



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Ser ejemplo de RESPETO por los medicamentos bajo receta

¿Por qué el enfoque en medicamentos bajo receta? La investigación muestra que están ocurriendo más muertes cada año por sobredosis accidental de drogas que de accidentes automovilísticos. Alguien en EE.UU. muere CADA 15 MINUTOS de una sobredosis accidental. Y casi la mitad de las muertes por sobredosis de drogas se deben a medicamentos bajo receta.

Los padres son muy influyentes cuando se trata de las actitudes y comportamientos de nuestros hijos con respecto al alcohol, tabaco y el uso de drogas. Tener conversaciones continuas y compartir información de los peligros del uso/abuso de sustancias con nuestros hijos es fundamental. Es también de vital importancia aclarar nuestras expectativas de que ellos no beban, fumen o usen drogas. Pero no solo lo que decimos es importante. Es también lo que HACEMOS. Las opciones de comportamiento que nuestros hijos nos ven hacer tienen el mayor impacto en las opciones de estilo de vida que ellos hacen alrededor de sustancias.

Cuando se trata del uso de medicamentos bajo receta, ¿qué están aprendiendo sus hijos de usted? ¿Es un ejemplo de respeto de los medicamentos bajo receta guardándolos bajo llave y monitoreando sus medicamentos, como lo recomiendan los expertos? ¿Desecha correctamente sus medicamentos que no usa o no desea? ¿Ha enfatizado, por ejemplo, que compartir medicamentos bajo receta con otros es peligroso y no está bien?

Si es así, está haciendo un trabajo increíble ¡y lo alentamos a que continúe haciéndolo! Si no, es importante recordar que mientras los medicamentos bajo receta tienen la habilidad de mejorar y salvar vidas, tienen además el potencial de dañar y pueden ser fatales si se usan incorrectamente o por una persona no intencionada. Poner como ejemplo las opciones de comportamiento de arriba es clave en promover el bienestar familiar y enseñar a nuestros hijos respeto por medicamentos potencialmente dañinos.

Otra manera de RESPETAR las recetas es hacer a su proveedor de atención médica o farmacéutico preguntas específicas sobre sus medicamentos recetados, para poder evitar efectos dañinos accidentales. La Facultad de Farmacia de Ohio State University pensó en el acrónimo **RESPECT** (respeto), como una manera de recordar esas preguntas:

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

- R. Razón: ¿Por qué se me recetó este medicamento?
- E. Explicar el uso: ¿Debo tomar este medicamento regularmente o cuando sea necesario? ¿Qué restricciones hay con alimentos/alcohol/ otros medicamentos?
- S. Síntomas: ¿Cuándo es adecuado para mí tomar este medicamento (ej., en una escala para el dolor de 1-10 para la severidad del dolor)?
- P. Proveedores de atención médica: Informe a su doctor si está viendo a otros proveedores de atención y qué farmacia usa (debería usar solamente una farmacia)
- E. Efectos esperados: ¿Qué efectos puede esperar por tomar este medicamento? ¿Qué precauciones necesito tomar mientras manejo, opero maquinaria, etc.?
- C. Control de sustancias, preocupación sobre sustancias controladas: ¿Existe un potencial de adicción con mi medicamento?
- T. Tiempo de dejar de tomarlo: ¿Cuándo y cómo debo dejar de tomar mi medicamento? ¿Cómo debería almacenarlo y desecharlo cuando termine?

Si se presenta la oportunidad, lleve a su hijo o hija con usted a su próxima cita médica, permitiéndole observar su uso de esta guía. Si se le receta a su hijo un medicamento, haga preguntas similares durante su cita médica. Usted y su hijo no solo obtendrán la información detallada que necesitan sino que además reforzarán la importancia del RESPETO a las recetas.

Una de las destrezas más poderosas que la juventud posee es la habilidad de observar. Una de las oportunidades más poderosas que tenemos como padres, es nuestra oportunidad de influir positivamente a nuestros hijos quienes están prestando atención a nuestras opciones de estilo de vida.

Haga clic aquí para una versión imprimible de la guía de RESPETO por los medicamentos bajo receta.

Para más información sobre seguridad con medicamentos bajo receta, por favor visite <http://pharmacy.osu.edu/outreach/generation-rx-initiative>.

Fuentes: [The Ohio State University College of Pharmacy: Generation Rx – RESPECT the Rx.](#) [Centers for Disease Control and Prevention: Prescription Drug Overdose in the United States: Fact Sheet.](#)