

Guía para los padres:



Prevenga que sus hijos
abusen de
las medicinas contra la tos

Nos gustaría informarle acerca de *“la última moda para drogarse”* a la que están recurriendo los adolescentes, es decir, el abuso de las medicinas contra la tos.

Hasta ahora, se sabe lo peligroso que es usar marihuana, cocaína o anfetaminas pero, no todos saben que algunos adolescentes están drogándose con las medicinas contra la tos.

Estas medicinas contra la tos son medicinas legales que no necesitan receta médica; son fáciles de conseguir, baratas y están a disposición de sus hijos en el botiquín de los remedios.

Por esta razón, hemos preparado esta guía, para hacerle entender el gran riesgo que corren sus hijos cuando abusan de estas medicinas. También, le ayudaremos a clarificar cualquier duda; le daremos sugerencias de cómo prevenir el abuso de las medicinas contra la tos y, lo más importante, le ofreceremos innumerables recursos y fuentes de información.

¿Cuándo es abuso?

Cuando se sobrepasa de la porción recomendada en la etiqueta y se toman grandes dosis de la medicina, entonces, se convierte en abuso. Los adolescentes “se drogan” tomando una gran cantidad de dextrometorfano (DM abreviado en español y *DXM* abreviado en inglés) que es un ingrediente común que se encuentra en varias medicinas contra la tos. Como quiera que se le llame; abuso de las medicinas contra la tos o abuso del dextrometorfano/DM, este abuso es sumamente peligroso.

¿Qué es el dextrometorfano?

Es un ingrediente inhibidor que se encuentra en varios tipos de jarabes, pastillas, cápsulas y tabletas contra la tos. Estas medicinas han estado en el mercado por muchos años beneficiando a los pacientes y, si se usan correctamente, sin causar malestares. Sin embargo, se vuelven peligrosas cuando los jóvenes aumentan excesivamente la dosis para drogarse. Si sus hijos tienen que tomar estas medicinas vigile que las tomen apropiadamente y que no las tomen más seguido ni por más tiempo de lo que dice la etiqueta.

¿Cuáles son las repercusiones del abuso?

Si se aumenta la dosis de las medicinas contra la tos que contienen dextrometorfano, este abuso puede causar los siguientes malestares:

desorientación, visión borrosa, arrastrar las palabras al hablar, dolores de estomago, náuseas y vómitos, palpitaciones rápidas del corazón, fatiga y torpeza.

Los jóvenes que han experimentado con estos remedios describen las diferentes “fases sicodélicas” que van desde leves distorsiones de colores y sonidos hasta alucinaciones. También dicen haber tenido experiencias “fuera del cuerpo”, sensaciones distorsionadas y falta de coordinación física.

Evite que sus hijos abusen de las medicinas contra la tos que contienen dextrometorfano. También, enséñeles que es muy peligroso que las mezclen con otros remedios o con alcohol o drogas ilegales.

¿Cuáles son las medicinas que contienen dextrometorfano/DM?

En el mercado existen más de cien medicinas que se venden sin receta (las llamadas “*over-the-counter*” en inglés) que contienen dextrometorfano. Todas estas medicinas son efectivas y adecuadas para combatir la tos, pero muchas de ellas contienen dextrometorfano (*DXM* en inglés). Algunos ejemplos de los nombres comerciales de las medicinas contra la tos incluyen:

Alka-Seltzer Plus Cold & Cough Medicine, Coricidin HBP Cough and Cold, Dayquil LiquiCaps, Dimetapp DM, productos contra la tos de Robitussin, productos contra la tos de Sudafed, jarabes contra la tos de Triaminic, productos contra la tos de Tylenol Cold, productos contra la tos de Vicks 44 Cough Relief y Vicks NyQuil LiquiCaps. También existen otras medicinas que contienen DM.

Para saber si una medicina contra la tos contiene dextrometorfano, busque en la etiqueta del frasco la palabra en inglés: “*dextromethorphan*”.

¿Cuáles son los nombres comunes que se le da al dextrometorfano?

Los nombres comunes o jergas varían según el producto y la región. Le recomendamos que se familiarice con estos términos más comunes: *Dex*, *DXM*, *Robo*, *Skittles*, *Syrup*, *Triple-C* y *Tussin*. Ahora, los nombres comunes que se usan para experimentar con estos remedios son *Robo-ing*, *Robo-tripping* y *Skittling*.

¿Cuán común es el abuso de las medicinas contra la tos?

Los estudios recientes indican que el abuso de las medicinas contra la tos que contienen DM es más grande de lo que se pensaba. Los estudios realizados en todas las esferas sociales del país indican que uno de cada 11 adolescentes usa las medicinas contra la tos para drogarse. Lo que representa más de dos millones de adolescentes.

¿Dónde sus hijos encuentran la información?

A través de la Internet se ha propagado “la moda” de abusar de estos remedios que contienen DM. Numerosos portales de dudosa reputación ofrecen información relacionada con estos remedios. Incluso, recomiendan la dosis que se debe tomar, sugieren otras drogas que se pueden mezclar con las medicinas contra la tos, enseñan cómo extraer DM de las medicinas contra la tos, dan recetas, promueven el uso de drogas en general y hasta venden un polvo derivado del DM.

Como padre, usted desea lo mejor para sus hijos, por lo tanto, protéjalos y controle el acceso que tienen sus hijos a la Internet. Investigue lo que hace su hijo en Internet, con quién se comunica, cuáles son los portales que visita, cuánto tiempo pasa en la computadora y qué está comprando. Revise los balances de su tarjeta de crédito, los paquetes que llegan a la casa y las ofertas publicitarias. En fin, preocúpese de sus hijos y de lo que están haciendo.

¿Qué pueden hacer los padres para prevenir este abuso?

Los padres tienen una gran influencia en la vida de sus hijos y se ha comprobado que pueden convencerlos a que no usen drogas. La mejor manera de prevenir el abuso de DM es conversando sinceramente con sus hijos. Hable con ellos, vigile las clases de medicina que están tomando y, sobretodo, explíqueles el daño que causa este abuso.

Infórmese

- Ayúdese a usted mismo y averigüe lo más que pueda acerca del abuso de las medicinas contra la tos. Comparta lo que ha aprendido aquí con consejeros, profesores y entrenadores.
- Aprenda a reconocer cuáles son las señales de que su hijo está abusando de estas medicinas.

Comuníquese con sus hijos

- No permita que sus hijos tomen medicinas sin que usted lo sepa.
- Enséñeles a sus hijos adolescentes y a los menores a respetar las instrucciones de las medicinas. Asegúrese de que entiendan que las medicinas son muy importantes y beneficiosas para mantener una buena salud, pero no se deben abusar y se debe seguir estrictamente las instrucciones que vienen en las etiquetas.
- Asegúrese de que sus hijos entiendan que abusar de las medicinas contra la tos como también de otras drogas ilegales trae desastrosas consecuencias.

Mantenga bien guardadas las medicinas que tiene en casa

En nuestros propios hogares, nuestros hijos tienen fácil acceso a estos medicamentos, no los deje al alcance de ellos. Guarde las medicinas en un lugar bien seguro.

- Sepa la cantidad de medicinas que tiene en casa.
- No deje las medicinas al alcance de sus hijos, sáquelas del botiquín de los remedios.
- Si sus hijos necesitan tomar ciertas medicinas mientras están en la escuela, haga arreglos con la enfermera de la escuela para que controle estas medicinas.

Más consejos para mantener a sus hijos alejados de las drogas

La manera más efectiva de ayudar a sus hijos a mantenerse alejados de las drogas es estar siempre conectado con ellos. Conectado significa preguntar amablemente, saber a dónde van, qué están haciendo y con quién se juntan. También, entérese de qué hacen en la Internet, cómo la usan y con cuáles portales se conectan. Si usted no desea que sus hijos visiten ciertos portales de dudosa reputación, puede bloquearlos con programas especiales. Para ayudar al bienestar y la salud de sus hijos, ponga en acción los consejos que le ofrecemos en esta guía.



Converse con sus hijos

Se ha comprobado que los adolescentes que conversan con sus padres de los peligros de las drogas son menos propensos a usar drogas, por lo mismo, los padres deberían de conversar más a menudo con sus hijos para enterarse qué están haciendo, comunicarse con ellos todos los días e inculcarles y repetirles que es muy peligroso usar drogas.

Para poder hablar efectivamente de los peligros y consecuencias de estos abusos, los padres necesitan estar bien informados y preparados ya que los adolescentes se dan cuenta cuando los padres están desorientados o no tienen idea de lo que está pasando. Para obtener más información de otras drogas que los jóvenes están abusando, incluyendo los jarabes contra la tos, visite las fuentes de información del portal www.drugfree.org.

Sepa dónde y con quién se juntan sus hijos

Es muy importante saber a dónde van sus hijos y qué están haciendo. Los estudios han demostrado que los adolescentes que no tienen ninguna supervisión corren mayor peligro de faltar a clases, sentirse ansiosos, bajar el rendimiento escolar, involucrarse en patrones de conductas riesgosas, andar con malas compañías y drogarse.

Presente a su adolescente a los modelos de adultos que puede imitar

Determine cuáles actividades supervisadas por adultos, como clubes o deportes extracurriculares, le interesan a su adolescente y ayúdelo a que participe en ellos. La conexión de otros adultos influyentes en las vidas de los adolescentes puede ayudarles a evitar los peligros de las drogas y reforzar los beneficios de una vida saludable, libre de drogas.

Conozca a los amigos de sus hijos

Según un estudio nacional del grupo *Partnership for a Drug-Free America* (Sociedad para una América Libre de Drogas), más de la mitad de los adolescentes encuestados admitieron que tienen amigos que se drogan regularmente. Basados en esta información, los padres deberían de averiguar si los amigos de sus hijos también se drogan.

Reconozca las señales del abuso de las medicinas contra la tos

Es necesario que los padres entiendan la gravedad del problema y averigüen si sus hijos están abusando de estos medicamentos. Como padres, tienen la responsabilidad de vigilar por el bienestar de sus hijos y necesitan comprender que esas mismas medicinas que se venden sin receta e incluso que los jóvenes están pidiendo por Internet son muy peligrosas.

Los padres deben estar alertas y reconocer las señales que indican que existe un abuso de estas medicinas. Como regla general, esté siempre atento a cambios repentinos o extremos que le puedan indicar que algo raro está pasando.

Algunas de las señales son:

- Cambio de amigos
- Cambio en los hábitos de comer y de dormir
- Cambio en la higiene y apariencia física
- Malas notas (calificaciones) en la escuela
- Pérdida de interés en pasatiempos y actividades favoritas
- Actitud indiferente y hostil
- Dinero que desaparece misteriosamente de la casa
- Visita muy a menudo los portales de Internet que promueven el uso de drogas
- Tiene muchos envases vacíos de medicinas o parafernalia de drogadictos
- Olores raros, químicos o medicinales en el dormitorio

Cómo ayudar a los adolescentes que ya están usando drogas

Primero que nada, trate de prevenir que sus hijos usen drogas. Sin embargo, si sospecha que tienen un problema de abuso de drogas, trate de hablar compasivamente con ellos. Ayúdelos a entender los peligros del abuso de alcohol y de drogas. Déjeles saber sus sospechas, pero evite las acusaciones. No converse con ellos si están bajo la influencia de alcohol o drogas, o si usted está enojado y alterado. Averigüe qué les interesa a sus hijos, cuáles son sus sueños y en qué están involucrados. Protéjalos explicándoles el enorme peligro del abuso de drogas

y sugiera modos para que esto no se repita y así se puedan alejar de las drogas. Si piensa que para enfrentar esta situación necesita estar acompañado, pídale ayuda a otro miembro de la familia, algún consejero o a un doctor para que le ayude.

Sea firme y establezca reglas justas y claras; reestablezca las normas de disciplina que usted había impuesto antes de que sus hijos desobedecieran. Vuelva a establecer las normas de antes: que llamen a casa, le dejen saber dónde están, pasen más tiempo con la familia y estudien más para tener mejores notas (calificaciones).

Participe activamente en la vida de sus hijos

Mientras usted más se involucre en los detalles de la vida de sus hijos, mejores son las probabilidades de que ellos se destaquen en la escuela, tengan buenas relaciones con sus amigos y se alejen de las drogas. No cabe duda que a la hora de tomar decisiones, sus hijos son quienes eligen usar o no usar drogas, pero es usted quien tiene la influencia más grande sobre ellos y los puede convencer a que se mantengan alejados de las drogas.

Los jóvenes confían mucho en sus padres y hacen caso cuando se les explican los peligros de usar drogas. Nunca se dé por vencido, aunque sus hijos no estén usando drogas, siga siempre conectado con la vida de sus hijos, de sus amigos y de sus actividades.

Si sospecha una sobredosis o intoxicación,
llame al Centro de Envenenamientos
1-800-222-1222

Si desea obtener más información de los
innumerables recursos que ofrecemos acerca de
este tema que nos afecta a todos, visítenos en
Internet: www.drugfree.org

Para recibir folletos adicionales, visite:
www.chpa-info.org



The Partnership
for a Drug-Free
America®



Consumer Healthcare Products Association