

Substance Abuse: Awareness is a Driver for Prevention

Overdose deaths have increased since the pandemic began—the most at-risk being those who use or misuse illegal drugs and prescription opioids (75% of all overdose deaths). About 80% of overdose emergencies are due to synthetic opioids such as fentanyl.

How Opioids Work and Affect the Brain

Opioids tell nerve cells in your brain to block pain and can also make you feel calm.

- **Short-term:** Feelings of calm, sleepiness and/or confusion. They also have side effects of nausea, vomiting and/or constipation. For some high-risk individuals or in high doses, they may cause breathing to slow down or stop (leading to fatal overdose).
- **Long-term:** Addiction, endocrine or hormonal side effects (i.e., sexual problems, bone loss, infertility), serious infections or difficulty urinating

How Addiction Happens

Many medications, including opioids, can cause physical dependence. Over time, the body adjusts to having the drug (tolerance) and will develop unpleasant side effects of withdrawal without it. Withdrawal occurs if the medication is stopped suddenly, causing severe symptoms similar to the flu. This can make it more difficult to stop taking the drug, and slow tapering will be needed. Tolerance and withdrawal do not mean the person is addicted to the medication, but rather their body has adapted to it.

Addiction is defined as an out-of-control and compulsive use of a drug, despite negative consequences. A person may take an opioid despite how it interferes with work, school or relationships. The individual can also misuse opioids without being physically dependent on them, taking the medication other than as prescribed and being unable to stop.

At-Risk Population

Certain factors increase the risk of opioid overdose.

- Taking opioids for long-term management of chronic pain
- Mixing high-risk medications or substances together (such as alcohol or sedatives)
- Taking a high total daily dose of opioids
- Having another medical condition like COPD or sleep apnea
- Being over 65
- Misusing prescription pain relievers
- Taking drugs contaminated with fentanyl (possibly purchased online)

Learn How to Prevent and Manage Opioid Overdose

Do	Don't
Take only medication prescribed to you and take as directed.	Do not mix pain medication with alcohol, muscle relaxants or sleeping pills.
Call a doctor if pain worsens.	Do not use opioids from an unknown source.
Store medications in a secure place and dispose of unused medication properly.	Do not dispose of opioids and other medications by flushing down the toilet.
Obtain a prescription for Naloxone* for those taking long-term opioids and those at high-risk for overdose.	

* Naloxone (Narcan) is a medication that can stop or reverse an opioid overdose. It is also available as a nasal spray for those without medical training.

Additional Prevention and Management Strategies

- Teach family and close friends how to respond to an overdose emergency and use Naloxone if available.
- If someone is unresponsive and not breathing, **call 911**. It is essential to get medical attention as quickly as possible. Signs of overdose can include slow or shallow breathing, gasping for air when sleeping, pale skin or nails, slow heartbeat or difficulty waking.
- After calling 911, administer Naloxone if available. Try to keep the person awake and breathing. Lay the person on their side to prevent choking, and stay present until help arrives.

Community Resource—SAMHSA and State Opioid Treatment Authority

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) is a free, confidential, 24/7, 365-day-a-year treatment referral and information service (in English and Spanish) for individuals and families facing mental and/or substance use disorders.

Call: 1.800.662.HELP (4357) or Text: 435748 (HELP4U)

State Opioid Treatment Authority (SOTA)

Laurie DeLong

Telephone: 512.834.6700 x2146 • Laurie.DeLong@dshs.state.tx.us

P.O. Box 149347 Mail Code 1979 Austin, TX 78714-9347

References

- [Naloxone: The Opioid Reversal Drug that Saves Lives](#) National Institute on Drug Abuse. National Institutes of Health; US Department of Health and Human Services.
- [National Survey of Substance Abuse Treatment Services](#). SAMHSA.gov. (n.d.). Retrieved February 14, 2022.
- [Preventing an Opioid Overdose](#). Centers for Disease Control.
- [Reverse Opioid Overdose with Naloxone](#). Centers for Disease Control. Accessed March 17, 2022.
- [Texas: Opioid-Involved Deaths and Related Harms](#). National Institutes of Health. US Department of Health and Human Services. Published May 20, 2020.
- [“The Spike in Drug Overdose Deaths During the COVID-19 Pandemic and Policy Options to Move Forward.”](#) *To the Point* (blog), Commonwealth Fund. Published March 25, 2021.

Abuso de sustancias: La concienciación impulsa la prevención

Las muertes por sobredosis han aumentado desde que comenzó la pandemia; los que corren mayor riesgo son aquellas personas que usan o abusan de drogas ilegales y opioides recetados (75 % de todas las muertes por sobredosis). Alrededor del 80 % de las emergencias por sobredosis se deben a opioides sintéticos, como el fentanilo.

Cómo funcionan y afectan los opioides al cerebro

Los opioides les indican a las células nerviosas de su cerebro que bloqueen el dolor y también pueden hacer que se sienta tranquilo.

- **A corto plazo:** Sensación de calma, somnolencia o confusión. También tienen efectos secundarios como náuseas, vómitos o estreñimiento. Para algunas personas de alto riesgo o en dosis altas, pueden hacer que la respiración se ralentice o se detenga (lo que lleva a una sobredosis fatal).
- **A largo plazo:** Adicción, efectos secundarios endocrinos u hormonales (es decir, problemas sexuales, pérdida ósea, infertilidad), infecciones graves o dificultad para orinar.

Cómo se produce la adicción

Muchos medicamentos, incluidos los opioides, pueden causar dependencia física. Con el tiempo, el cuerpo se adapta a tener la droga (tolerancia) y desarrollará efectos secundarios desagradables de abstinencia sin ella. La abstinencia ocurre si el medicamento se suspende repentinamente, causando síntomas graves similares a los de la gripe. Esto puede hacer que sea más difícil dejar de tomar el medicamento y se necesitará hacer una disminución gradual. La tolerancia y la abstinencia no significan que la persona sea adicta al medicamento, sino que su organismo se ha adaptado a él.

La adicción se define como el uso descontrolado y compulsivo de una droga, a pesar de las consecuencias negativas. Una persona puede tomar un opioide a pesar de cómo interfiere con su trabajo, la escuela o sus relaciones. El individuo también puede abusar de los opioides sin depender físicamente de ellos, al tomar el medicamento de forma distinta a la indicada y sin poder detenerse.

Población en riesgo

Ciertos factores aumentan el riesgo de sobredosis de opioides.

- Tomar opioides para el control a largo plazo del dolor crónico.
- Mezclar medicamentos o sustancias de alto riesgo (como alcohol o sedantes).
- Tomar una dosis diaria total alta de opioides.
- Tener otra afección médica, como EPOC o apnea del sueño.
- Tener más de 65 años.
- Uso indebido de analgésicos recetados.
- Tomar medicamentos contaminados con fentanilo (posiblemente comprados en línea).

Apranda a prevenir y manejar la sobredosis de opioides

Sí	No
Tome solo los medicamentos recetados y hágalo según las indicaciones.	No mezcle medicamentos para el dolor con alcohol, relajantes musculares o píldoras para dormir.
Llame a un médico si el dolor empeora.	No use opioides de una fuente desconocida.
Guarde los medicamentos en un lugar seguro y deseche aquellos que no ha utilizado de manera adecuada.	No deseche los opioides y otros medicamentos al arrojarlos al inodoro.
Obtenga una receta de naloxona* si toma opioides a largo plazo y tiene un alto riesgo de sobredosis.	

*La naloxona (Narcan) es un medicamento que puede detener o revertir una sobredosis de opioides. También está disponible como aerosol nasal para personas sin conocimientos médicos.

Estrategias adicionales de prevención y manejo

- Enseñe a familiares y amigos cercanos cómo responder a una emergencia por sobredosis y use naloxona si está disponible.
- Si la persona no responde o no respira, **llame al 911**. Es fundamental obtener atención médica lo antes posible. Los signos de sobredosis pueden incluir respiración lenta o superficial, dificultad para respirar al dormir, piel o uñas pálidas, ritmo cardíaco lento o dificultad para despertarse.
- Después de llamar al 911, administre naloxona si está disponible. Trate de mantener a la persona despierta y respirando. Acueste a la persona de lado para evitar que se ahogue y permanezca presente hasta que llegue la ayuda.

Recurso comunitario—SAMHSA y Autoridad Estatal de Tratamiento de Opioides

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) es un servicio de información y referencias de tratamiento gratuito, confidencial, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año (en inglés y español) para personas y familias que enfrentan trastornos mentales o por abuso de sustancias.

Llame al 1.800.662. HELP (4357) o envíe un mensaje de texto al 435748 (HELP4U)

Autoridad Estatal de Tratamiento de Opioides (SOTA)

Laurie DeLong

Teléfono: 512.834.6700 x2146 • Laurie.DeLong@dshs.state.tx.us

P.O. Box 149347 Mail Code 1979 Austin, TX 78714-9347

Referencias

- [Naloxone: The Opioid Reversal Drug that Saves Lives \(Naloxona: el antídoto de los opioides que salva vidas\)](#). Instituto Nacional de Abuso de Drogas. Institutos Nacionales de Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.
- [National Survey of Substance Abuse Treatment Services \(Encuesta Nacional de Servicios de Tratamiento para el Abuso de Sustancias\)](#). SAMHSA.gov. (n.d.). Obtenido el 14 de febrero de 2022.
- [Preventing an Opioid Overdose \(Prevención de una sobredosis de opioides\)](#). Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
- [Reverse Opioid Overdose with Naxalone \(Cómo revertir una sobredosis de opioides con naxalona\)](#). Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Consultado el 17 de marzo de 2022.
- [Texas: Opioid-Involved Deaths and Related Harms \(Muertes relacionadas con opioides y daños relacionados\)](#). Institutos Nacionales de Salud. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Publicado el 20 de mayo de 2020.
- [“The Spike in Drug Overdose Deaths During the COVID-19 Pandemic and Policy Options to Move Forward.” \(El aumento en las muertes por sobredosis de drogas durante la pandemia de COVID-19 y las opciones de políticas para avanzar\)](#) *To the Point* (blog), Commonwealth Fund. Publicado el 25 de marzo de 2021.