

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#69 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos



¿Su hijo abusa de los medicamentos recetados?

Cómo darse cuenta y qué hacer



Una cantidad sorprendente de niños abusan de los medicamentos recetados.

- Aproximadamente 1 de cada 5 adolescentes de todo el país han abusado de los medicamentos recetados, más de los que probaron éxtasis, cocaína, crack o LSD.
- Los medicamentos recetados ahora se convirtieron en la segunda droga de abuso más frecuente entre los adolescentes (después de la marihuana).
- Tomar medicamentos no recetados o compartir recetas con otros es ilegal.

Algunos medicamentos recetados de abuso frecuente:

- Analgésicos (como Vicodin, OxyContin, Darvon y Dilaudid)
- Medicamentos para el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD) (como Ritalin, Adderal y Concerta)
- Píldoras para adelgazar (como Adipex y Zantrex)
- Sedantes (como Fenobarbital y Seconal)
- Ansiolíticos y tranquilizantes (como Xanax, Valium y Halcion)

También se puede abusar de los medicamentos de venta libre:

- Medicamentos para la tos que contienen dextrometorfano (DXM)
- Píldoras para dormir y para adelgazar.

Los medicamentos recetados son fáciles de conseguir.

- Frecuentemente los niños los obtienen de un amigo o de un familiar, o del botiquín de medicamentos de su hogar.
- Algunos los compran a extraños o en los sitios web de farmacias.



Nueve buenas maneras de mantener a su hijo fuera de las drogas

Como padre, usted puede hacer una gran diferencia.

1. Participe de manera activa en la vida de sus hijos. Sepa qué es lo que hacen y quiénes son sus amigos.
2. Pase tiempo con ellos. Hable regularmente con ellos sobre sus actividades y sus metas para el futuro.
3. Controle las actividades en Internet de sus hijos.
4. Esté atento a los paquetes que sus hijos reciben.
5. Aliente a sus hijos a que mantengan activos. Los niños que se mantienen ocupados con la escuela, los deportes, los pasatiempos y las actividades comunitarias son menos propensos a beber alcohol o consumir drogas.
6. Hable abiertamente acerca del consumo de drogas y alcohol. Establezca reglas firmes en contra del abuso de sustancias.
7. No deje que fumen. La nicotina es una droga altamente adictiva y los niños que fuman son más propensos a beber alcohol y consumir otros tipos de drogas.
8. Sea un buen ejemplo. Los niños con frecuencia hacen lo que sus padres hacen. Si usted consume drogas, sus hijos pueden pensar que está bien si ellos también lo hacen.
9. Conserve los medicamentos recetados fuera del alcance de los niños. Deshágase de los medicamentos vencidos o que no se usan. Aliente a sus amigos y familia a hacer lo mismo.

Son tan peligrosas como las drogas ilegales.

- Muchos adolescentes piensan que los medicamentos recetados son seguros porque los médicos los recetan. Sin embargo, estos medicamentos pueden tener los mismos efectos que las drogas ilegales.
- Los analgésicos (como OxyContin y Vicodin) se encuentran en la misma clase que los narcóticos como la heroína.
- Muchos ansiolíticos comunes (como Valium y Xanax) son sedantes fuertes.
- Como otras drogas, los medicamentos recetados pueden llevar a la dependencia y adicción.
- Pueden causar reacciones graves, incluso alucinaciones, convulsiones y problemas cardíacos.
- Pueden causar la muerte por sobredosis, especialmente si se mezclan con alcohol u otras drogas. *Los niños frecuentemente mezclan las drogas con el alcohol.*

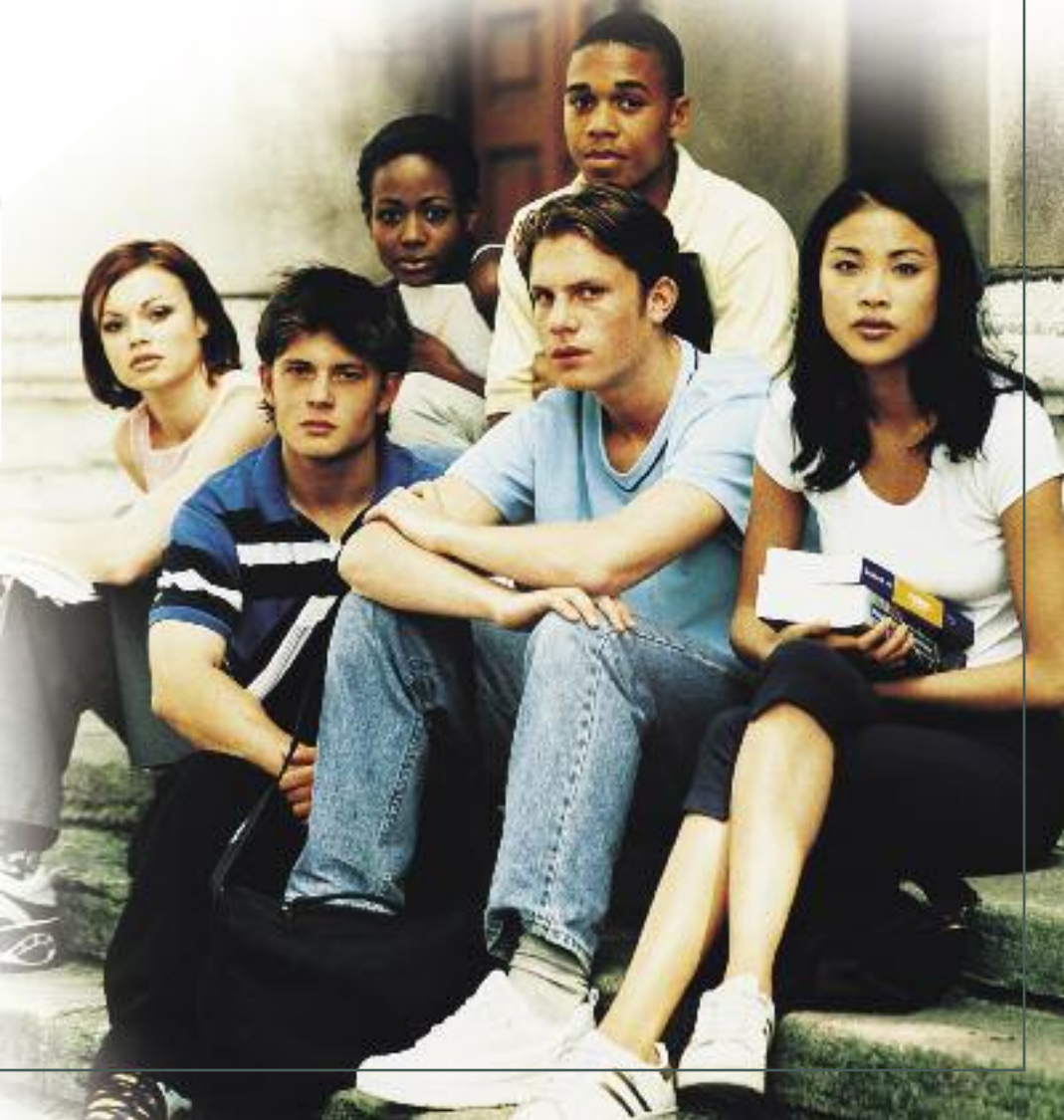
¿Cómo me doy cuenta si mis hijos consumen drogas?

Reconozca las señales.

- Con frecuencia, los adolescentes se comportan de manera extraña. Es una etapa normal del crecimiento.
- Sin embargo, si los niños se vuelven demasiado reservados, comienzan a mentir o robar, o muestran conductas extremas, puede ser una señal de que estén usando drogas.
- Aprenda los términos comunes de la jerga de las drogas (se encuentran vocabularios disponibles en Internet). "Zip" (una onza de cualquier droga ilegal), "zoom" (marihuana con PCP) y "zay" (mezcla de marihuana con otras sustancias en un cigarrillo) no son personajes de caricaturas.

Qué debe hacer si sospecha que hay un problema.

- Hable con su hijo y comparta su preocupación.
- *Mantenga la calma.* Use un tono de voz normal. Incluso si está enojado, trate de no dejarse llevar por sus emociones. Piense antes de hablar.
- Haga preguntas directas sobre el alcohol y las drogas. Si usted tiene evidencias, dígalos.
- No exagere los efectos negativos de las drogas. Los niños saben cuando usted no dice la verdad.
- Ofrezca apoyo y amor incondicional. Dígale a su hijo que lo ama o la ama sin importar las circunstancias.





Más información y ayuda

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York: Los Boletines de Salud se encuentran disponibles en nyc.gov/health o llame al 311:
 - #66 Marihuana: ¿Le está perjudicando?
 - #63 Cómo lograr que su hogar sea un espacio libre de humo
 - #61 Ayuda para dejarlas : Los problemas con las drogas se pueden tratar
 - #53 Crianza saludable de los hijos
 - #48 ¿Cuánto es demasiado? (Alcohol)
 - #46 ¿Todavía sigue fumando? Los cigarrillos están acabando con su vida.
- LifeNet (ayuda con el abuso de sustancias o problemas de salud mental): Llame al 311 o al 800-LifeNet (800-543-3638)
 - LifeNet en español: 311 ó 1-877-AYUDESE (877-298-3373)
 - LifeNet asiático (mandarín, cantonés y coreano): 311 ó 877-990-8585
- Píldoras Anónimos (Pills Anonymous): www.pillsanonymous.org
- Instituto Nacional contra el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse): www.drugabuse.gov
- Asociación para un Estados Unidos Libre de Drogas (Partnership for a Drug-Free America): www.drugfree.org
- La Campaña Nacional de Medios de Comunicación para Combatir el Uso de Drogas entre los Jóvenes (The National Youth Anti-Drug Media Campaign): www.theantidrug.com
- LLAME al 911 en caso de alguna emergencia médica.

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/email para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

