

¿Cómo hablar con tus hijos sobre el fentanilo?



Guía para tener una conversación exitosa.

¿Qué es el fentanilo?

El fentanilo es un opiode sintético que los médicos a veces recetan para el dolor. Sin embargo, también puede producirse en forma de pastillas y polvos ilegales que se venden clandestinamente.

Los jóvenes podrían consumir fentanilo sin saberlo, al ingerir una pastilla falsa creyendo que es un medicamento como Percocet, Adderall o Xanax.

El fentanilo ilegal es una sustancia potente, peligrosa y de efecto rápido. No se puede ver, ni tiene olor ni sabor. Hasta la más mínima cantidad puede causar una sobredosis.

Guía para hablar con tus hijos según su edad

El fentanilo se ha vuelto un tema frecuente en las noticias. Es importante que hables con tus hijos sobre sus riesgos y cómo evitarlos, pero sin inculcarles miedo. Esta guía te ayudará a hablar sobre el fentanilo de una manera abierta y apropiada para su edad.

Niños en la escuela primaria

Háblales simple y directo

Mientras más pequeños sean, más simple debe ser la información. Enfócate en las medidas básicas de seguridad. Por ejemplo: “Nunca tomes pastillas que encuentres sueltas o que alguien te ofrezca. Podrían hacerte sentir muy mal”.

Explícales el uso seguro de medicamentos

Si te hacen preguntas sobre las pastillas que tú u otro adulto en la familia toman con regularidad, aprovecha la oportunidad para hablarles de la importancia de solo tomar medicamentos que sean recetados para ellos por un médico. Explícales también que consumir más pastillas de lo que les indica el doctor puede ser muy peligroso y hacer que se enfermen. (Dependiendo de la edad de tus hijos, puedes explicarles qué tan gravemente podrían enfermarse).

Jóvenes en escuela secundaria

Desmiente los mitos sobre el fentanilo

Pregúntales qué saben sobre el fentanilo y corrige cualquier idea equivocada con información clara y sencilla. Por ejemplo, si creen que el fentanilo solo está en pastillas recetadas por un médico, explícales que muchas veces se mezcla ilegalmente con otras drogas y puede venir en forma de polvo o pastillas falsas. Explícales que los fabricantes de drogas ilegales están imitando medicamentos para manejar la ansiedad, la depresión o el ADHD: “Estas pastillas parecen ser medicamentos reales, pero podrían contener fentanilo y hasta la dosis más pequeña podría hacerte mucho daño”.

Hablen sobre la salud mental y el manejo del estrés

Si notas que tus hijos están más estresados de lo normal, pregúntales cómo se sienten, qué les preocupa y cómo puedes ayudarles. Ofréceles consejos para manejar el estrés de una manera saludable y recuérdales que solo deben tomar medicamentos que sean recetados específicamente para ellos y seguir las instrucciones del médico al usarlos. La salud mental es un factor clave en el consumo de drogas. Un 86% de los adolescentes entre 13 y 17 años dicen sentirse abrumados, y el 79% dicen que la ansiedad y el estrés son motivos comunes para usar medicamentos de forma incorrecta.

Jóvenes en escuela secundaria

Prepáralos para la presión del grupo

Háblales sobre la posible presión que podrían recibir de su grupo de amigos y compañeros de la escuela. Hazles preguntas como: “¿Qué harías si alguien en la escuela o en una fiesta te ofrece una pastilla y te dice que es ‘segura’?” Luego, practiquen maneras de decir no.

Dales una salida segura

Asegúrate de que tus hijos sepan que nunca te molestarás si se encuentran en una situación difícil o incómoda y te mandan un texto para que vayas por ellos. Diles, por ejemplo, “Tu seguridad es mi prioridad. No dudes nunca en enviarme un mensaje si te encuentras en una situación difícil y necesitas que vaya por ti”.

Enséñales a actuar ante una emergencia

Explícale a tu hijo qué hacer si ve a alguien desmayado o que no puede respirar bien. Dile que llame al 911 de inmediato o que avise a un adulto de confianza, porque esa persona podría estar sufriendo una sobredosis de fentanilo y necesitaría atención médica urgente.

Adolescentes en la preparatoria

Hablen de cómo el fentanilo puede estar en cualquier parte

Explícales que el fentanilo es una droga muy común y peligrosa que puede ser letal. Puede estar mezclado con otras drogas ilegales en forma de pastilla o polvo, como el éxtasis (molly) y Adderall. Esto eleva el riesgo de sufrir una sobredosis ya que podrían consumir fentanilo sin saberlo, y hasta una cantidad mínima puede causar mucho daño.

Hablen sobre la salud mental y el manejo del estrés

Si notas que tus hijos están teniendo dificultades para manejar su estrés, pregúntales qué les preocupa y cómo puedes ayudarles. Ofréceles consejos para manejar el estrés de una manera saludable y háblales del riesgo de tomar o aceptar medicamentos controlados sin una receta médica. Aunque parezcan legítimos, podrían contener fentanilo. Por ejemplo, “La mejor forma de cuidarte a ti mismo y a tus amigos es tomar solo los medicamentos que hayan sido recetados para ti. Nunca los compartas. Incluso si la pastilla te la ofrece un amigo o alguien en quien confíes, podría ser peligrosa sin que esa persona lo sepa”.

Recuérdales que está bien decir que no

Recuérdales a tus hijos que si en algún momento se llegan a sentir presionados para consumir o aceptar algo que no quieren, está bien salir de esa situación. Practiquen cómo hacerlo, por ejemplo:

“Diles que no te interesa o no quieres consumir eso.”

“Diles que tienes que hacer algo importante por la mañana y necesitas irte”.

Adolescentes en la preparatoria

Hablen de cómo reconocer las señales de sobredosis

Habla con tus hijos adolescentes de forma abierta y sincera sobre qué harían si están en una fiesta y alguien tiene una mala reacción a una droga. Por ejemplo, pregúntales si saben cuáles son las señales de una sobredosis. Algunas de estas señales pueden ser pupilas muy pequeñas, el cuerpo rígido, dificultad para hablar, uñas, pies o labios con un tono grisáceo o azulado, problemas para respirar, mucho sueño o desmayos, ronquidos fuertes, asfixia o sonidos como si la persona se estuviera ahogando.

Prepáralos para actuar en una emergencia

Pregúntales qué harían si ven a alguien teniendo una sobredosis. Enséñales cómo pueden ayudar, si se sienten cómodos haciéndolo. Por ejemplo: "Llama al 911 de inmediato y di que hay una persona inconsciente". "Si alguien tiene naloxona (un medicamento que revierte las sobredosis por opioides), asegúrate de que la usen". "Pregunta si alguien sabe dar primeros auxilios".

Escucha sin juzgar

Si tus hijos te dicen que están consumiendo drogas o pasando por un momento difícil, habla con ellos sobre cómo pueden mantenerse seguros mientras exploran otras formas de obtener apoyo. Por ejemplo: llevar naloxona consigo, evitar consumir a solas, usar tiras de prueba para detectar fentanilo, etc.

Adolescentes en la preparatoria

Hablen de otras formas de reducir riesgos

Explícales que es muy importante que las personas que consumen drogas sepan cómo reducir los riesgos. Por ejemplo: saber de dónde viene lo que van a consumir, no hacerlo solos y asegurarse de que todos sepan reconocer una sobredosis y cómo actuar. Puedes decirles algo como: “Las personas que llevan naloxona y saben usarla pueden revertir una sobredosis y salvar una vida”.

¿Qué más debes saber sobre el fentanilo?

El fentanilo es un opioide muy fuerte, entre 50 y 100 veces más potente que la heroína. No se puede ver y no tiene olor ni sabor. Incluso una cantidad muy pequeña puede causar una sobredosis.

Un solo uso puede llevar a la dependencia, que es cuando el cuerpo se adapta a la droga. Esto provoca síntomas de abstinencia si se reduce la dosis o se deja de usarla, especialmente cuando se receta para aliviar el dolor. Algunas señales de dependencia incluyen:

- Tolerancia: La necesidad de cantidades mayores de fentanilo para lograr el efecto deseado.
- Náusea, sudor, temblores y dolor muscular.
- Insomnio o sueño excesivo.
- Cambios en el apetito, causando pérdida o aumento de peso.
- Estreñimiento u otros problemas digestivos.

El fentanilo está siendo mezclado en pastillas falsas que se parecen al Adderall, OxyContin, Percocet, Xanax y otros medicamentos, pero que en realidad son mucho más peligrosas. Las drogas en polvo también suelen mezclarse con fentanilo. Esto eleva el riesgo de sufrir una sobredosis.

¿Qué más debes saber sobre el fentanilo?

Cuando una persona es adicta al fentanilo, no puede dejar de buscar y usar la droga, aunque le esté haciendo daño. Algunos síntomas de adicción son:

- Pupilas contraídas casi siempre, somnolencia, pérdida de peso y dificultad para respirar de manera frecuente.
- Actuar de manera secreta, descuidar sus responsabilidades (como el faltar a clases y/o al trabajo), cambios en su círculo social, ponerse a sí mismos o a otros en peligro.
- Cambios en el estado de ánimo, como mayor irritabilidad o enojo, ansiedad, depresión y mal humor.
- Robar dinero de sus padres.

Los medicamentos controlados que se compran por Internet o en las redes sociales suelen ser falsos y estar contaminados con fentanilo.

Mitos comunes sobre el fentanilo:

Mito

- ✗ El fentanilo se puede absorber a través del contacto casual con la piel, como al tocar la manija de una puerta o dinero.

- ✗ Puedes darte cuenta si la droga tiene fentanilo simplemente con mirarla.

- ✗ Los dulces mezclados con fentanilo son una amenaza para los niños en Halloween.

Verdad

- ✓ El contacto casual con el fentanilo no es suficiente para causar una sobredosis. No se puede absorber a través de la piel en cantidades suficientes para causar una sobredosis, a menos que se use un parche recetado por el médico por un tiempo prolongado.

- ✓ Es muy difícil saber si algo contiene fentanilo con solo mirarlo, olerlo o probarlo. Es mucho más seguro asumir que el fentanilo está presente.

- ✓ No existe evidencia de que el fentanilo esté siendo distribuido a los niños a través de los dulces que reciben en Halloween. El fentanilo es costoso y sus distribuidores prefieren venderlo que regalarlo.

