

HOJA INFORMATIVA EDUCATIVA SOBRE EL USO Y ABUSO DE OPIOIDES

Manteniendo la seguridad del estudiantado deportista

El deporte escolar puede desempeñar un papel integral en el desarrollo del estudiantado. Además de ofrecer formas saludables de ejercicio, el deporte escolar fomenta las amistades y la camaradería, promueve la deportividad y el juego limpio e inculca el valor de la competencia.

Desgraciadamente, las actividades deportivas también pueden provocar lesiones y, en raras ocasiones, provocar un dolor lo suficientemente intenso o duradero como para requerir un analgésico opiáceo con receta.¹ Es importante comprender que las sobredosis de opiáceos van en aumento y están matando a estadounidenses de todas las edades y procedencias. Familias y comunidades en todo el país se enfrentan a los efectos médicos, emocionales y económicos de esta epidemia.²

Esta hoja informativa educativa, creada por el Departamento de Educación de Nueva Jersey tal y como exige la ley estatal (N.J.S.A. 18A:40-41.10), proporciona información relativa al uso y abuso de los fármacos opiáceos en caso de que un proveedor de atención médica prescriba a un estudiante deportista o animador un opiáceo para una lesión relacionada con el deporte. Los estudiantes deportistas y animadores que participen en un programa deportivo interescolar (y sus padres o tutores, si el estudiante es menor de 18 años) deben proporcionar a su distrito escolar un acuse de recibo por escrito de esta hoja informativa.

¿Cómo obtienen opioides los deportistas?

En algunos casos, a los estudiantes deportistas se les prescriben estos medicamentos. Según la investigación, cerca de un tercio de los jóvenes analizados obtuvieron pastillas a partir de sus propias recetas anteriores (es decir, una receta inacabada utilizada fuera de la supervisión de un médico), y el 83 % de los adolescentes tenían acceso no supervisado a los medicamentos que les habían sido recetados.³ Es importante que los padres entiendan el peligro que puede suponer tener medicamentos con receta no supervisados en sus hogares. Los padres también deben comprender la importancia de almacenar y desechar adecuadamente los medicamentos, incluso si creen que su hijo no haría uso indebido o no médico de los medicamentos con receta.

¿Cuáles son los signos del consumo de opioides?

Según el Consejo Nacional para el Alcoholismo y la Dependencia de Drogas, el 12 % de los deportistas masculinos y el 8 % de las deportistas femeninas consumieron opiáceos con receta en el periodo estudiado de 12 meses.³ En las primeras fases del abuso, el deportista puede presentar náuseas o vómitos no provocados. Sin embargo, a medida que desarrolle tolerancia a la droga, estos signos disminuirán. El estreñimiento no es infrecuente, pero puede que no se presente. Uno de los indicios más significativos de una posible adicción a los opiáceos es la disminución del rendimiento académico o atlético de un deportista, o la falta de interés por su deporte. Si se observan estas señales de advertencia, la mejor práctica consiste en derivar al alumno al profesional adecuado para que le realice una evaluación,⁴ como el que se ofrece a través de una praxis basada en la evidencia para identificar el uso problemático, el abuso y la dependencia de las drogas ilícitas (p. ej., Prueba, Intervención Breve, y Derivación a Tratamiento [Screening, Brief Intervention, and Referral to Treatment, SBIRT]) ofrecido a través del [Departamento de Salud de Nueva Jersey](#).

¿Cuáles son algunas formas de prevenir el consumo y el abuso de opioides?

De acuerdo con el presidente del Comité Asesor Médico Deportivo de la Asociación Atlética Interescolar del Estado de Nueva Jersey (New Jersey State Interscholastic Athletic Association, NJSIAA), John P. Kripsak, D.O.: "Los estudios indican que aproximadamente el 80 por ciento de los consumidores de heroína comenzaron abusando de analgésicos narcóticos".

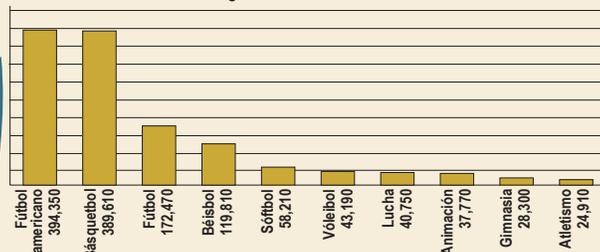
El Comité Asesor Médico Deportivo, que incluye a representantes de las escuelas miembros del NJSIAA, así como expertos en el campo de la atención médica y la medicina, recomienda lo siguiente:

- El dolor de la mayoría de las lesiones relacionadas con los deportes se puede tratar con medicamentos no narcóticos como paracetamol, medicamentos antiinflamatorios no esteroideos como ibuprofeno, naproxeno o aspirina. Lea atentamente la etiqueta y tome siempre la dosis recomendada, o siga las instrucciones de su médico. Tomar grandes cantidades de analgésicos de venta libre (over-the-counter, OTC) no es necesariamente mejor y hasta puede provocar efectos secundarios peligrosos.⁴
- La terapia con hielo puede utilizarse adecuadamente como anestésico.
- Hable siempre con su médico exactamente sobre lo que le recetará para el dolor y evite utilizar narcóticos.
- En casos extremos, como traumatismos graves o dolor posquirúrgico, los analgésicos opioides no deben recetarse durante más de cinco días seguidos.
- Los padres o tutores siempre deben controlar la dispensación de analgésicos y mantenerlos en un lugar seguro y no accesible.
- Los medicamentos no utilizados deben desecharse inmediatamente después de cesar su uso. Pregunte a su farmacéutico sobre los lugares de entrega o los conjuntos de herramientas de eliminación para el hogar como Deterra o Medsaway.

De acuerdo con el presidente del NJSIAA, John P. Kripsak, D.O.: "Los estudios indican que aproximadamente el 80 por ciento de los consumidores de heroína comenzaron abusando de analgésicos narcóticos".



Número de lesiones a nivel nacional en 2012 entre deportistas de 19 años y menores de 10 en deportes populares
(Basado en los datos del Sistema Electrónico Nacional de Vigilancia de Lesiones de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE. UU.)



FUENTE: USA TODAY (Janet Loehrke) Survey of Emergency Room Visits

Incluso con una formación y prevención adecuadas, pueden producirse lesiones deportivas

Hay dos tipos de lesiones deportivas. Las lesiones graves se producen de repente, como un esguince de tobillo o una distensión de la espalda. Pueden producirse lesiones crónicas después de que alguien practica un deporte o hace ejercicio durante un largo periodo, incluso cuando se aplican técnicas de prevención de uso excesivo.⁵

Se debe animar a los deportistas a que informen sobre las lesiones, los entrenadores deben recibir apoyo en las decisiones de prevención de lesiones y se anima a los padres y deportistas jóvenes a educarse mejor sobre la seguridad en los deportes.⁶

¿Cuáles son algunas formas de reducir el riesgo de lesiones?⁷

La mitad de todas las lesiones médicas deportivas en niños y adolescentes se deben al sobreesfuerzo. Una lesión por sobreesfuerzo es el daño en un hueso, músculo, ligamento o tendón causado por estrés repetitivo sin dejar tiempo para que el cuerpo sane. Los niños y adolescentes tienen un mayor riesgo de lesiones por sobreesfuerzo porque el crecimiento de los huesos es menos resistente al estrés. Además, es posible que los deportistas jóvenes no sepan que ciertos síntomas se presentan por sobreesfuerzo.

La mejor forma de hacer frente a las lesiones deportivas es evitar que se produzcan en primer lugar. Estas son algunas recomendaciones para tener en cuenta:



PREPARACIÓN Obtenga la evaluación física antes de participar en un equipo deportivo interescolar o propio de la institución patrocinado por la escuela.



ACONDICIONAMIENTO Mantenga un buen nivel de condición física durante la temporada y fuera de temporada. También son importantes los ejercicios de calentamiento y enfriamiento adecuados.



ENFOQUE INTELIGENTE Pruebe una variedad de deportes y considere la posibilidad de especializarse en un único deporte antes de la adolescencia tardía para evitar lesiones por uso excesivo.



HIDRATACIÓN ADECUADA Mantenga el cuerpo hidratado para ayudar al corazón a bombear más fácilmente sangre a los músculos, lo que ayuda a que los músculos funcionen de forma eficiente.



ENTRENAMIENTO Aumentar el tiempo de entrenamiento semanal, el kilometraje o las repeticiones no más del 10 por ciento semanal. Por ejemplo, si corre una semana por una distancia de 10 millas, aumente hasta 11 millas la semana siguiente. Los deportistas también deben entrenar y realizar ejercicios específicos para deportes de diferentes maneras, como correr en una piscina en lugar de solo correr sobre una pista.



DESCANSO Tome al menos un día libre a la semana de la actividad organizada para recuperarse física y mentalmente. Los deportistas deben tomarse tres meses de descanso al año en un deporte específico (puede dividirse a lo largo del año en incrementos de un mes). Los deportistas pueden permanecer físicamente activos durante los periodos de descanso mediante actividades alternativas de bajo estrés como estiramiento, yoga o caminatas.



EQUIPO ADECUADO Lleve equipos de protección adecuados y correctamente ajustados, como compresas (cuello, hombro, codo, pecho, rodilla y espinilla), cascos, boquillas, protectores faciales, copas protectoras y gafas. No asuma que el equipo de protección evitará todas las lesiones mientras realiza actividades más peligrosas o arriesgadas.

Recursos para padres y estudiantes sobre la prevención del abuso de sustancias

La siguiente lista proporciona algunos ejemplos de recursos:

El [Consejo Nacional para el Alcoholismo y la Dependencia de Drogas: NJ](#) promueve el tratamiento y la recuperación de la adicción.

El [Departamento de Salud de Nueva Jersey, División de Salud Mental y Servicios para las Adicciones](#) se compromete a proporcionar a los consumidores y a las familias un modelo de atención orientado al bienestar y la recuperación.

[New Jersey Prevention Network](#) incluye un [cuestionario para padres](#) sobre los efectos de los opioides.

El [conjunto de herramientas de Operation Prevention](#) está diseñado para ayudar a los padres a aprender más sobre la epidemia de opioides, reconocer señales de advertencia y abrir líneas de comunicación con sus hijos y con los de la comunidad.

[Parent to Parent NJ](#) es una coalición popular para familias y niños que luchan contra el alcohol y la drogadicción.

[Partnership for a Drug Free New Jersey](#) es la alianza antidrogas de Nueva Jersey creada para localizar y fortalecer los esfuerzos de los medios de prevención contra las drogas para prevenir su consumo ilegal, especialmente entre los jóvenes.

[The Science of Addiction: The Stories of Teens](#) comparte ideas erróneas comunes sobre los opioides a través de las voces de los adolescentes.

[Youth IMPACTing NJ](#) está formado por representantes jóvenes de coaliciones del estado de Nueva Jersey que han influenciado en sus comunidades y compañeros mediante la difusión de su testimonio sobre los peligros del consumo de bebidas alcohólicas o indebidas para menores de edad, el consumo de marihuana y otros usos indebidos de sustancias.

Referencias

¹ Massachusetts Technical Assistance Partnership for Prevention

² Centers for Disease Control and Prevention

³ New Jersey State Interscholastic Athletic

Association (NJSIAA) Sports Medical Advisory Committee (SMAC)

⁴ Athletic Management, David Csillan, athletic trainer, Ewing High School, NJSIAA SMAC

⁵ National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

⁶ USA TODAY

⁷ American Academy of Pediatrics

Está disponible una versión en línea de esta hoja informativa en la página web sobre el [Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Drogas](#) del Departamento de Educación de Nueva Jersey.

Actualizado el 30 de enero de 2018.