



# CREANDO UN AMBIENTE SEGURO

## Los medicamentos recetados pueden ser una tentación para los niños

By Jane Sutter

Cuando los padres se preocupan acerca de dónde sus hijos pueden obtener drogas para uso recreativo, es posible que sus propios hogares o los amigos de sus hijos no sean lo más importante.

Sin embargo, los medicamentos recetados pueden ser una tentación para un adolescente que busca cambiar sus sentimientos o busca una forma de ganar dinero extra.

El Informe de comportamiento de riesgo de los jóvenes del condado de Monroe para el año escolar 2020-22, preparado por el Departamento de Salud Pública del condado, preguntó a más de 19,000 estudiantes de escuelas públicas sobre su uso de drogas y otros comportamientos de riesgo. La encuesta reveló:

- 8.4 por ciento de los encuestados había hecho mal uso de medicamentos recetados para el dolor, sedantes o estimulantes.
- 5 por ciento había abusado de los analgésicos (como OxyContin, Hydrocodone, Percocet).
- 4.6 por ciento había abusado de medicamentos estimulantes (como Adderall, Ritalin y otros medicamentos para el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad).
- 2.1 por ciento había usado indebidamente medicamentos sedantes recetados (como Xanax, barras Zannie, Klonopin, K-pins y Valium).



- 2.5 por ciento había tomado un medicamento de venta libre para drogarse.

Si bien el número de adolescentes que abusan de los medicamentos recetados es menor que el número de los que consumen alcohol o marihuana, según encuestas locales y nacionales, aún existen peligros médicos involucrados. Robyn Oster, investigador asociado sénior de la organización nacional sin fines de lucro Part-

nership to End Addiction, señaló en una entrevista por correo electrónico con *Safe Environment* que los barbitúricos (sedantes recetados) y las benzodiazepinas (tranquilizantes recetados) retardan la función cerebral normal, lo que puede resultar en dificultad para hablar, respiración superficial, lentitud, fatiga, desorientación, falta de coordinación y pupilas dilatadas. Las dosis más altas pueden causar deterioro de la memoria, el juicio y la coordinación, irritabilidad, paranoia y pensamientos suicidas.

Por otro lado, los estimulantes aumentan la presión arterial y la frecuencia cardíaca, contraen los vasos sanguíneos, aumentan la glucosa en la sangre y aumentan la respiración, lo que puede causar latidos cardíacos rápidos o irregulares, delirio, pánico, psicosis, paranoia e insuficiencia cardíaca, afirmó Oster.

“Estos riesgos existen tanto para los adolescentes como para los adultos que abusan de los medicamentos recetados”, dijo Oster. “Sin embargo, muchos de los riesgos aumentan en adolescentes y adultos

*Continued on page 2*

## Consejos prácticos para los padres:

Como padre, enséñele a su adolescente a:

- **Respetar** el poder de los medicamentos y utilizarlos adecuadamente.
- **Reconocer** que todos los medicamentos, incluidos los medicamentos recetados, tienen riesgos junto con beneficios. Los riesgos tienden a aumentar dramáticamente cuando se abusa de los medicamentos.
- Asumir la **responsabilidad** de aprender a tomar los medicamentos recetados de manera segura y adecuada, y buscar ayuda a la primera señal de un problema por abuso propio o de un amigo.

Fuente: *Substance Abuse and Mental Health Services Administration SAMSA también tiene muchos recursos útiles para padres y adolescentes.*

jóvenes, cuyos cerebros no están completamente desarrollados. Una edad más temprana de inicio en el consumo de sustancias aumenta el riesgo de adicción”.

### **Ignorancia sobre las sustancias**

Leah Hill pasa mucho tiempo con adolescentes y adultos jóvenes en su rol de especialista clínica/de compromiso/consejera principal de dependencia química para el Programa de Adolescentes y Adultos Jóvenes de Recuperación Strong en el Centro Médico de la Universidad de Rochester. Ella también está en la Escuela Secundaria de Fairport un día a la semana como consultora para diferentes casos que involucran a estudiantes.

Si bien el uso indebido de medicamentos recetados para drogarse no es tan frecuente entre los adolescentes como lo es el uso de cannabis, que contiene THC (tetrahidrocannabinol), dijo Hill, no es inusual que tales medicamentos aparezcan en una evaluación.

Recientemente, Hill ha visto un aumento en la TCH, el fentanilo y las anfetaminas en las pruebas de detección de drogas. Los adolescentes evaluados “no usan fentanilo o anfetaminas hasta donde ellos saben, por lo que están tan conmocionados por el resultado como yo cuando miro los resultados de la prueba de orina” y veo que aparecen estas otras sustancias.

El joven se sorprende, dijo Hill, porque cree que solo está ingiriendo THC a través de un cartucho o una pluma de vapeo, y el fentanilo aparece en su análisis de drogas junto con el THC.

Con toda la información disponible sobre los peligros del uso indebido de opioides y la adicción a los opioides, Hill dijo que ella y sus colegas han visto una disminución significativa en el uso de opioides entre los adolescentes. “Los niños no son tontos; son lo suficientemente conscientes como para saber que (la adicción a los opioides) es un problema”. En consecuencia, Hill y sus colegas han visto un cambio y ven un mayor uso indebido de benzodiazepinas como Xanax y estimulantes como Adderall.

Los adolescentes pueden estar ordenando productos en línea o comprándolos a través de amigos u otras personas, y no saben de dónde provienen los productos, dijo Hill. “No saben qué contiene, si ha sido alterado, si es puro, etc. y están ingiriendo estas sustancias sin tener idea de lo que realmente se está consumiendo”.

### **Cómo obtienen los medicamentos los adolescentes**

Aún así, un lugar de fácil acceso para obtener medicamentos puede ser el hogar, por lo que es imperativo que los padres estén atentos a cómo se almacenan y dispensan los medicamentos recetados, dijeron tanto Oster como Hill.

“Los padres deben asegurarse de que tanto los medicamentos de venta libre como los recetados se mantengan fuera de la vista y del alcance de los niños y estén guardados en un lugar seguro donde los adolescentes y otras personas no puedan acceder a ellos”, dijo Oster. “Ayudar a los adolescentes a recibir la atención de salud mental necesaria y desarrollar estrategias positivas para afrontar el estrés puede ayudar a evitar el desvío de medicamentos recetados para este propósito”.

Hill observó que los padres pueden estar tomando un medicamento como Xanax o Prozac, que sus hijos no conocen, lo cual es otra razón para guardar los medicamentos bajo llave. “Incluso si los (medicamentos) son recetados por un médico y la persona a la que se los recetó los usa y los toma según sea necesario, todavía existe la oportunidad de que un adolescente encuentre el camino hacia esa pastilla o medicamento en particular y simplemente probarla. Puede que descubran que les gusta”. Hill dijo que recomienda guardar las recetas bajo llave porque es algo sobre lo que los padres tienen control. Una vez que un niño va a la escuela, los padres no pueden controlar a qué se les presenta o a qué tienen acceso. “Comience en casa, creando ese espacio seguro para administrar esos medicamentos y cortará un punto de acceso”, afirmó Hill

¿Cómo deben manejar los padres los medicamentos que se les han recetado a los adolescentes mayores (como los que están en la escuela secundaria) para tratar el TDAH, la ansiedad, la depresión, etc.?

Hill señaló que esta es una oportunidad para que los padres enseñen responsabilidad. Incluso si un padre confía en que el adolescente tomará el medicamento según lo prescrito, los padres aún deben vigilar cuántas píldoras hay en la receta. “Porque es muy fácil para un niño tomar parte de la receta (para vender), especialmente si quiere ganar algo de dinero extra, para usarlo en otras cosas recreativas. Muchas veces los niños a los que se les recetan y realmente necesitan esos medicamentos no los abusan ellos mismos; sino que es una oportunidad para que ellos muevan ese producto a través de sus amigos, a través de la escuela...” Entonces los padres deben tener conversaciones sobre la responsabilidad y las posibles

consecuencias de involucrarse en ese tipo de comportamiento.

A los estudiantes también les resulta fácil obtener medicamentos recetados para abusar. En una encuesta nacional de estudiantes realizada en los grados 8, 10 y 12 en 2021 por una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., muchos adolescentes dijeron que los medicamentos recetados son “bastante fáciles” o “muy fáciles” de obtener. Entre los estudiantes de 12º grado, el 18.7 por ciento dijo que sería fácil conseguir narcóticos que no fueran heroína; el 29.4 por ciento dijo que sería fácil conseguir anfetaminas; 16.3 por ciento dijo que los sedantes; y 25.5 por ciento dijo que los tranquilizantes

Una encuesta diferente, la Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud de 2020, patrocinada por el gobierno federal, mostró que el 51 por ciento de los adolescentes que abusaron de los analgésicos recetados en el último año dijeron que los analgésicos para su uso indebido más reciente les fueron dados, comprados o robado de un amigo o pariente. Si bien esta encuesta se realizó en 2019 y los resultados se publicaron en 2020, no hay duda de que la oportunidad de comprar medicamentos en línea ha aumentado desde entonces.

Hill describe el mercado en línea para obtener sustancias como “loco”. Recientemente habló con un joven que usa una aplicación similar a una aplicación de entrega de alimentos; pide el producto a través de la aplicación y lo recibe de esa manera. “Por eso, la accesibilidad de estas sustancias ha aumentado significativamente”.

### **¿Qué pasa con los medicamentos para el dolor?**

Practicar deportes es a menudo una gran parte de la vida de un adolescente, y eso significa que pueden ocurrir lesiones y huesos rotos. Los médicos pueden recetar un analgésico como un opioide. Esta es una oportunidad para que los padres expresen sus preocupaciones y controlen la prescripción para su hijo. “Los medicamentos recetados tienen usos importantes y pueden ser críticos para el tratamiento cuando se usan según lo prescrito y dirigido”, dijo Oster. “Sin embargo, cuando se toman en una dosis o duración o por razones distintas a las prescritas, pueden ser peligrosos. Los prescriptores deben limitar sus prescripciones a la dosis y la duración más bajas posibles para tratar el problema, mientras minimizan otros riesgos. Los padres y los adolescentes deben discutir los riesgos de los medicamentos recetados y los factores de riesgo de la adicción con sus proveedores”.

*Continued on page 2*

# Ser conscientes de los medicamentos:

The Partnership to End Addiction ofrece estos tres pasos para monitorear, proteger y desechar adecuadamente en su hogar los medicamentos recetados y de venta libre no utilizados y vencidos.

## 1. Supervisar:

¿Qué tan consciente está de los medicamentos recetados que se encuentran actualmente en su hogar? ¿Sabría si faltan algunas de sus pastillas? A partir de este día, asegúrese de que puede responder sí honestamente.

Comience por tomar nota de cuántas píldoras hay en cada uno de sus frascos o paquetes de píldoras recetados, y realice un seguimiento cuando se reabastece una receta. Esto se aplica a su propia medicina, así como las de sus hijos y otros miembros del hogar. Si descubre que necesita reabastecer su medicamento con más frecuencia de lo esperado, eso podría indicar un problema.

Si a su hijo le han recetado medicamentos, asegúrese de controlar su uso controlando las dosis y cuándo se reabastece. Debe estar especialmente atento a los medicamentos que se sabe que son adictivos y de los que se abusa comúnmente, como los opioides (analgésicos recetados), las benzodiazepinas (sedantes y contra ansiedad) y los estimulantes (medicamentos para el TDAH).

Asegúrese de que sus amigos, padres de los amigos de su hijo, vecinos y parientes -especialmente los abuelos - también estén al tanto de los riesgos. Anímelos a monitorear regularmente el medicamento en sus hogares también.

## 2. Asegurar

Procure asegurar sus recetas de la misma manera que lo haría con otros objetos de valor en su hogar, como joyas o dinero en efectivo. No tiene por qué avergonzarse de ayudar a proteger esos artículos, y lo mismo se aplica a su medicamento.

Retire las recetas del botiquín y guárdelas en un lugar que solo usted conozca. Si es posible, guarde todos los medicamentos, tanto los recetados como los de venta libre, en un lugar seguro, como un gabinete cerrado con llave al que su hijo adolescente no pueda acceder.

## 3. Desechar:

La eliminación segura de medicamentos vencidos o sin usar es fundamental para ayudar a proteger a sus hijos, su familia y su hogar. Y disminuye la oportunidad de que los visitantes de su hogar, como los amigos de sus hijos, también hagan un mal uso de los medicamentos. El Departamento de Conservación ambiental del Estado de Nueva York ofrece consejos sobre este tema y tiene un enlace a un mapa interactivo para encontrar lugares de entrega cerca de usted.

The Partnership to End Addiction tiene numerosos recursos. Aquí hay enlaces a algunos:

- Hablando con sus hijos y qué decir para prevenir el uso indebido de medicamentos
- KIT DE CONVERSACIÓN PARA PADRES: Consejos para hablar y qué decir para prevenir el abuso de drogas y alcohol
- **Enlace general para "Obtener apoyo":** <https://drugfree.org/get-support/>
  - o **Línea de ayuda para socios:** <https://drugfree.org/article/get-one-on-one-help/>
  - o **Reunión de apoyo para padres en línea basada en Zoom:** <https://drugfree.org/article/online-support-community-for-parents-caregivers/>
  - o **Programa de mensajería de texto automatizado (Help & Hope by Text):** <https://drugfree.org/get-help-hope-by-text/>
  - o **Programa de mensajería de texto en español:** <https://drugfree.org/recursos-en-espanol/recibe-ayuda/>
- **Herramienta de evaluación de riesgos para padres:** <https://drugfree.org/substance-use-risk-assessment/>

## Continuación de la página 2

Los padres y los adolescentes deben informar a su médico sobre los factores de riesgo, como antecedentes familiares de adicción, uso previo de sustancias o adicción, problemas de salud mental, etc., según Oster. "Los padres también deben discutir los riesgos con sus hijos. Cuando a los adolescentes se les receta un medicamento, los padres deben controlar el uso y asegurarse de que cualquier medicamento no utilizado se elimine de manera segura".

Tanto Hill como Oster alientan a los padres a hablar con sus hijos de una manera apropiada para su edad sobre los peligros del uso indebido de medicamentos recetados (o cualquier medicamento).

"Nuestros niños van a hacer lo que van a hacer, y deberíamos esperar que tengan curiosidad porque su corteza prefrontal, (parte del cerebro) para su toma de decisiones aún no está completamente desarrollada", dijo Hill. "Van a explorar, van a tener preguntas, van a querer probar cosas, pero eso no significa que no podamos blindarles algunos datos sobre la naturaleza de las sustancias, su propia historia familiar y los riesgos que están involucrados."

Oster afirmó que los padres tienen la mayor influencia sobre las decisiones y acciones de sus hijos cuando se trata del uso de sustancias. "Los padres deben iniciar conversaciones con sus hijos a una edad temprana y tener conversaciones frecuentes, abiertas y honestas con los adolescentes. Los padres deben asegurarse de que estas conversaciones incluyan los peligros del uso indebido de medicamentos recetados. Los padres también deben modelar un comportamiento seguro y apropiado en torno al uso de medicamentos y tratar de no transmitir que "necesitan" una pastilla para relajarse, reducir el estrés, divertirse o sobrellevar la situación".

Finalmente, los padres deben considerar por qué sus adolescentes están probando analgésicos recetados, otras sustancias o alcohol. Lo más probable es que quieran cambiar la forma en que se sienten, para encontrar alivio a la ansiedad o la depresión. Hill dijo que les dice a los adolescentes que "el uso casi siempre es un síntoma de otra cosa si están comenzando a consumir habitualmente".

---

*Jane Sutter es una escritora independiente con sede en Rochester.*

# Mantengase Atento a estas Señales de Advertencia de Abuso en Menores de Edad

No quieren ver a **la persona** que antes sido cercanos a ellos

La disminución del rendimiento **académico**

Intenta ocultar el uso de la **tecnología**

Ya no les interesan las **actividades** que antes disfrutaba

Cambios en la **personalidad**

Demuestra **comportamiento agresivo** o constantemente enojado



Intenta de conseguir menores de edad **solos**

Comete **violaciones** físicos y emocionales

**Se retira** de familia o amigos

Guarda **secretos** con menores de edad

Los dan **regalos** lujosos a menores de edad

Permita o anima a menores de edad que **rompan la leyes** o reglas

Tiene conversaciones **inapropiadas** o sugestivas con menores de edad

Están muy interesado en **pasar tiempo** con menores de edad

No creen que las **reglas** apliquen a ellos (o, no siguen reglas o protocolos)

Toma **fotos** sin aprobación, o pide a los menores de edad que les envíen fotos

## ...y Estas son Señales de Advertencia de los Perpetradores



ROMAN CATHOLIC  
DIOCESE OF ROCHESTER

## El Boletín Creación de un Entorno Seguro

se publica trimestralmente por la Diócesis Católica Romana de Rochester con el objetivo de ayudar a todos nosotros a mantener seguros a los niños y adultos vulnerables en el hogar, en la iglesia y en todos los lugares en la comunidad.

Puede dirigir sus comentarios a:

Tammy Sylvester,  
Coordinadora diocesana de Educación Sobre Entorno Seguro y Cumplimiento  
585-328-3228,  
o en Tammy.Sylvester@dor.org.

*Víctimas de abuso sexual por cualquier empleado de la Iglesia deben ser reportadas a las autoridades civiles siempre.*

*Para reportar un caso de posible abuso sexual y recibir ayuda y orientación de la Diócesis Católica Romana de Rochester, contacte a la Coordinadora de Asistencia a las Víctimas diocesana:*

Deborah Housel  
(585) 328-3228, ext. 1555;  
gratis 1-800-388-7177,  
ext. 1555  
victimsassistance@dor.org

*Todas las fotos en este boletín son para propósitos de ilustración solamente*

## RECURSOS DE SEGURIDAD ADICIONALES

### RECURSOS DE SEGURIDAD EN LÍNEA

#### Webonauts Internet Academy:

<http://pbskids.org/webonauts/>

*Juego PBS Kids que ayuda a niños más jóvenes entender los conceptos básicos de conducta y seguridad en Internet.*

#### NSTeens:

<http://www.nsteens.org/>

*Un programa del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados que tiene juegos interactivos y videos sobre varios temas de seguridad en Internet.*

### PARA PADRES:

#### Common Sense Media

<https://www.common sense media.org/parent-concerns>

*Una página web actualizada frecuentemente que está repleta de recursos. Dedicada a mejorar las vidas de niños y familias proporcionándoles información y educación*

#### Family Online Safety Institute:

<http://www.fosi.org/>

#### iKeepSafe:

<http://www.ikeepsafe.org/>

*Recursos para padres, educadores, niños y parroquias sobre cómo navegar las tecnologías móviles y los medios sociales*

#### Faith and Safety:

<http://www.faithandsafety.org>

*Seguridad en un mundo digital, un proyecto conjunto de la Conferencia de Obispos Católicos de EE.UU. y Griego*

### INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS LOCALES Y CONTACTO

#### Bivona Child Advocacy Center

(Condados de Monroe, Wayne)

[www.BivonaCAC.org](http://www.BivonaCAC.org)

585-935-7800

#### Chemung County Child Advocacy Center:

607-737-8449

[www.chemungcounty.com](http://www.chemungcounty.com)

#### Child Advocacy Center of Cayuga County:

315-253-9795

[www.cacofcayugacounty.org](http://www.cacofcayugacounty.org)

#### Finger Lakes Child Advocacy Program

(Ontario County):

[www.cacfingerlakes.org](http://www.cacfingerlakes.org)

315-548-3232

#### Organización Darkness to Light:

[www.d2l.org](http://www.d2l.org)

#### STEUBEN COUNTY: Southern Tier Children's Advocacy Center:

[www.sthcs.org](http://www.sthcs.org)

716-372-8532

#### NYS State Central Registry

(Línea de Auxilio para Reportar

Abuso de Niños):

1-800-342-3720

#### NYS Child Advocacy Resource and Consultation Center (CARCC)

866-313-3013

#### Tompkins County Advocacy Center:

[www.theadvocacycenter.org](http://www.theadvocacycenter.org)

607-277-3203

#### Wyoming County Sexual Abuse Response Team:

585-786-8846

#### Yates County Child Abuse Review Team:

315-531-3417, Ext. 6