

Riesgos de los Opioides

- Afectan el cerebro como la heroína
- Enmascaran el dolor sin tratar la lesión
- Altamente adictivos, incluso a corto plazo
- Pueden disminuir o detener la respiración
- Riesgosos cuando se mezclan con otras sustancias
- Riesgo al conducir



Señales de Uso No Recetado

- Pupilas pequeñas
- Dificultad para hablar claramente/pronuncia las palabras de manera lenta, poco clara
- Enrojecimiento
- Síntomas de abstinencia
- Estreñimiento



R.I.C.E (por sus siglas en inglés) Opciones Sin Medicación

Utilice Descanso, Hielo, Compresión y Elevación para manejar muchas lesiones. Otros tratamientos sin medicamentos también pueden ayudar.

Los opioides pueden ser parte de un plan, pero conozca los riesgos y las alternativas.



Opciones de Tratamiento Alternativas Recomendadas

Ejercicio

Acupuntura

Terapia Cognitivo-Conductual

Masaje

Terapia con Hielo

Terapia Física

Ibuprofeno o Acetaminofén

Atención Quiropráctica

La Coalición del Alcalde sobre Salud Conductual no sugiere que los opioides recetados no puedan ser un componente efectivo del manejo del dolor; simplemente le animamos a informarse sobre los riesgos, expectativas y alternativas disponibles.

La naloxona puede revertir una sobredosis. Escanee el código QR para obtener naloxona gratis.



Aviso Legal: Esta guía es solo para fines informativos y no debe considerarse asesoramiento médico. Consulte siempre con un profesional de la salud ante cualquier pregunta sobre el uso de opioides.



MAYOR BRETT P. SMILEY
CITY OF PROVIDENCE



Mayor's Coalition
on Behavioral Health
City of Providence



DEPARTMENT OF BEHAVIORAL HEALTH AND HUMAN SERVICES
BHHH

Visítenos en
www.providenceri.gov/housing-human-services



PASOS CON PROPÓSITO HACIA ADELANTE



Guía sobre Lesiones Juveniles y Manejo del Dolor

Más de 3.5 millones de lesiones deportivas juveniles ocurren cada año, lo que a menudo provoca la pérdida de tiempo de juego.

ESTUDIANTES ATLETAS

Si te recetan un medicamento para el dolor, como un opioido, habla con tus padres y médicos para crear un plan de tratamiento seguro.



¿SABÍAS QUE?

- Los atletas masculinos tienen el doble de probabilidad de que se les receten analgésicos (medicamentos para el control del dolor) y cuatro veces más probabilidad de hacer un mal uso de ellos.
- Entre el 8% y el 46% de los atletas de escuela secundaria han usado opioides. Participar en 1 deporte en la escuela secundaria aumenta en un 30% la probabilidad de desarrollar un trastorno por consumo de opioides en el futuro.
- 1 de cada 3 atletas jóvenes pierden prácticas o juegos debido a una lesión.

INFÓRMATE

- Habla con tus padres, entrenadores, preparadores físicos y médicos.
- Comprende tu plan de tratamiento.
- Descansa y recupérate completamente antes de volver a jugar.

ENTRENADORES

Su apoyo es clave para reducir los riesgos relacionados con los opioides entre los atletas.



EVITE FORZAR

Fomente el descanso y la recuperación; evite presionar para regresar demasiado pronto.

PROMUEVA LA COMUNICACIÓN ABIERTA

Promueva la comunicación con los padres, los maestros y el atleta.

MANTÉNGASE INFORMADO

Aprenda a reconocer las señales del uso y mal uso de opioides.

Usted es el mejor defensor de su atleta.

El trabajo de un entrenador no termina cuando termina el juego. Los entrenadores a menudo actúan como mentores y adultos de confianza. Comparta esta información con los padres poco después de una lesión, antes de que el atleta consulte a un médico.

PADRES

En 2024, 395,000 adolescentes usan opioides fuera de la orientación médica, en su mayoría medicamentos recetados.



EVITE FORZAR

Apoye el descanso y la recuperación total.

FOMENTE EL DIÁLOGO

Mantenga una comunicación abierta con médicos, entrenadores y su hijo/a.

UN PLAN SEGURO EN EL HOGAR

Los padres pueden ayudar a crear un plan seguro y efectivo decidiendo quién administrará, supervisará y tendrá acceso a la receta del estudiante atleta.

1 2 3 4

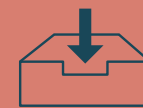
CUÉNTELOS

Lleve un registro y asegure los medicamentos recetados.



GUÁRDELOS BAJO LLAVE

Use una bolsa con candado. Escanee el código QR para obtener una gratis.



DESÉCHESE CORRECTAMENTE

Elimine los medicamentos no utilizados en buzones policiales disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.