

Para adolescentes y adultos jóvenes: cómo hablar con los amigos sobre los opioides recetados y el fentanilo

Es importante platicar con tus amigos sobre los peligros del consumo indebido de opioides, entre los que se encuentra el fentanilo, incluso aunque en un momento concreto no estés preocupado por algún amigo. Esto se debe a que Texas está atravesando una crisis de opioides y está acabando con la vida de adolescentes y adultos jóvenes como tú y tus amigos.

Según encuestas de 2020 y 2021 financiadas por la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, uno de cada cuatro texanos ha sufrido una sobredosis de opioides (también conocida como intoxicación) o conoce a alguien que la ha sufrido. El fentanilo, en concreto, es un potente opioide hasta 50 veces más fuerte que la heroína. El fentanilo fabricado ilícitamente se añade a pastillas falsas que parecen exactamente medicamentos recetados reales. También se mezcla con otras sustancias ilícitas. Es casi imposible detectar uno mismo el fentanilo porque no se puede ver, saborear ni oler. Incluso una sola pastilla puede causar una sobredosis mortal.

Puede ser incómodo iniciar una conversación de este tipo, pero una vez que tú y tu amigo hayan hablado del tema, será más fácil volver a empezar la próxima vez. Si te enteraste de que tu amigo está luchando contra el consumo de sustancias, deja que comparta su experiencia e intenta comprender su perspectiva. No des consejos ni trates de resolver el problema que tenga, si es que lo tiene. Más bien, límítate a escucharle con empatía.

Después de hablar con él, habla con un adulto de confianza sobre lo que le está ocurriendo a tu amigo. Esto es especialmente importante si tu amigo está luchando con el consumo indebido de medicamentos recetados o sin receta, ya que pueden ser muy peligrosos e incluso mortales.

Guías para conversar	Sugerencias de frases
<p>Elige el momento adecuado. Una buena forma de iniciar la conversación es hacerlo de manera informal. Por ejemplo, puedes aprovechar una noticia o un acontecimiento reciente para iniciar la conversación. No profundices: la plática no tiene por qué ser como una sesión de terapia ni un tema emocionalmente intenso. Puede ser simplemente parte de una conversación normal que tendrías con tu amigo en cualquier momento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> “¿Has visto que un estudiante de [una escuela cercana] tuvo que ir al hospital por una sobredosis? Da bastante miedo. Me alegra mucho de que ya esté bien. Espero que esto nos ayude a todos a darnos cuenta de lo peligrosos que son los opioides”.
<p>Ofrécele tu apoyo. Siempre es bueno recordar a los amigos que estás disponible para ellos y que puedes dedicar un tiempo para hablar si lo necesitan. Podría suceder que muchas veces no te acepten o que no acepten tu oferta de inmediato, pero cuando lo hagan, dedícales toda tu atención. Dedica un tiempo a eliminar cualquier distracción y haz que la conversación en ese momento sea lo más importante de todo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> “Oye, si lo estás pasando mal, sabes que puedes hablar conmigo. Prefiero que me lo cuentes a que pases por esto tú solo. Cuenta con todo mi apoyo”. “Sí, claro que puedo hablar. Hoy salgo de trabajar a las 8:00; ¿podemos vernos después?”.
<p>Comprende la situación. Puede ser fácil sacar conclusiones precipitadas sobre algo que un amigo te platica y con lo que está luchando. Haz una pausa antes de responder y piensa cómo vas a reaccionar con concentración y compasión. Haz preguntas para entender exactamente cuál es el estrés o el dilema por el que está pasando tu amigo. ¿Está luchando concretamente con el consumo de opioides, o su problema es contra algo más y por ello recurre a las sustancias? Saber eso puede ayudarnos a determinar si lo que necesita más es prevención o tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> “Siento mucho que estés pasando por esto y me alegra de que me lo hayas platicado. Quiero ayudar en todo lo que pueda. ¿Qué es lo más difícil para ti ahora? ¿Cómo has estado manejando la situación?”. “Con qué sustancias estás teniendo problemas? ¿Qué pasó después de que las probaste? ¿Cuándo y por qué acabaste consumiéndolas de nuevo? ¿Qué pasa cuando intentas no consumirlas?”. “Me preocupa verte así y quiero que te mejores. Voy a hablar con [un adulto de confianza] para que nos ayude”.
<p>Muestra empatía y compasión. Quizá podrías hacerle algunas preguntas, por ejemplo, sobre su experiencia, sus sentimientos o su red de apoyo. La forma en que escuchas y respondes influye enormemente para crear confianza y hacer que tu amigo se sienta cómodo y sea de nuevo sincero contigo en el futuro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> “Sé que todo irá bien, pero ¿cómo te sientes con esta situación ahora? ¿Has hablado de ello con alguien más?”. “Sé que puedes superarlo, y yo estaré ahí si necesitas a alguien más en quien confiar”.
<p>Lleva contigo naloxona, la cual puede salvar la vida. La naloxona es un medicamento seguro y legal que revierte los efectos de una sobredosis de opioides, incluidos el fentanilo, la heroína y los opioides recetados. Si la respiración de una persona se ha vuelto más lenta o se ha detenido debido a una sobredosis de opioides, la naloxona restaurará rápidamente la respiración normal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> “Uno de los riesgos del consumo indebido de opioides es que podría causar que tu respiración se vuelva lenta o se detenga. La naloxona es un medicamento que puede salvar la vida, como tener un extintor de incendios. Con suerte no la necesitarás, pero es importante tenerla a la mano en caso de que sí la necesites. Vamos juntos a comprarla para que así la tengamos disponible en todo momento en caso de que presenciamos una sobredosis y la necesitemos”.

REFERENCIAS:

getthefactsrx.com/conversation-starters