



## **Ficha informativa educativa sobre el consumo y el abuso de opioides**

### **Mantener a los alumnos atletas seguros**

El atletismo escolar puede desempeñar un papel integral en el desarrollo de los alumnos. Además de proporcionar formas saludables de ejercicio, el atletismo escolar fomenta la amistad y la camaradería, promueve el espíritu deportivo y el juego limpio, e inculca el valor de la competencia.

Lamentablemente, las actividades deportivas también pueden provocar lesiones y, rara vez, dolores que son graves o que duran lo suficiente como para necesitar un analgésico opiode con receta<sup>1</sup>. Es importante entender que las sobredosis de opioides están en aumento, y acaban con la vida de estadounidenses de todas las edades y orígenes. Las familias y las comunidades de todo el país lidian con los efectos de salud, emocionales y económicos de esta epidemia<sup>2</sup>.

Esta ficha informativa educativa, creada por el Departamento de Educación de Nueva Jersey, según lo exige la ley estatal [Título 18A, Artículos 40-41.10 de las Leyes comentadas de Nueva Jersey (New Jersey Statutes Annotated, N.J.S.A.)], proporciona información sobre el consumo y el abuso de medicamentos opioides en el caso de que un proveedor de atención médica le recete a un alumno atleta o a una porrista un opiode para tratar una lesión relacionada con el deporte. Los alumnos atletas y porristas que participen en un programa de deportes interescolares (y sus padres o tutores si el alumno es menor de 18 años) deben proporcionarle un acuse de recibo por escrito de esta ficha informativa al distrito escolar.

### **¿Cómo obtienen los atletas los opioides?**

En algunos casos, se les recetan estos medicamentos a los alumnos atletas. Según investigaciones, alrededor de un tercio de los jóvenes estudiados obtuvieron las pastillas de sus propias recetas anteriores (es decir, de una receta no terminada que se utiliza sin la supervisión de un médico) y el 83 por ciento de los adolescentes tenía acceso no supervisado a sus medicamentos recetados<sup>3</sup>. Es importante que los padres comprendan el posible riesgo de tener medicamentos recetados de manera insegura en sus hogares. Los padres también deben comprender la importancia del almacenamiento y la eliminación adecuados de los medicamentos, incluso si creen que su hijo no participaría en el consumo no médico o recreativo de medicamentos recetados.

### **¿Cuáles son las señales del abuso de opioides?**

Según el Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Drogodependencia, el 12 por ciento de los atletas masculinos y el 8 por ciento de las atletas femeninas habían consumido opioides recetados en el período estudiado de 12 meses<sup>3</sup>. En las primeras etapas de abuso, el atleta puede presentar náuseas o vómitos no provocados. Sin embargo, a medida que desarrolla tolerancia al medicamento, esos signos disminuirán. El estreñimiento es frecuente, pero no suele informarse.

Uno de los indicios más importantes de una posible adicción a los opioides es la disminución en el rendimiento académico o atlético del atleta, o la falta de interés en su deporte. Si se observan estas señales de advertencia, las buenas prácticas requieren que el alumno sea derivado al profesional adecuado para que se le realice un análisis de detección<sup>4</sup>, que se proporciona a través de una práctica basada en la evidencia para identificar el consumo, el abuso y la dependencia problemáticos de drogas ilícitas [p. ej., Detección, Intervención breve y Derivación al tratamiento (SBIRT)] ofrecido a través del [New Jersey Department of Health \(Departamento de Salud de Nueva Jersey\)](#).

### ¿Cuáles son algunas formas en las que se puede 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 alrededor del 80 por ciento de los consumidores de heroína comenzaron abusando de los analgésicos opioides".

El Comité Asesor Médico Deportivo, que incluye representantes de las escuelas miembro de la NJSIAA, así como expertos en el campo de la salud y la medicina, recomienda lo siguiente:

- El dolor de la mayoría de las lesiones relacionadas con los deportes puede tratarse con medicamentos no opioides, como el paracetamol, y los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno, el naproxeno o la aspirina. Lea la etiqueta con detenimiento y siempre tome la dosis recomendada o siga las instrucciones del médico. Consumir más medicamento no es necesariamente mejor cuando se toma un analgésico de venta libre (OTC, por su sigla en inglés) que puede provocar efectos secundarios peligrosos<sup>10</sup>.
- La terapia con hielo se puede utilizar de forma adecuada como anestésico.
- Siempre consulte con el médico exactamente qué se le receta para el dolor y solicite evitar los opioides.
- En casos extremos, como traumatismos graves o dolor posquirúrgico, no se deben recetar analgésicos opioides durante más de cinco días a la vez.
- Los padres o tutores siempre deben controlar la administración de los analgésicos, y mantenerlos en un lugar seguro y no accesible.
- Los medicamentos no utilizados deben eliminarse de inmediato después de finalizar del tratamiento. Pregúntele al farmacéutico acerca de las ubicaciones de entrega o los kits de eliminación en el hogar, como Detera o Medsaway.

*Tabla 1: Cantidad de lesiones a nivel nacional en 2012 entre atletas menores de 19 años de 10 deportes populares*

(Sobre la base de los datos del Sistema Nacional de Vigilancia Electrónica de Lesiones de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los EE. UU.)

Deporte	Cantidad de lesiones
Fútbol americano	394,350
Baloncesto	389,610
Fútbol	172,470
Béisbol	119,810
Softball	58,210
Vóleibol	43,190

Deporte	Cantidad de lesiones
Lucha libre	40,750
Animación deportiva (Porrismo)	37,770
Gimnasia	28,300
Atletismo	24,910

Fuente: USA Today (Janet Loehrke), Encuesta sobre visitas a la sala de emergencias

### **Las lesiones deportivas pueden ocurrir aun con un entrenamiento y una prevención adecuados**

Existen dos tipos de lesiones deportivas: Las lesiones agudas ocurren repentinamente, como un esguince de tobillo o distensión en la espalda. Las lesiones crónicas pueden ocurrir después de practicar un deporte o de hacer ejercicio durante un período largo de tiempo, aun cuando se aplican las técnicas de prevención de sobre esfuerzo<sup>5</sup>.

Se debe alentar a los atletas a que hablen acerca de las lesiones, los entrenadores deben respaldar las decisiones de prevención de lesiones y se debe incentivar tanto a los padres como a los atletas jóvenes a educarse mejor acerca de la seguridad en los deportes<sup>6</sup>.

### **¿Cuáles son algunas formas de reducir el riesgo de sufrir lesiones?<sup>7</sup>**

La mitad de todas las lesiones en la medicina del deporte en niños y adolescentes se produce a causa del sobre esfuerzo. Una lesión por sobre esfuerzo es el daño a un hueso, músculo, ligamento o tendón causado por el estrés repetitivo que no cuenta con el tiempo necesario para que el cuerpo sane. Los niños y los adolescentes corren un mayor riesgo de sufrir lesiones por sobre esfuerzo porque los huesos en crecimiento son menos resistentes al estrés. Además, los atletas jóvenes pueden no saber que ciertos síntomas son signos de sobre esfuerzo.

La mejor forma de lidiar con las lesiones deportivas es evitar que sucedan desde el principio. Estas son algunas recomendaciones para tener en cuenta:

#### *Preparación*

Obtener la evaluación física previa a la participación antes de unirse a un equipo deportivo interescolar o interno patrocinado por la escuela.

#### *Acondicionamiento*

Mantener un buen nivel físico durante la temporada y fuera de esta. También son importantes los ejercicios adecuados de calentamiento y enfriamiento.

#### *Jugar de manera inteligente*

Probar una variedad de deportes y considerar especializarse en un deporte antes de la adolescencia tardía para ayudar a evitar las lesiones por sobre esfuerzo.

#### *Hidratación adecuada*

Mantener el cuerpo hidratado para ayudar al corazón a bombear sangre más fácilmente a los músculos, lo que permite que los músculos funcionen de manera eficiente.

### *Entrenamiento*

Aumentar el tiempo de entrenamiento semanal, la cantidad de millas o las repeticiones en no más del 10 por ciento por semana. Por ejemplo, si corre 10 millas una semana, aumente a 11 millas la semana siguiente. Los atletas también deben realizar entrenamientos cruzados y ejercicios específicos del deporte de diferentes maneras, como correr en una piscina, en vez de correr solo en la pista.

### *Descanso*

Tomarse, al menos, un día libre a la semana de la actividad programada para recuperarse física y mentalmente. Los atletas deben tomarse un descanso combinado de tres meses por año de un deporte específico (se puede dividir durante todo el año en incrementos de un mes). Los atletas pueden permanecer físicamente activos durante los períodos de descanso al realizar actividades alternativas de poco estrés, como la elongación, el yoga o caminar.

### *Equipo adecuado*

Utilizar el equipo de protección adecuado y debidamente colocado, como almohadillas (cuello, hombro, codo, pecho, rodilla y espinilla), cascos, protectores bucales, protectores faciales, copas protectoras y gafas. No debe asumir que el equipo de protección evitará todas las lesiones mientras se realizan actividades más peligrosas o riesgosas.

## **Recursos para padres y alumnos sobre la prevención del consumo indebido y el abuso de sustancias**

La siguiente lista proporciona algunos ejemplos de recursos:

[National Council on Alcoholism and Drug Dependence–NJ \(Consejo Nacional de Alcoholismo y Drogodependencia de Nueva Jersey\)](#) promueve el tratamiento de la adicción y la recuperación.

El [Departamento de Salud de Nueva Jersey, División de Servicios de Salud Mental y Adicciones \(New Jersey Department of Health, Division of Mental Health and Addiction Services\)](#) se compromete a asegurar que sus programas y servicios reflejen prácticas de salud integrada y otras prácticas nacionales, son inclusivas, basadas en la evidencia, y basadas en la recuperación e impulsadas por el consumidor.

La [New Jersey Prevention Network \(Red de Prevención de Nueva Jersey\)](#) incluye un [parent's quiz \(cuestionario para padres\)](#) sobre los efectos de los opioides.

[Operation Prevention Parent Toolkit \(Kit de Herramientas para Padres de Prevención de la Operación\)](#) está diseñado para ayudar a los padres a aprender más sobre la epidemia de opioides, a reconocer las señales de advertencia y a abrir vías de comunicación con sus hijos y los de la comunidad.

[Parent to Parent NJ \(De Padre a Padre, NJ\)](#) es una base para familias y niños que luchan contra la adicción al alcohol y las drogas.

[Partnership for a Drug Free New Jersey \(Asociación para una Nueva Jersey Libre de Drogas\)](#) es la asociación antidrogas de Nueva Jersey creada para localizar y fortalecer los esfuerzos de los medios para la prevención del abuso de drogas a fin de evitar el consumo ilegal de drogas, en especial, entre los jóvenes.

[The Science of Addiction \(La Ciencia de la Adicción\): The Stories of Teens \(Historias de Adolescentes\)](#) comparte conceptos erróneos comunes sobre los opioides mediante la experiencia de adolescentes.

[Youth IMPACTing NJ](#) está formado por representantes juveniles de agrupaciones de todo el estado de Nueva Jersey que han causado una gran impresión en sus comunidades y pares al difundir información sobre los peligros del consumo de alcohol, de marihuana y de otras sustancias en los menores de edad.

### *Referencias*

<sup>1</sup> [Massachusetts Technical Assistance Partnership for Prevention](#)

<sup>2</sup> [Centers for Disease Control and Prevention](#)

<sup>3</sup> [New Jersey State Interscholastic Athletic Association \(NJSIAA\) Sports Medical Advisory Committee \(SMAC\)](#)

<sup>4</sup> [Athletic Management, David Csillan, athletic trainer, Ewing High School, NJSIAA SMAC](#)

<sup>5</sup> [National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases](#)

<sup>6</sup> [USA Today](#)

<sup>7</sup> [American Academy of Pediatrics](#)

Esta hoja informativa fue desarrollada en enero de 2018 por el Departamento de Educación de Nueva Jersey, con asesoramiento del Departamento de Salud de Nueva Jersey, la Asociación Atlética Interescolar del Estado de Nueva Jersey y Karan Chauhan, alumna de la Escuela Secundaria Parsippany Hills que actúa como representante estudiantil en la Junta Estatal de Educación. Actualizado Jan. 30, 2018.

En la página web del Departamento de Educación de Nueva Jersey, está disponible una versión en línea de esta ficha informativa sobre [Alcohol, Tobacco, and Other Drug Use \(Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas\)](#)