

Seguridad en el Uso de Opioides

Los medicamento opioides (narcóticos) pueden ayudar a manejar el dolor moderado a severo. No todo el mundo necesita opioides para sentirse cómodo(a). Si es necesario usar opioides, esto debe hacerse por un periodo corto de tiempo. Los opioides pueden constituir una parte segura y eficaz de su plan de cuidados médicos, pero deben suspenderse lentamente cuando ya no sean necesarios.

Puntos principales

- **No tome nunca más opioides de los recetados.**
- **No** consuma alcohol.
- **No** maneje ni use maquinaria pesada.
- **No** use otros medicamentos que le produzcan cansancio o sueño.
Indique a su médico si usa:
 - Benzodiazepinas (como diazepam, alprazolam, Lorazepam)
 - Medicamentos para dormir (como zolpidem o trazodona)
- **Nunca** comparta sus medicamentos con otras personas.
- **Almacene sus medicamentos bajo llave o en un lugar seguro.**
- Mantenga los opioides alejados de los niños y las mascotas
 - Los niños menores de 6 años y las mascotas corren el mayor riesgo de consumirlos accidentalmente. Los niños de 12 años en adelante pueden considerar tomarlos con otros fines.

Eliminación Segura de Medicamentos

La mejor opción es usar las cajas MedDrop. Muchas de ellas se encuentran en las estaciones de policía locales. Para encontrar sitios seguros de entrega, diríjase a la página

en la Red de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos:

<https://www.fda.gov/drugs/disposal-unused-medicines-what-you-should-know/drug-disposal-drug-take-back-locations>.

Otra opción es entregar los medicamentos durante los “Días de Devolución de Medicamentos Recetados” (“Prescription Drug Take Back Days” en inglés) en su comunidad. Estos eventos ocurren aproximadamente dos veces al año. Llame a la oficina de salud pública local para obtener más detalles.

Otras opciones:

- Diríjase a la página en la Red de “Comunidades más Seguras”: www.safercommunity.net/meddrop. Elija la pestaña “Prevención de intoxicaciones por drogas”. Haga clic en “MedDrop”
- Diríjase a la página en la Red de “Dosis de Realidad”: doseofrealitywi.gov/drug-takeback/find-a-take-back-location

Ubicación de Contenedores para Eliminación de Medicamentos en UW Health

Los contenedores para eliminar los medicamentos se encuentran en las farmacias de UW Health mencionadas más abajo. Todas están localizadas en Madison, WI.

- [Farmacia de la Clínica 1 S. Park, 1 S. Park Street](#)
- [Farmacia de la Clínica Arboretum, 1102 S. Park Street](#)
- [Farmacia del Centro de Medicina Familiar, 3209 Dryden Drive](#)
- [Farmacia de la Clínica East, 5249 E. Terrace Drive](#)

- [Farmacia de la Clínica Union Corners, 2402 Winnebago Street](#)
- [Farmacia Pacientes Ambulatorios del Hospital Universitario, 600 Highland Avenue](#)
- [Farmacia de UW Health en el The American Center, 4602 Eastpark Blvd](#)
- [Farmacia de la Clínica West, 451 Junction Rd](#)
- [Farmacia de la Clínica West Towne, 7102 Mineral Point Rd](#)

Si no hay un contenedor en su área, mezcle las pastillas con arena para gatos o con el desecho del café en grano. Selle la mezcla en una bolsa plástica y arrójela a la basura.

¿Qué es lo que sus familiares, amigos y cuidadores deben saber?

Si la persona que toma los opioides está durmiendo profundamente y roncando, y parece que está teniendo dificultad para respirar, despiértele. Llame inmediatamente al **911** si tiene dificultad para despertarlo.

Si le preocupa una sobredosis (accidental o intencional), por favor hable con su farmacéutico. El o ella podrá hablar con usted sobre los Kits de Rescate de Naloxona (Narcan).

Estreñimiento

El estreñimiento es un efecto secundario común de los opioides. Estos medicamentos

retardan los movimientos de todo el intestino. Quizás usted debería tomar medicamentos para prevenir el estreñimiento. Es posible que su médico le sugiera tomar un laxante con un horario regular. Otras formas de prevenir el estreñimiento son:

- Consumir alimentos ricos en fibra:
 - Verduras crudas
 - Pan y cereales integrales
 - Frutas frescas, enlatadas o secas, especialmente aquellas con cáscara o semillas (manzanas, ciruelas, ciruelas secas, peras, duraznos, tomates, bayas (fresas, frambuesas, arándanos, etc.), pasas, dátiles) y jugo de ciruela seca.
- Beber ocho a diez vasos de 8 onzas de líquido al día.
- Consulte con su médico sobre sus opciones de ejercicios.
 - Haga todo el ejercicio que pueda.
 - Aumente la duración de sus caminatas.

Para más información, diríjase a “Estreñimiento por Opioides (Narcóticos) (HFFY #4843).

A Quien Llamar

Llame a su médico o a la clínica si tiene preguntas o preocupaciones.

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 7/2020 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#7988s.

Opioid Safety

Opioid (narcotic) medicines can help people manage moderate to severe pain. Not everyone needs opioids for comfort. If opioids are needed, they are meant to be used for a short time. Opioids can be a safe and helpful part of your care plan, but should be weaned when no longer needed.

Key Points

When taking opioids:

- **Never take more opioids than prescribed.**
- **Do not** drink alcohol.
- **Do not** drive or use heavy machinery.
- **Do not** use other medicines that make you tired or sleepy. Tell your doctor if you use:
 - Benzodiazepines (such as diazepam, alprazolam, lorazepam)
 - Sleeping aids (such as zolpidem or trazodone)
- **Never** share your medicines with others.
- **Store your medicines in a locked or secure place.**
- Keep opioids away from kids and pets.
 - Children ages 6 and younger and pets are at highest risk for taking them by accident.
 - Ages 12 and older may be looking to take them for other uses.

Safe Medicine Disposal

The best option is to use a MedDrop box. Many of them are at local police stations. To find safe drop off sites, go to the U.S. Food and Drug Administration website:

<https://www.fda.gov/drugs/disposal-unused-medicines-what-you-should-know/drug-disposal-drug-take-back-locations>

Another option is to drop them off at a local “Prescription Drug Take Back Days.” These events happen about twice a year. Call your local public health office for details about the next event.

Other options:

- Go to the Safer Community website: www.safercommunity.net/meddrop
Choose the “Drug Poisoning Prevention” tab. Click on “MedDrop.”
- Go to the Dose of Reality website: doseofrealitywi.gov/drug-takeback/find-a-take-back-location

UW Health Take Back Bin Locations

Take back bins are found in the UW Health pharmacies listed below. All are in Madison, WI.

- [1 S. Park Clinic Pharmacy, 1 S. Park Street](#)
- [Arboretum Clinic Pharmacy, 1102 S. Park Street](#)
- [Northeast Family Medical Center Pharmacy, 3209 Dryden Drive](#)
- [East Clinic Pharmacy, 5249 E. Terrace Drive](#)
- [Union Corners Clinic Pharmacy, 2402 Winnebago Street](#)
- [University Hospital Outpatient Pharmacy, 600 Highland Avenue](#)
- [UW Health at The American Center Pharmacy, 4602 Eastpark Blvd](#)
- [West Clinic Pharmacy, 451 Junction Rd](#)
- [West Towne Clinic Pharmacy, 7102 Mineral Point Rd](#)

Options If No Drop Box Available

You may also buy a Detera[®] Drug Deactivation System. It is easy to use and safe for the environment. You can buy it from local pharmacies. If you think you will need this, ask about it when picking up your medicine.

If there is no drop box in your area, mix the pills with either kitty litter or coffee grounds. Seal in a plastic bag and throw in the trash.

What Your Family, Friends and Caregivers Should Know

If the person taking opioids is in a deep sleep and snoring, and appears to be having trouble breathing, wake them up. **Call 911** right away if you have trouble waking them up.

If you are worried about overdoses (accidental or intentional), talk with your pharmacist. He or she can talk with you about naloxone (Narcan) rescue kits.

Constipation

Constipation is a common opioid side effect. Opioids slow down bowel movements through the intestine. Your doctor may suggest taking a laxative on a regular schedule. Other ways to prevent constipation:

- Eat foods high in fiber.
 - Raw vegetables
 - Whole grain breads and cereals
 - Fresh, canned, or dried fruits, especially those with skin or seeds (apples, plums, prunes, pears, peaches, tomatoes, berries, raisins, dates) and prune juice
- Drink eight to ten 8-ounce glasses of fluid each day.
- Check with your doctor about your exercise options.
 - Exercise as much as you can.
 - Increase the amount you walk.

For more information, see “Constipation from Opioids (Narcotics)” (HFFY #4843).

Who to Call

Call your doctor or clinic if you have questions or concerns.