

RECURSOS PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Si cree que su hijo adolescente necesita ayuda profesional, es posible que su médico, hospital, personal de enfermería escolar o consejero puedan ayudarlo. También puede llamar al 1.800.662.HELP(4357) o visitar findtreatment.samhsa.gov, la línea directa de localización del tratamiento y el sitio web de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias de los EE. UU. Si sospecha que puede haber envenenamiento, llame a la línea de ayuda en caso de intoxicaciones al 1.800.222.1222.

Para obtener más información sobre el abuso de medicamentos y para obtener ayuda para su familia, visite Partnership to End Addiction at drugfree.org o envíe un mensaje de texto a CONNECT al 55753 para comunicarse con un especialista.

STOPMEDICINEABUSE

Se pueden solicitar copias adicionales de este folleto sin cargo a StopMedicineAbuse.org.



CONSUMER
HEALTHCARE
PRODUCTS
ASSOCIATION

PREVENCIÓN DEL ABUSO DE MEDICAMENTOS

para la tos de venta libre en adolescentes



UNA GUÍA PARA PADRES

STOPMEDICINEABUSE.ORG



¿QUÉ ES EL ABUSO DE MEDICAMENTOS PARA LA TOS?

El abuso de medicamentos para la tos (over-the-counter, OTC en inglés) consiste en tomar grandes dosis de medicamentos para la tos para drogarse. La “elevación” es causada por el dextrometorfano, que a menudo se abrevia DXM, un ingrediente activo común que se encuentra en muchos medicamentos para la tos. Este tipo de abuso, ya sea que se llame abuso de medicamentos para la tos o abuso de dextrometorfano o DXM, puede ser peligroso.

¿Cuáles son los términos coloquiales para el dextrometorfano en inglés?

Los términos más comunes incluyen:

DXM	Dex/Drex	Robo
Skittles	Syrup	Triple C
Tussin		

Los términos para abusar del dextrometorfano incluyen:

Robo-ing	Skittling	Lean
Robo-tripping	Dexing	

▶ **LOS TÉRMINOS** coloquiales para el dextrometorfano varían según el producto y la región. Los adultos deben estar familiarizados con todos ellos.

¿Qué sucede con la codeína?

Los medicamentos de venta libre para la tos que contienen dextrometorfano (DXM) no deben confundirse con los medicamentos para la tos con prometazina-codeína, también conocidos como **lean**, en inglés, que es un jarabe recetado para la tos que los adolescentes también abusan con frecuencia. Si bien técnicamente el término **lean** se refiere al abuso de medicamentos recetados para la tos que contienen codeína, los adolescentes pueden usar el término coloquial amplio para referirse al abuso de medicamentos de venta libre para la tos que contienen DXM.



LOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL ABUSO DE DEXTROMETHORPHAN (DXM) PUEDEN INCLUIR:

- Náuseas y vómitos
- Dolor de estómago
- Confusión
- Mareos
- Balbuceo
- Latidos cardíacos rápidos
- Presión arterial alta
- Deterioro físico
- Visión doble o borrosa
- Somnolencia
- Entumecimiento de los dedos de las manos y los pies
- Desorientación

¿Es el dextrometorfano (DXM) adictivo?

El DXM, cuando se usa según las indicaciones, no es una sustancia adictiva. Sin embargo, buscar en forma repetida la “elevación” causada por el abuso de DXM, puede provocar adicción.

¿Qué tan común es el abuso de los medicamentos para la tos?

De acuerdo con la encuesta Monitoreo del futuro de 2021 del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, la cantidad de adolescentes estadounidenses que autoinformaron haber abusado de los medicamentos para la tos y el resfrío para drogarse en el último año **disminuyó a partir de 2020**. Sin embargo, aún hay trabajo por hacer, dado que el **3,5 % de los estudiantes de octavo grado informaron haber abusado de medicamentos para la tos y el resfrío en 2021**, lo cual es inferior al 4,6 % que informó abuso en 2020, pero aún mucho más alto que el 1,6 % que informó abuso en 2015.



QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES PARA PREVENIR EL ABUSO DE LOS MEDICAMENTOS PARA LA TOS

Infórmese

- Infórmese sobre el abuso de medicamentos para la tos y comparta esta información con otras personas que estén en contacto con su hijo adolescente, como administradores escolares, instructores y asesores.
- Conozca las leyes de su estado: 21 estados prohíben la venta de productos con DXM a menores (menores de 18 años). Investigue si su estado es uno de ellos visitando la página de la CHPA sobre Prevención del abuso de dextrometorfano en <https://www.chpa.org/about-consumer-healthcare/activities-initiatives/preventing-dextromethorphan-abuse>.

Hable con sus hijos adolescentes

- Deje claro de que no desea que su hijo adolescente tome medicamentos sin su conocimiento.
- Enséñeles a los adolescentes y a los niños más pequeños a respetar los medicamentos. Los medicamentos son herramientas importantes en la atención médica, pero deben utilizarse según sus indicaciones.
- Asegúrese de que su hijo adolescente comprenda que el abuso de medicamentos para la tos, como el abuso de drogas ilegales, puede ser muy peligroso.

Protección de medicamentos

- Conozca qué medicamentos hay en su hogar y preste atención si se pierden.
- Si su hijo adolescente necesita medicamentos durante el horario escolar, hable con funcionarios de la escuela sobre las políticas de medicamentos.



¿Dónde están los adolescentes encontrando información sobre cómo abusar de la medicina para la tos?

A menudo, estos adolescentes aprenden sobre el abuso de la medicina para la tos en Internet, particularmente a través del uso de sitios y foros de redes sociales, así como elementos de la cultura pop, como la música. Algunas de estas fuentes incluso recomiendan cuánto medicamento para la tos tomar para drogarse; sugieren otros fármacos para combinar con dextrometorfano (DXM) o bien indican cómo extraer u obtener la “base libre” de DXM de los medicamentos para la tos y promover el abuso de drogas en general. Tenga en cuenta lo que hace su hijo adolescente en Internet, los sitios web que visita y la cantidad de tiempo que está en línea.

Reconozca los signos de que su hijo adolescente está consumiendo drogas

Los padres no siempre reconocen que sus hijos podrían estar consumiendo drogas.

Si bien puede ser difícil de saber, existen algunas señales de advertencia generales. El hecho es que cualquier adolescente podría estar usando drogas. Como regla general, los cambios repentinos o extremos pueden ser un signo de advertencia.

▶ **LOS SIGNOS** de que su hijo adolescente podría estar usando drogas incluyen:

- Cambio de amigos
- Cambio en los patrones de alimentación o sueño
- Cambios en el aspecto físico e higiene
- Grados de deterioro
- Fármacos vacíos o envases de medicamentos o parafernalia de fármacos
- Pérdida del interés en pasatiempos o actividades favoritas
- Actitud hostil y poco cooperativa
- Desaparición inexplicable del dinero del hogar
- Olores químicos o medicinales inusuales en su hijo adolescente o su habitación

MÁS CONSEJOS PARA CRIAR ADOLESCENTES LIBRES DE DROGAS

El monitoreo es una manera eficaz para ayudar a su hijo adolescente a mantenerse libre de drogas, y es importante llevarlo a cabo, aunque no sospeche que su hijo adolescente esté consumiendo drogas. El monitoreo significa hacerle preguntas a su hijo adolescente sobre hacia dónde se dirige, qué está haciendo y con quién está pasando el tiempo, así



como controlar el uso de Internet mediante el uso de herramientas de navegadores web y software diseñados para bloquear ciertos sitios. Si sus hijos le preguntan sobre su monitoreo, dígales que no lo hace porque desconfíe de ellos y que no está tratando de atraparlos en el acto. Al igual que cualquier padre, usted simplemente está cuidando responsablemente su bienestar y futuro. Ponga en práctica algunos de estos consejos y sus hijos adolescentes se beneficiarán.

Sepa dónde está su adolescente

Es importante saber dónde se encuentra su hijo adolescente y qué está haciendo. Las investigaciones han demostrado que los niños sin supervisión de adultos corren un riesgo significativamente mayor de ausentismo escolar, sufrir estrés, recibir calificaciones deficientes, asumir riesgos y abuso de sustancias.

Preséntele a su adolescente los modelos a seguir para adultos

Descubra qué actividades supervisadas por adultos, como clubes o deportes extraescolares, le interesan a su hijo adolescente y lo ayudan a involucrarse. Conéctese con otros adultos que puedan ayudar a los adolescentes a evitar los peligros de los fármacos y refuerce los beneficios de una vida saludable y sin fármacos.

Conozca a sus amigos adolescentes

La investigación de Partnership to End Addiction (drugfree.org) muestra que los adolescentes tienen más probabilidades de probar drogas si tienen amigos que se drogan. Los padres necesitan conocer a los amigos con los que sus hijos pasan tiempo.



Cómo ayudar a un adolescente que está consumiendo drogas

El objetivo es prevenir un problema de abuso de drogas en primer lugar. Sin embargo, si teme que su hijo adolescente pueda tener un problema, siéntese con él para tener un debate abierto. **Expresé sus sospechas, pero evite acusaciones directas.** Mantenga la calma y racionalidad, pregunte a su hijo adolescente qué ha estado sucediendo en su vida y analice maneras de evitar el uso de sustancias en el futuro. No mantenga esta conversación cuando su hijo adolescente esté bajo la influencia.

Sea firme y haga cumplir cualquier disciplina que haya implementado en el pasado por infringir las normas del hogar. Recuérdele a su hijo adolescente que esta disciplina se basa en el cuidado de su salud, felicidad y futuro. Asegúrese de analizar también las formas en las que su hijo adolescente puede recuperar su confianza perdida, como llamar a su casa, pasar las noches en su casa o mejorar sus calificaciones. Si necesita ayuda con la conversación, pregunte a otro familiar, al asesor de su hijo adolescente o a un médico.

¿Qué medicamentos para la tos contienen dextrometorfano o DXM?



Hay más de 100 medicamentos de venta libre que contienen DXM, ya sea como el único principio activo o en combinación con otros principios activos.

Una serie de medicamentos para la tos de marcas de tiendas también contienen DXM. Para saber si un producto contiene DXM, busque “dextrometorfano” en la sección de ingredientes activos de la etiqueta de Información sobre medicamentos de venta libre. También busque la etiqueta “PADRES” que se muestra en la parte superior del envase de la mayoría de los medicamentos OTC que contienen dextrometorfano.