f\\_508c.pdf](https://samhsa.gov/sites/default/files/opioid-brochure_military-r14f_508c.pdf)