

Prevención del uso indebido de opioides recetados entre alumnos deportistas

Massachusetts se encuentra sumida en una epidemia de opioides. Los deportistas en particular, debido a su riesgo de lesiones y el dolor que sufren como resultado, pueden estar en riesgo de usar indebidamente los opioides recetados.

Si bien practicar un deporte y formar parte de un equipo tiene múltiples beneficios para los deportistas de la escuela intermedia y secundaria, como las conexiones sociales, el tiempo estructurado después del horario escolar y una buena condición física, también puede provocar lesiones. En muy pocos casos, las lesiones deportivas pueden provocar dolor intenso o lo suficientemente prolongado como para requerir un analgésico recetado.

Si un alumno deportista se lesiona, siempre que sea posible, trate la lesión primero con reposo, hielo, compresión, elevación y medicamentos antiinflamatorios, pero busque atención médica si es necesario. Solo un médico puede considerar el uso de opioides para el dolor y únicamente cuando otros tratamientos no hayan proporcionado alivio.

Durante los últimos cuatro años, los padres, entrenadores, directores de deportes, entrenadores de deportes y enfermeras escolares que participan en deportes extracurriculares del sexto a duodécimo grado han hecho un curso anual sobre los riesgos de la conmoción cerebral y las lesiones en la cabeza. La nueva legislación sobre opioides (una ley relativa al uso de sustancias, el tratamiento, la educación y la prevención) ha agregado el requisito de que el *Bureau of Substance Abuse Services* (Oficina de servicios relacionados con el abuso de sustancias o BSAS) proporcione materiales educativos sobre los peligros del uso y el uso indebido de opioides a aquellas personas que participan en el programa anual de seguridad sobre las lesiones en la cabeza. Los materiales educativos también se enviarán por escrito a todos los alumnos que participen en una actividad deportiva extracurricular antes del comienzo de sus temporadas deportivas (ver también www.mass.gov/dph/resourcesforyouthopioidmisuse)

LO MÁS IMPORTANTE:

Un deportista lesionado necesita tiempo para sanar.
Perderse un juego o dos es mejor que perderse una temporada completa, o más.



Después de una lesión, es importante tener un plan de comunicación y para volver a jugar. (Consulte el formato y los modelos de redacción de los protocolos de conmoción cerebral de su escuela para guiarse). Con demasiada frecuencia, los deportistas no esperan el tiempo suficiente para recuperarse de sus lesiones y recurren a medicamentos para el dolor para practicar su deporte de nuevo. Se debe tener cuidado para evitar el ciclo común de lesiones, dolor y nuevas lesiones.

Además, tenga en cuenta los factores mentales y sociales de estar en un equipo escolar y cómo esto puede afectar la recuperación y el comportamiento del deportista. Perder la conexión social con el equipo puede ser tan perjudicial en algunos aspectos como la lesión física. Cuando sea apropiado, continúe incluyendo al alumno en las prácticas de equipo, los juegos y los eventos sociales.

Manejo de las lesiones: un componente clave de la prevención del uso indebido de opioides recetados



NOTA: por lo general no se recetan analgésicos para lesiones que involucran una conmoción cerebral, por lo que esas lesiones no se abordan aquí. Para obtener más información sobre cómo prevenir y tratar las conmociones cerebrales, visite el sitio web de **Massachusetts Executive Office of Health and Human Services (oficina ejecutiva de Salud y Servicios Humanos de Massachusetts)**: <http://www.mass.gov/sportsconcussion>

Si un alumno deportista se lesiona:

- ☑ Puede usar hielo para reducir el dolor y la inflamación. Si los síntomas persisten, contacte a un médico, especialmente si hay una falta de movimiento completo de la articulación.
- ☑ Consulte con un proveedor de atención médica para ver si se necesitan medicamentos antiinflamatorios no esteroideos de venta libre. Como con todos los medicamentos, siempre siga las instrucciones en la etiqueta y las instrucciones del proveedor de atención médica.
- ☑ Solo un médico puede considerar el uso de opioides para el dolor y únicamente cuando otros tratamientos no hayan proporcionado alivio.
- ☑ Las fracturas, los esguinces y los huesos rotos necesitan mucho descanso para sanar adecuadamente. El deportista debe consultar a un especialista en ortopedia, quien puede evaluar y vigilar el proceso de sanación.
- ☑ Los padres o tutores y el entrenador del deportista deben hablar sobre la forma en que la lesión afectará la capacidad de juego del alumno. Si debido a una lesión se debe dejar al deportista fuera del juego, los padres o tutores y el entrenador deben crear conjuntamente un plan para que vuelva a jugar.



Lo que debe saber sobre los opioides recetados

¿Qué medicamentos son opioides recetados?

- ☑ Los opioides recetados son medicamentos narcóticos para el dolor que se recetan a personas con dolor moderado a intenso. Incluyen Vicodin, OxyContin, Oxycodone, Percocet, Fentanyl, Opana y codeína.

¿Qué deben hacer los padres o tutores si se recomiendan medicamentos recetados para el dolor al deportista lesionado?

- ☑ Hable abiertamente con el proveedor de atención médica sobre la necesidad de medicamentos recetados para el dolor. Asegúrese de preguntar sobre los posibles riesgos y efectos secundarios, las alternativas que puedan existir, las precauciones y el uso adecuado del medicamento.
- ☑ Si alguien en la familia ha tenido problemas con medicamentos recetados, alcohol u otras drogas, comparta esta información con el médico.
- ☑ Asegúrese de que el deportista tome el medicamento solo según lo recetado y use solo la cantidad mínima durante el período más corto necesario para lograr un alivio efectivo.
- ☑ Mantenga el control de la botella del medicamento y supervise al deportista cuando esté tomando el medicamento. No permita que el deportista tome el medicamento por sí mismo. Cunte las píldoras o haga un seguimiento de la cantidad de medicamento en el frasco con frecuencia.

- ☑ Mantenga el medicamento en casa, si es posible. Si el deportista necesita tomar medicamentos durante el día escolar, la escuela (por ley) debe aprobar su uso. Hable con el personal de la escuela sobre la supervisión adecuada y siga los protocolos necesarios.
- ☑ Recuerde al deportista que los medicamentos recetados solo son buenos para la persona a la que se los recetaron y que podrían ocasionar un daño grave a los demás.
- ☑ Asegúrese de que el deportista no tome el medicamento por más tiempo del necesario.

¿Cómo deben guardarse los medicamentos recetados?

- ☑ No guarde medicamentos recetados en el botiquín. Guárdelos bajo llave en un lugar que solo los padres conozcan. Lo ideal es mantener todos los medicamentos, tanto recetados como de venta libre, en un armario cerrado u otro lugar seguro al que los niños y adolescentes no puedan acceder.
- ☑ Dígalos a los familiares, especialmente en los hogares que pueden visitar niños y adolescentes, que guarden bajo llave sus medicamentos o los mantengan en un lugar seguro.
- ☑ Hable con los padres de los amigos de su hijo(a) adolescente y aliéntelos a guardar bajo llave sus medicamentos recetados también.

Orientación sobre las comunicaciones después de una lesión deportiva sin conmoción cerebral

Los adolescentes que participan en actividades extracurriculares tienen una alternativa positiva al uso de drogas y alcohol. Cuando los alumnos deportistas quedan fuera del juego por una lesión, su tiempo puede estar menos estructurado, pueden necesitar controlar el dolor y pueden perder su conexión con una comunidad de apoyo. En este momento es posible que aumente el riesgo de abuso de sustancias.

Los entrenadores y los padres o tutores deben recordar que todos tienen el mismo objetivo: garantizar el mejor resultado posible para el niño o la niña. Cuando un alumno deportista se lesiona, los entrenadores y los padres o tutores deben trabajar juntos para compartir información sobre el diagnóstico y el plan de tratamiento y elaborar el plan para que el alumno vuelva a jugar.



- ☑ La adolescencia es un momento en el que se alienta a los alumnos a abogar por ellos mismos y ser más independientes. **Sin embargo, cuando se trata de la salud y las lesiones, es esencial que el padre o tutor se involucre.**
- ☑ Se debe coordinar **el intercambio de información** entre todos aquellos que tengan que ver con el cuidado y manejo de la lesión deportiva. Esto puede incluir al padre o tutor, médico, enfermera escolar, entrenador deportivo, fisioterapeuta, entrenador y / o director deportivo. Estas personas, según corresponda, deberían participar en las decisiones de regreso al juego.
- ☑ **Preste atención al impacto social y emocional** de una lesión deportiva. Quedarse fuera del juego puede conducir a una depresión general y una pérdida de actividad estructurada, conexión con amigos e identidad como deportista. Hable con el alumno deportista sobre sus preferencias y encuentre formas para que el deportista se mantenga involucrado con el equipo.
- ☑ **Las decisiones de regreso al juego** deben tener la sanación adecuada del deportista lesionado como el objetivo principal. Algunos alumnos pueden estar ansiosos por regresar al juego e intentarán disimular su molestia. Para evitar una sanación inadecuada y la participación prematura, solicite que un profesional médico y / o el entrenador deportivo de la escuela tomen la decisión final con respecto al plan de regreso al juego del deportista.

Massachusetts Department of Public Health (Departamento de Salud Pública de Massachusetts), Massachusetts Technical Assistance Partnership for Prevention (Asociación de Asistencia Técnica de Massachusetts para la Prevención), y Massachusetts Interscholastic Athletic Association (Asociación de Deportes Interescolares de Massachusetts), apoyan sus esfuerzos para mantener a los jóvenes saludables y fuertes.