

Consejo de salud: Explicación de la adicción a los opioides y el consumo indebido de medicamentos

La adicción a los opioides y el consumo indebido de medicamentos son problemas apremiantes de la salud pública que afectan a las personas, las familias y las comunidades. Comprender los riesgos, los signos y las soluciones es fundamental para tratar esta crisis.

Aspectos clave sobre la crisis de los opioides

- En 2023, el 81.4% de las muertes por sobredosis estuvieron relacionadas con al menos un opioide.¹
- El 71.6% de las personas que murieron por sobredosis de medicamentos eran hombres, el 25.9% tenían entre 35 y 44 años y el 61.3% eran blancos no hispanos.¹
- En promedio, 224 personas murieron cada día por sobredosis de opioides en 2022.²

¿Qué son los opioides?³

Los opioides son una clase de medicamentos que actúan sobre el cerebro para aliviar el dolor. Se dividen en tres categorías principales:

- **Opioides naturales** – Son recetados por los médicos para tratar el dolor moderado a grave e incluyen medicamentos como la morfina, la codeína y el opio.
- **Opioides sintéticos** – Se consideran sustancias psicoactivas e incluyen medicamentos como el fentanilo y la oxicodona.
- **Drogas ilegales** – También conocidas como “drogas callejeras”; no se pueden obtener en una farmacia ni las puede recetar un médico, incluyen la heroína. Son muy adictivas.³

Cómo reconocer los signos de consumo indebido⁴

Síntomas del comportamiento:

- Alejamiento de amigos y familiares
- Pérdida de interés en los pasatiempos
- Hostilidad hacia las personas que intentan intervenir

Síntomas físicos:

- Pupilas dilatadas
- Deterioro de la higiene personal
- Dolores de cabeza y mareos frecuentes

Síntomas mentales o cognitivos:

- Problemas de memoria
- Depresión o paranoia
- Patrones de sueño alterados

Uso seguro y prevención⁵

Antes de usar opioides:

- Comparta su historial médico y familiar con su médico.
- Use la dosis eficaz más baja durante el menor tiempo posible.
- Fije metas claras de tratamiento con su proveedor de cuidado de la salud.³

Estrategias de prevención:⁶

- Desarrolle mecanismos de afrontamiento saludables, como el ejercicio, la atención plena y actividades creativas.
- Cree redes de apoyo y participe en actividades comunitarias.
- Evite el uso de opioides como solución principal para el dolor crónico.⁶

Tratamiento y recuperación⁷

La adicción se puede tratar y la recuperación es posible. El tratamiento eficaz suele combinar medicamentos y terapia conductual.

- **Roles de apoyo** – Los seres queridos pueden ayudar reduciendo el estigma, llevando naloxona y proporcionando ánimo.
- **Qué no decir** – Evite las declaraciones críticas o despectivas que puedan desanimar los esfuerzos de recuperación.⁷



Recursos útiles

Recursos locales

Los hospitales, los departamentos de policía y las organizaciones de servicios sociales pueden proporcionar ayuda inmediata.

Recursos nacionales

- Línea de ayuda nacional SAMHSA:
1-800-662-HELP (4357)
- Drugfree.org
- HRSA.gov

Fuentes:

1. CDC. https://www.cdc.gov/overdose-prevention/data-research/facts-stats/sudors-dashboard-fatal-overdose-data.html?CDC_AAref_Val=2025. Consultado en julio de 2025.
2. CDC. <https://www.cdc.gov/overdose-prevention/about/understanding-the-opioid-overdose-epidemic.html> 2025. Consultado en julio de 2025.
3. Johns Hopkins Medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/opioids>. 2025. Consultado en julio de 2025.
4. Narconon. <https://www.narconon.org/drug-abuse/signs-symptoms-prescription-drug-use.html> 2025. Consultado en julio de 2025.
5. CDC. <https://www.cdc.gov/overdose-prevention/manage-treat-pain/reduce-risks.html> 2024. Consultado en julio de 2025.
6. American Addiction Centers <https://americanaddictioncenters.org/sobriety-guide/coping-mechanism> 2025. Consultado en julio de 2025.
7. CDC. https://www.cdc.gov/overdose-prevention/treatment/opioid-addiction.html?CDC_AAref_Val=2024. Consultado en julio de 2025.

La información incluida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo médico, diagnóstico ni tratamiento de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre su enfermedad. Todas las marcas comerciales y los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares en los Estados Unidos y otras jurisdicciones.