



Para muchos de los residentes de Nueva Jersey, la adicción empieza en el botiquín de la casa.

La División de Asuntos del Consumidor ha desarrollado el *Project Medicine Drop* (Proyecto de Deshacerse de Medicinas) como un componente importante de su esfuerzo de parar el abuso, y desviación del uso apropiado, de las medicinas recetadas. El Proyecto permite que los consumidores se deshagan de las medicinas que no han usado o que están caducadas, de una manera anónima y segura siete días a la semana 365 días al año, en “buzones para depositar medicinas recetadas” colocados dentro de los cuarteles de la policía que están participando.

Cada uno de los buzones del Proyecto está colocado dentro de un cuartel de policía, ajustado al suelo o a la pared en plena vista de los agentes, en un área a la que el público puede ser admitido para depositar las medicinas que no han usado. El prominente letrero “*Project Medicine Drop*” hace que los buzones se vean y que se reconozcan.

El proyecto está basado en el suceso de la *U.S. Drug Enforcement Administration’s National Take Back Initiative* (Iniciativa de Deshacerse de Medicinas de la Administración de Implementación de Leyes de Drogas de EE.UU), y el *American Medicine Chest Challenge* (Reto al Botiquín Americano) que está patrocinado en Nueva Jersey por la Drug Enforcement Administration o DEA (Administración de Implementación de Leyes de Drogas), la *Partnership for a Drug Free New Jersey* (Asociación para una Nueva Jersey sin Drogas), y la *Sheriffs’ Association of New Jersey* (Asociación de Alguaciles de Nueva Jersey). Ambos programas proveen, por un día, la oportunidad de depositar las medicinas no usadas en lugares seguros.

Los cuarteles de policía guardan y se deshacen de las medicinas bajo los mismos requisitos que guardan y se deshacen de la sustancias peligrosas controladas, y reportan cada trimestre a la División de Asuntos del Consumidor la cantidad de medicinas que han recogido.

La División quiere ampliar el programa en el 2012, e incluir un cuartel de policía en cada uno de los 21 condados.

La realidad y las estadísticas del abuso de las medicinas recetadas son sorprendentes.

- Según los Centros de Control de Enfermedades de EE.UU. (*U.S. Centers of Disease Control*) cada día 40 americanos mueren por una sobredosis de analgésicos recetados. Sobredosis de *opioides* (opios sintéticos) recetados matan a más personas en los EE.UU., que la heroína y la cocaína combinadas.
- Dos de cada cinco adolescentes creen erróneamente que las medicinas recetadas son “más seguras” de tomar que las drogas ilegales, de acuerdo a la DEA, y tres de cada 10 adolescentes creen que los analgésicos recetados no son adictivos.

- Cada día en los EE.UU., 2,500 jóvenes toman un calmante recetado por primera vez, para embriagarse según la Oficina Nacional de Política de Control de Drogas (*Office of National Drug Control Policy*).
- La Administración de Implementación de Leyes de Drogas de los EE.UU. (*U.S. Drug Enforcement Administration*) reporta que medicinas recetadas incluyendo los *opioides* y los antidepresivos son responsables por más muertes, debido a sobredosis, que las “drogas de calle” como la cocaína, la heroína y la metanfetamina.
- La cantidad de adolescentes y adultos americanos que abusa las medicinas recetadas es más grande que la cantidad que abusa cocaína, alucinógenos, y heroína combinados, según la Indagación Nacional de Uso de Drogas y Salud del 2009, recopilado por el Departamento de Salud y Servicios de Decanos de EE.UU. (*2009 National Survey on Drug Use and Health, compiled by the U.S. Department of Health and Senior Services*).
- En Junio del 2011, la Comisión de Investigación de Nueva Jersey (*New Jersey State Commission of Investigation*), reportó que la práctica ha resultado en un incremento en el número de jóvenes que están abusando las medicinas recetadas, y anotó una tendencia significativa no solamente al incremento de adicción entre los jóvenes a los analgésicos, sino también un incremento en el uso de la heroína

La División de Asuntos del Consumidor quiere ampliar el *Project Medicine Drop* en los 21 condados, pero hasta ahora estos son los cuarteles de policía participantes:

Little Falls Police Department

35 Stevens Ave.
Little Falls, NJ 07424
Número -no para emergencias- 973-256-0200

Seaside Heights Police Department

116 Sherman Avenue
Seaside Heights, NJ 08751
Número -no para emergencias- 732-793-1800

Vineland Police Department

111 N. Sixth Street
Vineland, NJ 08360
Número -no para emergencias- 856-696-1212 ó 856-691-4111



Para horas disponibles y más información llame al cuartel de policía o a la División de Asuntos del Consumidor al: **800-242-5846**

¿Qué clase de medicina puedo descargar en los buzones?

Por razones de seguridad, “*Project Medicine Drop*,” **solamente** puede aceptar medicamentos sólidos como píldoras, parches, inhaladores y medicinas de mascotas.

Los buzones no aceptan líquidos, deshecho médico, o jeringuillas. Los consumidores que quieran deshacerse de estos objetos deben ponerse en contacto con sus doctores o farmacéuticos para aprender la mejor manera de como botarlos.

Los consumidores deben tener en cuenta que solamente pueden poner en los buzones las medicinas legales, con recetas o sin recetas. Cualquiera que quiera **deshacerse de drogas ilegales** debe seguir el procedimiento normal y reportarlas a la policía.

¿Hay otros medios seguros de deshacerse de las medicinas recetadas?

Si el área donde vive no tiene un “Proyecto de Deshacerse de Medicinas,” puede deshacerse de las medicinas que no ha usado o que están caducadas siguiendo las sugerencias de la Administración de Alimentos y Fármacos (*Food and Drug Administration*) y de la Oficina de Política Nacional de Control de Drogas de la Casa Blanca (*White House Office of National Drug Control Policy*):

- Siga las instrucciones de como botar las medicinas puestas en la etiqueta o en la información para el paciente.
- Si no hay instrucciones de como deshacerse de las medicinas, usted puede tirar las medicinas a la basura. Primero remuevalas del contenedor donde vinieron, y mézclelas con residuos de café o deshecho de basura. Luego póngalas en una bolsa o lata que pueda sellar para prevenir que goteen en la basura o que se salgan.
- Antes de tirar el contenedor de la medicina, borre toda la información que pueda identificarlo para proteger su identidad y privacidad médica.
- NO DÉ medicinas a amigos. Los doctores prescriben las medicinas basados en los síntomas e historial médico del paciente. Medicinas que lo pueden ayudar a usted pueden perjudicar a otros.
- Si no sabe como deshacerse de las medicinas, pregunte a su farmacéutico.

Siempre recuerde:

No se aconseja tirar las medicinas en los desagües o en la basura. Los científicos están preocupados por los efectos que las medicinas tiradas en los desagües y en la basura pueden causar al abastecimiento de agua potable. Una Indagación Geológica de EE.UU. (*U.S. Geological Survey*) ha encontrado rastros de fármacos en los riachuelos de 30 estados. Simplemente si las tira a la basura puede crear la posibilidad que los adictos a las medicinas recetadas las van a encontrar para tomarselas o venderlas.

Para más información vaya a: www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol/default.htm#drugs

Sea precavido con las medicinas recetadas

Si las medicinas en las casas no están bien guardadas, se corre el riesgo de que sean abusadas o de peligro de envenenamiento accidental. Usar el “*Project Medicine Drop*,” o de otra manera deshacerse de las medicinas que no se han usado o han caducado, de una manera segura, es parte de la solución. Es su responsabilidad de guardar las medicinas recetadas. Le sugerimos lo siguiente:

Hable con sus hijos o nietos

Establezca una conversación con sus hijos acerca de los peligros de las medicinas recetadas. Dígales que usted vigilará todas las medicinas en su casa, las recetadas y las sin recetas, y que les ha dicho a los abuelos, familiares y amigos que hagan lo mismo.

- **Esté alerta por señales de abuso y adicción**

Esto incluye: hiperactividad o insomnio (uso de estimulantes); movimientos lentos o tiempo de reacción, articulación ininteligible, o desorientación (uso de analgésicos o depresivos); aumento o pérdida de peso repentino; sueño excesivo.

- **Vigile las medicinas en su casa**

Haga un inventario de sus medicinas cada seis meses, o con más frecuencia si sospecha abuso.

- **Mantenga todas las medicinas en el mismo sitio**

Guardélas en un botiquín que tenga llave, en un cajón que pueda cerrar o en una caja a prueba de niños.

- **Deshágase de las medicinas de una manera apropiada**

Encuentre un buzón o si el buzón está lejos de su casa siga las instrucciones de como deshacerse de las medicinas de una manera apropiada.

Medicinas sin receta

Los botiquines de la mayoría de las casas contienen una selección cada vez mayor de medicinas sin recetas (de venta en los estantes de muchas tiendas) para tratar una extensa variedad de enfermedades. Estas medicinas sin receta con frecuencia hacen más que aliviar los malestares, dolores y picazones. Algunas pueden evitar enfermedades como las caries dentales, curar enfermedades de infecciones como el pie de atleta, y bajo la supervisión médica ayudar a manejar estados de salud recurrentes como infecciones vaginales mínimas, migrañas y dolores de artritis.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (*U.S. Food and Drug Administration o FDA*) determina qué medicinas se venden con y sin receta. El término "receta" alude a los medicamentos recetados por un médico y que bajo la supervisión de éste funcionan de una manera segura y eficaz.

La FDA también está autorizada para decidir cuando una medicina recetada es lo suficiente segura para que se venda sin receta directamente a los consumidores. Como consecuencia de este proceso regulador, más de 700 medicamentos vendidos sin receta hoy en día usan ingredientes que solamente estaban disponibles con receta hace 30 años.

El acceso a medicinas sin recetas, que ha aumentado en los últimos años, es particularmente importante para nuestros mayores de edad. Dos de cada tres adultos estadounidenses gozan de una salud buena o excelente, pero cuatro de cinco mayores de edad avanzada dicen que tienen un problema de salud crónico.

Lo cierto es que los medicamentos sin receta ofrecen una oportunidad para tratar dolores y enfermedades que aparecen durante la edad avanzada. A medida que vivimos más años, trabajamos por más tiempo y participamos más activamente en el cuidado de nuestra salud, es necesario ser más responsables y estar al día de los últimos avances relacionados a la salud para que nos cuidemos mejor.

Esta información, tanto para los jóvenes como para los mayores de edad, se puede obtener en parte leyendo y comprendiendo las etiquetas de las medicinas sin receta. La FDA y la Asociación de Productos de Salud para el Consumidor (*Consumer Healthcare Products Association o CHPA*) han preparado la siguiente información para ayudar a los de edad avanzada a aprovecharse mejor del medicamento:

- NOMBRE DEL MEDICAMENTO
- “ACTIVE INGREDIENTS”(componentes activos)- las sustancias terapéuticas en la medicina.
- “PURPOSE” (propósito)- la categoría del producto (por ejemplo, antihistamínico, antiácido, o supresor de la tos).
- “USES” (usos)- los síntomas o las enfermedades que el medicamento tratará o prevendrá.
- “WARNINGS”(advertencias)- cuando no debe usar el medicamento, cuando debe suspenderse, cuando debe consultar a un médico, y los posibles efectos secundarios.
- “DIRECTIONS” (instrucciones)- cómo, cuando y cantidad (dosis) que debe tomarse y por cuanto tiempo.
- “INACTIVE INGREDIENTS” (ingredientes inactivos)- sustancias en la medicina como colorantes, conservantes, o sabores.

Cuando vaya a leer la etiqueta asegúrese que hay bastante luz y tiene las gafas (espejuelos) puestos. Si no entiende algo, llame al farmacéutico.

Las embarazadas o las madres que amamantan SIEMPRE tienen que consultar con su médico antes de tomar una medicina con receta o sin receta.

Interacciones de medicamentos

Es muy importante tener información sobre las interacciones de los medicamentos si toma medicinas con y sin receta a la vez. Algunos medicamentos pueden también interactuar con alimentos, bebidas, y con condiciones médicas como la diabetes, enfermedades renales, y presión sanguínea. Siga estas sugerencias:

- Evite beber **alcohol** si está tomando antihistamínicos, medicinas para la tos, o el resfriado con el ingrediente *dextromethorphan*, o medicamentos para tratar el insomnio.
- No use medicinas sin receta para el insomnio si está tomando sedantes o analgésicos.
- Consulte con su médico antes de tomar aspirina o medicamentos que contienen aspirina si está tomando medicinas recetadas para disminuir la viscosidad de la sangre o si tiene diabetes o gota.
- No tome laxantes si tiene dolor abdominal, náuseas o vómitos.

Los niños no son adultos pequeños

Sugerencias de como administrar medicinas sin recetas para los niños:

- Lea la medicina y siga todas las instrucciones

- Siga las limitaciones indicadas para la edad que están en la receta.
- Algunos medicamentos sin receta vienen en diferentes potencias ¡Tenga cuidado!
- Conozca la diferencia entre TBSP (*tablespoon/cucharada*) y TSP (*teaspoon/cucharadita*). Éstas representan dosis muy diferentes.
- Tenga cuidado al convertir las instrucciones de las dosis. Si la etiqueta dice dos cucharaditas, es mejor que use una medida para una cucharadita que adivinar la cantidad.
- No aumente la dosis simplemente porque crea que su niño está más enfermo que la vez anterior.
- Nunca permita que los niños se tomen las medicinas por su cuenta
- Nunca diga que las medicinas son dulces.
- Las medicinas con tapas a prueba de niños están diseñadas para que los niños no las abran. Si no cierra la medicina después de cada uso, la tapa a prueba de niños no podrá cumplir con su misión. Si vive en una casa sin niños, pida medicinas en contenedores que tengan tapas fáciles de abrir.

Enlaces de ayuda

Recursos en Nueva Jersey

New Jersey Drug Control Unit

www.njconsumeraffairs.gov/espanol/spbrief/pharmacy.pdf

www.njconsumeraffairs.gov/espanol/spbrief/bme.pdf

www.state.nj.us/health/omh/index_sp.shtml

<http://njparentlink.nj.gov/njparentlink/espanol.html>;

State of New Jersey, Department of Human Services, Division of Addictive Services

New Jersey Poison Information & Education System (NJPIES) - Hotline: 1-800-222-1222

www.njpies.org/PDFs/Public-Education/Educational-Materials/Request-Materials/Your-Poison-Center-Spanish.pdf

Partnership for a Drug Free New Jersey

Recursos en la Nación

The White House - Office of National Drug Control Policy (ONDCP)

www.whitehouse.gov/espanol/

U.S. Drug Enforcement Administration, New Jersey Division

Controlled Dangerous Substances - Definition List

U.S. Food and Drug Administration

www.fda.gov/AboutFDA/Transparency/Basics/EnEspanol/default.htm

U.S. Department of Health and Human Services

www.cuidadodesalud.gov/enes/prevention/index.html

Center for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov/spanish/

National Institute on Drug Abuse

<http://www.nida.nih.gov/nidaespanol.html>

International Narcotics Control Board

www.incb.org/incb/es/search.html

**National Association of State Controlled Substances Authorities
Substance Abuse and Mental Health Services Administration**

www.samhsa.gov/espanol/

www.ojp.usdoj.gov/BJA/grant/prescripdrugs.html

(Se puede traducir la información en español gratis)

Foundation for a Drug Free World (También en español)

The Partnership at DrugFree.org

www.aarp.org/espanol/viva