

Diapositiva 1



Bienvenidos al programa de hoy, “Mi Generación Rx: Campeones de la Receta”. Tienen que estar preguntándose, ¿Qué es “Mi Generación Rx” “Mi Generación Rx” invita a los jóvenes a incorporar los mensajes de Generación Rx en sus vidas cotidianas. Estos mensajes se enfocan en prevenir el mal uso de los medicamentos recetados hablando con los jóvenes sobre cómo usar los medicamentos de forma segura, cómo rechazar las invitaciones al mal uso e identificar alternativas positivas para hacer frente a las exigencias de la vida. Hoy, estaremos realizando una dinámica competitiva para discutir estos mensajes.

Diapositiva 2

Reglas del Juego: ¿Cómo Jugar?

El juego incluye 6 rondas. Para cada ronda:

1

El líder hará la pregunta de inicial a todos los equipos. ¡Si sabes la respuesta, levanta la mano!

2

El líder hará una “encuesta” a todos los equipos. ¡No digas la respuesta! Escribe tus respuestas en la hoja de respuestas de tu equipo. Al terminar levanta la mano, y el facilitador la verificará.

GenerationRx | www.GenerationRx.org

Nota al facilitador: Antes de comenzar el juego, complete estas tareas:

1. Divida a los participantes en grupos de 3-5 personas. Pídale a cada equipo que de un nombre a su equipo.
2. Colecte los nombres de los equipos y anótelos para llevar la puntuación.
3. Distribuya 1 hoja de papel (o pídale a los participantes que usen una de ellos) a cada grupo, para que la utilicen como “hoja de respuestas”.
4. Asigne roles a los facilitadores. Una persona debe ser el “líder”, hará las preguntas, anticipar las diapositivas y llevar las puntuaciones. Una segunda persona debe quedarse entre los participantes para verificar las respuestas. Si está jugando usted solamente, considere implementar uno de los siguientes métodos:
 1. Pídale a un participante que le ayude a verificar las respuestas.
 2. Cuando todos los equipos tengan las respuestas, pídale que intercambien su hoja de respuesta con otros equipos. Mientras usted dice las respuestas, pídale a cada equipo que “califique” las respuestas del otro equipo.

Diapositiva 3

Reglas de Juego: Puntuación

1

Pregunta Inicial:
El primero en responder correctamente o con la respuesta más cercana, recibe 5 puntos para su equipo.

2

Encuesta:
Si TODAS las respuestas están correctas: 10 puntos por ronda.
•Si ALGUNAS están bien 5 puntos por ronda.

3

Existen múltiples contestaciones, para algunas preguntas.
Las contestaciones no tienen que ser exactamente iguales a las que aparecen en la presentación, pero deben contestar correctamente la pregunta.
• El facilitador utilizará su juicio para determinar la contestación correcta.

GenerationRx | www.GenerationRx.org

Nota al facilitador: Para algunas preguntas, las respuestas pueden variar. Queremos asegurar que estamos fortaleciendo las respuestas que conectan con nuestro mensaje, aunque no pareen exactamente con las respuestas indicadas en la presentación. Use su juicio para decidir si una respuesta que no está en la presentación es válida, y otorgar los puntos correspondientes.

Diapositiva 4



Diapositiva 5

Ronda 1: Pregunta Inicial

En los Estados Unidos, ¿qué **porcentaje** de jóvenes **NO** hacen mal uso de los medicamentos recetados?

¡6 de 7 jóvenes, 85%!

GenerationRx.org | www.GenerationRx.org 5

Nota al facilitador: considere aceptar respuestas cerca de 85%. Puntos de discusión adicionales, si desea:

1. Esto quiere decir que solo 1 de 7 jóvenes, o aproximadamente el 15% han hecho mal uso de los medicamentos en el pasado año. Menos aún lo hacen regularmente. ¡Esto ciertamente no es la mayoría!
2. Nunca sientas que “no eres normal” o que no “encajas” con tus pares si no haces mal uso de los medicamentos...esto simplemente no es cierto.

Nota al facilitador: Existen discrepancias en los estimados de frecuencia de mal uso de medicamentos, a lo largo de encuestas nacionales importantes. La estadística presentada en esta diapositiva representa los resultados de una encuesta del 2014 (datos colectados en el 2013), y es un estimado conservador basado en los siguientes datos:

1. National Survey on Drug Use and Health: 6.2%
 2. Monitoring the Future Study: 13.9%
 3. The Partnership Attitude Tracking Study: 16%
- El Estudio de Rastreo de Partnership Attitude (2014) reporta mal uso a lo largo de la vida de los jóvenes de 24%.

Diapositiva 6

Ronda 1: Encuesta

Menciona **3 ejemplos** de uso indebido de medicamentos recetados?

- 1 Tomar un medicamento recetado por una razón diferente a la que se recetó.
- 2 Tomar más cantidad del medicamento, de la recetada.
- 3 Compartir o tomar el medicamento de otra persona.

GenerationRx.org | www.GenerationRx.org 6

Sin importar las intenciones, involucrarse en alguno de estos comportamientos es hacer mal uso de los medicamentos.

Nota al facilitador: Si es preguntado, El Instituto Nacional de Salud apoya actualmente estas definiciones de mal uso de medicamentos recetados.

Diapositiva 7



El mal uso de los medicamentos recetados es un problema nacional.

GenerationRx
Prácticas seguras de medicación por vida | www.GenerationRx.org 7

Transición: Aunque la mayoría de los jóvenes no hacen mal uso de los medicamentos, sigue siendo un problema nacional.

1. Muertes por sobredosis de drogas, especialmente de medicamentos, es la causa principal de muertes accidentales en los Estados Unidos. Claramente, hacer mal uso de los medicamentos recetados puede hacerle daño a la salud.
2. Los medicamentos recetados comúnmente abusados son los analgésicos (ej. Vicodin, OxyContin), sedantes (ej. Xanax, Valium) y estimulantes (ej. Adderall, Ritalin).

Diapositiva 8



Diapositiva 9

Ronda 2: Pregunta Inicial

Diga el nombre de una **droga** la cual sea ilegal tener en su posesión:

Drogas ilegales (ilícitas) o drogas recetadas que no te las hayan recetado a ti.

GenerationRx
Prácticas seguras de medicación por vida | www.GenerationRx.org 9

Similar a las drogas ilegales, vender o tomar el medicamento recetado de otra persona es ilegal. Es considerado un delito grave y es pagado con cárcel.

Diapositiva 10

Ronda 2: Encuesta
 Identifica 4 consecuencias que le pueden ocurrir a una persona si hace mal uso de los medicamentos recetados.

- 1 Conflictos con amigos/familiares
- 2 Malas notas
- 3 Adicción
- 4 Enfermedad o Muerte

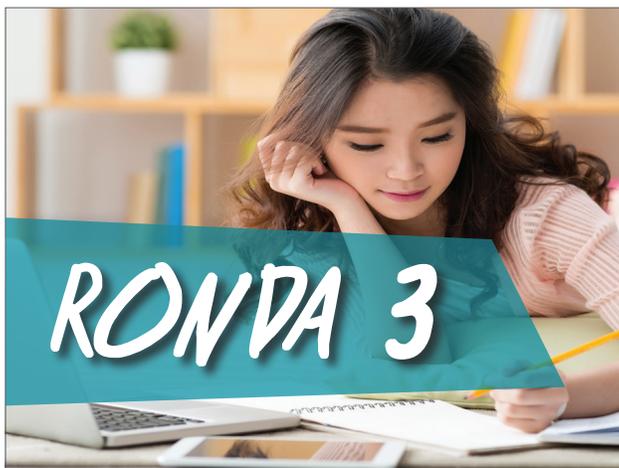
GenerationRx.org | www.GenerationRx.org 10

El mal uso de los medicamentos recetados tiene serias consecuencias, algunas están identificadas en la presentación.

Nota al facilitador: Si desea, hemos identificado puntos de discusión cubriendo las consecuencias legales, sociales y de salud.

1. En la diapositiva anterior, discutimos cómo las leyes federales prohíben la posesión de medicamentos recetados sin una receta. Muchos de los medicamentos recetados que son llamados “sustancias controladas” (como por ejemplo, Vicodin, OxyContin, Valium, Xanax, Adderall, Ritalin), tienen regulaciones aún más estrictas para recetar y despachar.
2. El mal uso de los medicamentos recetados puede afectar a familiares y amigos, el trabajo, la educación, las finanzas, y mucho más.
3. La consecuencia más trágica de mal uso de los medicamentos recetados afecta nuestra salud, incluyendo la muerte por sobredosis, la cual es la causa principal de muertes accidentales en los Estados Unidos.
4. La muerte no es la única consecuencia relacionada a la salud. Debido al alto uso indebido y potencial de adicción de ciertos medicamentos recetados (ej. analgésicos), se han escalonado las visitas a las salas de emergencia y tratamientos para adicción a drogas.
5. No tomar los medicamentos como se los recetó el profesional de la salud puede resultar en efectos negativos inmediatos, incluyendo:
 1. Para analgésicos recetados: somnolencia, confusión, sedación, respiración más lenta
 2. Para sedantes recetados: disminución del ritmo cardíaco y la presión arterial, pérdida de la coordinación y el juicio, confusión, sedación, respiración lenta
 3. Para estimulantes recetados: aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial, ritmo cardíaco irregular, nerviosismo, insomnio

Diapositiva 11



Diapositiva 12

Ronda 3: Pregunta Inicial

Menciona **algo** que no debes compartir con los demás...

¡Medicamentos recetados, cepillo de dientes, o ropa interior!

GenerationRx
Prácticas seguras de medicación por vida

www.GenerationRx.org

12

Nota al facilitador: Definitivamente hay múltiples contestaciones correctas para esta pregunta inicial. Sin importar las contestaciones de los participantes, queremos enfatizar que debemos tratar los medicamentos recetados similar al cepillo de dientes y a la ropa interior- ¡estos artículos personales no se deben compartir!

Diapositiva 13

Ronda 3: Encuesta

Identifica **3 formas** de uso seguro de medicamentos:

- 1 Toma los medicamentos como te indicó el profesional de la salud
- 2 No compartas o tomes el medicamento de otra persona
- 3 Sé un buen ejemplo

GenerationRx
Prácticas seguras de medicación por vida | www.GenerationRx.org 13

Nota al facilitador: Estas son las 3 prácticas seguras de medicamentos a enfatizar. Si lo desea, hemos identificado puntos de discusión para cada práctica a continuación.

1. Es crucial tomar los medicamentos como lo indico el profesional de la salud. De esta forma reducirá la probabilidad de reducir los efectos secundarios, incluyendo el desarrollar dependencia física o convertirse en adicto de algunos medicamentos recetados (como los opioides, estimulantes y sedantes).
2. Como hemos discutido, no queremos compartir o tomar los medicamentos de otra persona. Los medicamentos recetados están destinados a ser usados por la persona que aparece en la receta... ¿por qué?
 1. Por diversas razones...nuestra genética, condiciones médicas existentes, medicamentos que actualmente este tomando, hasta la edad y el peso, pueden determinar cómo reaccionamos al medicamento. Y eso incluye no solo como reaccionamos a los efectos terapéuticos, sino también a los efectos secundarios negativos que nos pueden hacer daño.
 2. Factores de riesgo de genética que aumentan la probabilidad de desarrollar dependencia física o adicción a una droga- la forma en que el cuerpo de tu amigo reacciona al medicamento no quiere decir que tu cuerpo la va a manejar de la misma manera.
 3. Como resultado, los invitamos a hablar con sus padres/tutores sobre la seguridad de los medicamentos en el hogar. Si alguien tiene medicamentos que ya no necesitan o que están expirados, descártelos de forma segura (Nota al facilitador: debe ver las instrucciones a continuación). Si alguien tiene un medicamento activo, guárdelo en un lugar seguro, como un lugar con llave. Esto ayuda a prevenir el acceso a niños curiosos.
3. Por último, lo invitamos a ser un buen ejemplo para su familia y amigos al adoptar estas prácticas seguras de medicamento.

Instrucciones para descartar los medicamentos de forma segura:

1. Siga las instrucciones para descartar que aparecen en la etiqueta del medicamento o en la hoja de información del cliente.
2. Si no se encuentran las instrucciones para descartar, retire las pastillas del envase original, mézclelas con una substancia indeseable como borra del café, arena para gatos en una bolsa sellada, y arrójelo a la basura.
3. En general, no debe tirar los medicamentos por el inodoro; aun así la FDA recomienda que algunos medicamentos se deben descartar por el inodoro (para una lista, visite www.fda.gov).
4. Por último, los invitamos a participar de los programas de Recogido de Medicamentos que hace la DEA y algunas farmacias de la comunidad. Contacte a sus agencias locales o a su farmacéutico para conocer cuándo será el próximo programa de Recogido de Medicamentos en su comunidad.

Diapositiva 14



Diapositiva 15

Ronda 4: Pregunta Inicial

¿Cuál es la **razón** principal para que los jóvenes hagan mal uso de los medicamentos recetados?

“Para relajarme...”

GenerationRx.org | www.GenerationRx.org 15

Nota al facilitador: Según el Partnership Attitude Tracking Study del 2014, cuando se preguntó la razón principal de hacer mal uso de medicamentos recetados, las respuestas más comunes de los jóvenes incluyeron: “para relajarme” (15%), “para experimentar” (15%), “para divertirme” (14%), “porque estar drogados se siente bien” (12%), y “para olvidarme de mis problemas” (12%).

Diapositiva 16

Piénsalo:

¿Qué otras razones se han reportado para hacer mal uso de los medicamentos recetados?

GenerationRx.org | www.GenerationRx.org 16

Transición: Vamos a pensar en otras razones.

1. En sus equipos piensen, en otras razones que tienen los jóvenes para hacer mal uso de los medicamentos. Les daré algunos minutos.
2. Nota al facilitador: invite a cada equipo a compartir sus razones con todo el grupo. Puede escribir estas razones en una pizarra o en un papel grande, para que todos los participantes las puedan ver.
3. Algunas de las posibles razones son:
 1. Para manejar el estrés
 2. Para mejorar su desempeño académico o ayudar en la escuela
 3. Para sobrepasar los sentimientos de una depresión
 4. Para lidiar con una lesión física y poder participar en un evento de deportes (“no importa el dolor, continúa”)
 5. Para divertirse
 6. Para tener algo que hacer (ej. aburrimiento) o intentar algo nuevo (ej. curiosidad)

Diapositiva 17

Ronda 4: Encuesta

Identifica **3 cosas** que podrías realizar para no hacer mal uso de los medicamentos recetados:

- 1 Ejercicio
- 2 Estudiar con amigos
- 3 Disfrutar tus pasatiempos

GenerationRx Prácticas seguras de medicación por vida | www.GenerationRx.org 17

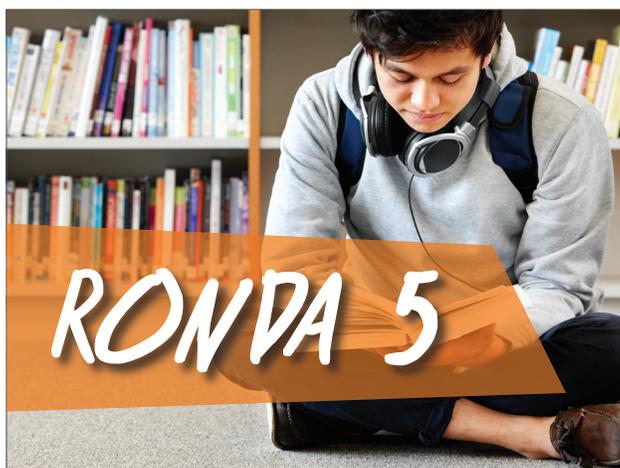
Transición: Ahora que hemos identificado razones comunes para hacer mal uso de los medicamentos, vamos a considerar algunas alternativas positivas.

Nota al facilitador: Los equipos pueden identificar alternativas positivas adicionales. Invite a los equipos a compartir estas tres alternativas positivas que identificaron. Considere escribir estas alternativas al lado de las “razones” que identificaron los participantes anteriormente.

A continuación se encuentran unos puntos de discusión para algunas alternativas que los jóvenes puedan identificar.

1. Para ayudar con la escuela: Puede ser tentador hacer mal uso de un medicamento como “arreglo fácil” para ayudarse a pasar un examen. Sin embargo, no es una razón sostenible para tener buenas notas. Intenta estudiar con amigos, trabajar con un tutor o reunirte con la maestra antes o después de la escuela.
2. Para sobrepasar los sentimientos de una depresión: si te sientes deprimido, cuéntaselo a un adulto de confianza. Recurrir al mal uso de los medicamentos u otras sustancias solo prologara tus sentimientos de depresión.
3. Para lidiar con una lesión física: Si eres un atleta que está pasando por una lesión, lo más probable es que sientas la presión de “continuar, sin importar el dolor”. Sin embargo, las posibles consecuencias de hacer mal uso de un analgésico recetado como los opioides son más devastadores que el no jugar en un evento atlético. Si estás pasando por una lesión, trabaja con un entrenador o un profesional de la salud para planear tu recuperación.
4. Para manejar el aburrimiento: el aburrimiento nos puede afectar a todos nosotros... intenta hacer algo que te guste para no estar aburrido (como arte, deportes, ayudar a los demás, etc.).
5. Para manejar el estrés: el estrés siempre está presente en nuestra vida. Intenta adaptar hábitos saludables para lidiar con el estrés como el ejercicio, ver televisión o películas, tomar una siesta, etc.

Diapositiva 18



Diapositiva 19

Ronda 5: Pregunta Inicial

Identifica un **método** con el que puedas rechazar una invitación a hacer mal uso de los medicamentos recetados:

Simplemente decir no.



www.GenerationRx.org

19

Transición: Ahora que hemos identificado alternativas positivas al mal uso de los medicamentos, vamos a considerar métodos para rechazar invitaciones al mal uso.

Diapositiva 20

Ronda 5: Encuesta

Identifica **3 métodos adicionales** que puedes usar para rechazar una invitación a hacer mal uso de los medicamentos recetados:

- 1** Dar una razón por la que no quieres hacer mal uso
- 2** Mencionar alternativas positivas que creas que funcionarán mejor que hacer mal uso de los medicamentos
- 3** Alejarte de las situaciones que te ponen en peligro de escoger malas alternativas



www.GenerationRx.org

20

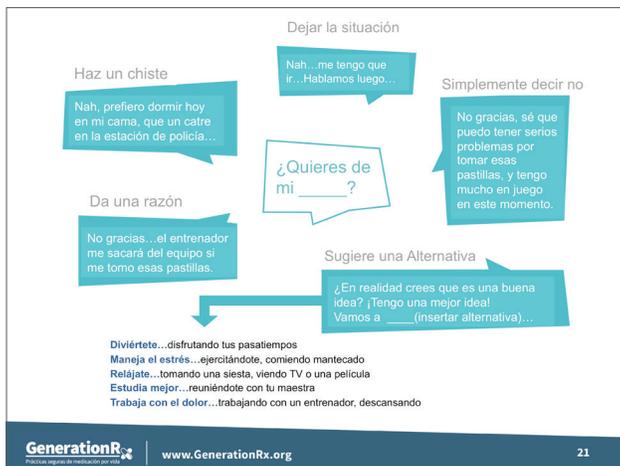
Transición: ¿Cuáles son otros métodos para rechazar invitaciones al mal uso de los medicamentos?

Nota al facilitador: Los participantes pueden identificar múltiples métodos, los mencionados anteriormente son ejemplos. Las próximas diapositivas proveen ejemplos para algunos de estos métodos.

Puntos Adicionales:

1. Sea asertivo y consistente, si es necesario.
2. No tenga miedo de defenderse y recuerde que al no hacer mal uso de los medicamentos recetados, formas parte de la mayoría de los jóvenes que usan los medicamentos de forma segura.

Diapositiva 21



Dejar la situación
Nah...me tengo que ir... Hablamos luego...

Simplemente decir no
No gracias, sé que puedo tener serios problemas por tomar esas pastillas, y tengo mucho en juego en este momento.

¿Quieres de mí _____?

Sugiere una Alternativa
¿En realidad crees que es una buena idea? ¡Tengo una mejor idea! Vámonos a _____ (insertar alternativa)...

Diviértete... disfrutando tus pasatiempos
Maneja el estrés... ejercitándote, comiendo mantecado
Relájate... tomando una siesta, viendo TV o una película
Estudia mejor... reuniéndote con tu maestra
Trabaja con el dolor...trabajando con un entrenador, descansando



www.GenerationRx.org

21

Transición: esta gráfica identifica los ejemplos de métodos específicos, y alternativas positivas que podemos implementar en lugar de hacer mal uso de los medicamentos recetados.

Diapositiva 22



Slide 23

Ronda 6: Pregunta Inicial

Identifica una **acción** con la que puedas prevenir el mal uso de los medicamentos recetados:

¡Siga las prácticas seguras de medicamentos!

GenerationRx.org | www.GenerationRx.org 23

Transición: antes de que termine el juego, vamos a desarrollar ideas de cómo prevenir el mal uso de los medicamentos recetados en sus hogares y/o comunidades.

Nota al facilitador: pueden existir múltiples respuestas para esta pregunta inicial.

Diapositiva 24

Ronda 6: Encuesta

Identifica **3 cosas** que puedes hacer para prevenir el mal uso de los medicamentos:

- 1 Almacenar los medicamentos recetados apropiadamente
- 2 Descartar los medicamentos que no utilices
- 3 Compartir estos mensajes con sus familiares y amigos

GenerationRx.org | www.GenerationRx.org 24

Transición: ¿Qué acciones adicionales puedes tomar para prevenir el mal uso de los medicamentos?

Nota al facilitador: los participantes pueden identificar múltiples acciones. Las acciones que aparecen en la presentación son solo ejemplos...a continuación más información sobre algunas de las ideas.

1. Si no se ha discutido anteriormente, puede invitar a los jóvenes a hablar con sus familiares/tutores sobre la seguridad de los medicamentos en su hogar (consulte los puntos de discusión en la diapositiva 13).
2. Comparta estos mensajes con los demás. Invite a sus familiares y amigos a adoptar las prácticas seguras de medicamentos que hemos identificado. Además, lo invitamos a considerar oportunidades de educación de par a par (peer-to-peer). Visite nuestra página web, GenerationRx.org, para acceder a los materiales gratis y listos para usar, enfocados en educar a los jóvenes. Puede presentar este programa, o una actividad diferente. Además puede presentar programas similares para educar a otras audiencias, como niños, usando nuestros recursos apropiados para cada edad.

Diapositiva 25



Nota al facilitador: Cuente los puntos de los equipos y anuncie el ganador.

Diapositiva 26



Transición: ¿Alguna pregunta o comentarios?

1. Antes de terminar, los queremos invitar a mantenerse conectados, siguiéndonos en @MyGenerationRx (Twitter) y MyGenerationRx en Instagram.
2. Además, los invitamos a contestar la evaluación del programa de hoy en GenerationRx.org. Puedes encontrar el enlace para la evaluación en la parte de abajo de la página inicial. Tomamos en cuenta sus comentarios para ayudarnos a evaluar el impacto de este trabajo y para mejorar continuamente los materiales de Generation Rx.

Nota al facilitador: lo invitamos a usted como presentador, a completar la evaluación. ¡Gracias por ayudar a fomentar las buenas prácticas de medicamentos en su comunidad!

Además lo invitamos a que comparta su experiencia con nosotros. Considere someter sus consejos y experiencias personales en cómo fomentar las buenas prácticas de los medicamentos en la comunidad. Para hacerlo, visite la sección de 'Contact' en GenerationRx.org. En esta misma sección puede someter preguntas sobre cómo usar los materiales educativos.