

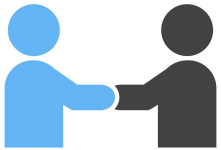
ADDRESSING OPIOID USE IN UTAH COUNTY: THE HISPANIC COMMUNITY

Naomi Rhondeau, Madeline Steele, Heather Stickle, and Jenna Sutherland

THE PROBLEM



Opioid vs. antibiotic



Sharing and saving



Misunderstanding

OUR GOAL

To increase understanding of safe opioid use among the Hispanic population in Utah County

OUR FOCUS



What are opioids?



Increase perceived harm/severity



Safe use



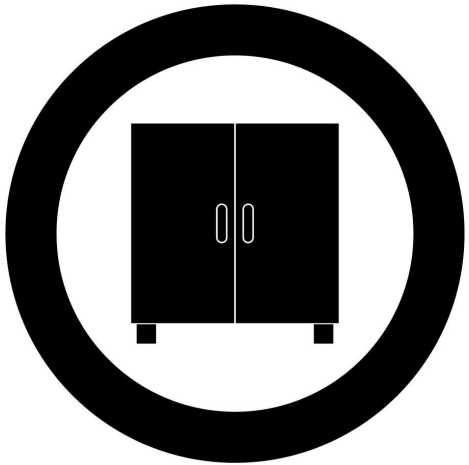
Safe disposal



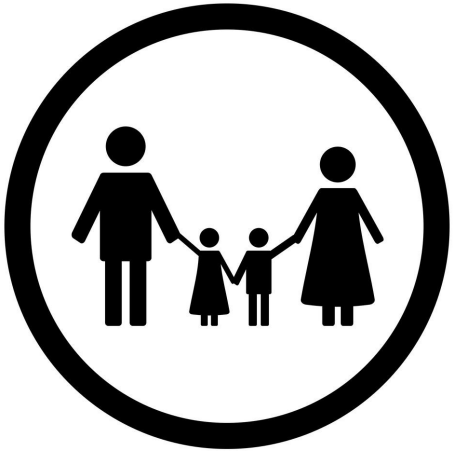
Treatment options

SOCIAL MEDIA

OUR HASHTAGS



#nologuardes



#protegeatufamilia

FACEBOOK



Las medicinas recetadas usualmente son de dos tipos: opioides y antibióticos. Los antibióticos se debe terminar siempre pero los opioides son para el dolor. Si no los necesitas, ¡no los tomes! #protegeatufamilia

Image: "Even though opioids are prescribed, they can still be dangerous."
Caption: Prescription medicines are usually two different types: opioids and antibiotics. Antibiotics should be always be finished but opioids are for pain. If you don't need them, don't take them!



Dejando botellas de la medicina prescrita en un área donde cualquier persona puede alcanzarlas es peligroso. El mal uso accidental puede convertirse en la adicción. Salvaguarda tu hogar y protege a tu familia. #protegeatufamilia #nologuardes

Image: "Be organized. Protect your family. You can prevent the accidental misuse of prescription medicine."
Caption: Leaving prescribed medicine bottles in an area where anyone can reach them is dangerous. Accidental misuse can turn into addiction. Safeguard your home and protect your family. #protegeatufamilia #nologuardes



¿Sabes lo que tus familiares están tomando? Algunas personas toman los opioides para controlar el dolor agudo o crónico, pero el uso inapropiado de ellos hacen daño a tus seres queridos. El mal uso de ellos puede desacelerar la respiración, causar adicción, y resultar en una sobredosis accidental. Aunque todos son susceptibles, las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de tomar opioides. Averigua más para proteger a tu familia. #protegeatufamilia
https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/prescription-drug-abuse/in-depth/how-to-tell-if-a-loved-one-is-abusing-opioids/art-20386038



Es difícil deshacerse de la medicina que podría necesitar más tarde. Pero piénsalo dos veces para salvar tus píldoras no utilizadas. La eliminación puntual de sus analgésicos protege a su familia del uso *intencional* de medicamentos innecesarios y reduce la posibilidad de que otros lo tomen *accidentalmente*. Hay buzones de recoleccion para ayudarte deshacerse de las drogas que podrían causarle más dolor que alivio. Averigüa donde esta un buzone cerca de y #protegeatufamilia #nologuardes.

INSTAGRAM



Es esencial saber y reconocer la diferencia entre tus medicamentos. Los opioides son para el dolor y no tienes que terminarlos a menos que realmente los necesitas. Por otro lado, los antibióticos son para la infección y hay que terminar toda la prescripción. Consulta tu doctor para entender bien el régimen que tienes que seguir. #protegeatufamilia #noloquardes

Image: "Opioids and antibiotics. As different as a tomato and a potato"
Caption: It is essential to know and recognize the difference between your different medicines. Opioids are for pain and you don't have to finish them all unless you really need them. On the other hand, antibiotics are for infections and you should finish the entire prescription. Talk with your doctor to understand the routine that you need to follow.



Nadie es inmune a la adicción. Aunque los opioides sean eficaces para disminuir los efectos del dolor, pueden ser peligrosos y adictivos con el mal uso. Al tomar los opioides de tratamiento a largo plazo incrementa el riesgo de adicción y puede resultar en una sobredosis accidental. Cuida a tus amigos y familiares. #cuidaatusamigos #protegeatufamilia #nologuardes
https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/prescription-drug-abuse/in-depth/how-opioid-addiction-occurs/art-20360372

Image: "No one is immune to addiction"
Caption: No one is immune to addiction. Even though opioids can be used to decrease effects of pain, opioid misuse can be dangerous and addictive. Taking opioids for a long time increases the risk of addiction and can result in an unintentional overdose. Take care of your amigos and family members. #cuidaatusamigos #protegeatufamilia #nologuardes



Algunos medicamentos, si se usa inapropiadamente, pueden ser fatales. Mantén tu medicina en un lugar seguro. Protégete y tu familia al ser organizado. #protegeatufamilia #nologuardes

Image: "Some medications can be fatal. Keep them in a safe place."
Caption: Some medicines, if used incorrectly, can be deadly. Keep your medicine in a safe place. Protect yourself and your family by being organized. #protegeatufamilia #nologuardes



Deshaciendote de tus medicamentos de la manera correcta es importante. Recuerda estos tres sencillos pasos: mézclelos con el café molido, colóquelos en una bolsa y *luego* tírelos a la basura. #protegeatufamilia #nologuardes

Image: "What do I do with this now that I've finished?"
Caption: Disposing of your medications the right way is important. Remember these three simple steps: mix it with coffee grounds, place it in a bag, and then throw it away. #protegeatufamilia #nologuardes

TWITTER



Compartir es querer excepto cuando se trata de medicamentos. Mantén tu medicina en un lugar seguro y evita el uso mal accidental. (130) #protegeatufamilia #nologuardes

Image: "Do you know where your medication is?" #protegeatufamilia
Caption: Sharing is caring, except when dealing with medicine. Keep your medicine in a safe place and prevent accidental misuse. #protegeatufamilia #nologuardes



¿Sabes cómo deshacerte adecuadamente de tu medicina después de que lo hayas terminado? Es fácil. Mézclalo con el molido de café. Colóquelo en una bolsa. Tíralo a la basura. #protegeatufamilia #nologuardes

Image: "Mix it. Bag it. Throw it out."
Caption: Do you know how to properly dispose of your medication after you're done? It's easy. Mix it with coffee grinds. Place it in a bag.Throw it away. #protegeatufamilia #nologuardes



Los opioides no son para la recreación. El mal uso de ellos puede desacelerar la respiración, causar adicción, y resultar en una sobredosis accidental. Reconoce que nadie está salvo y cuida a tus amigos y familiares. (217) #protegeatufamilia #cuidaatusamigos #nologuardes
https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/prescription-drug-abuse/expert-answers/what-are-opioids/faq-20381270

Image: "They are not for recreation"
Caption: Opioids are not for recreation. Opioid misuse can slow down respiration rates, cause addiction, and lead to an unintended overdose. No one is the exception. Take care of your friends and family. #protegeatufamilia #cuidaatusamigos #nologuardes



No te escondas detrás de puertas cerradas. Las adicciones a los opioides pueden ser aterradoras, pero los amigos, la familia y los profesionales están ahí para ayudar. Empieza una conversación hoy. #protegeatufamilia #nologuardes https://www.drugabuse.gov/publications/effective-treatments-opioid-addiction/effective-treatments-opioid-addiction

Image: "Open the door. Let someone in to help."
Caption: Don't hide behind closed doors. Opioid addictions can be scary, but friends, family and professionals are there to help. Start a conversation today. #protegeatufamilia #nologuardes

SNAPCHAT



[part 4] **Número cuatro**: ¿Has pensado alguna vez qué hacer con tu medicamento cuando termines con el? ¡Bueno, es fácil! Mézclalo con el molido de café, colócalo en una bolsa y luego tíralo a la basura. Desliza para aprender más. (https://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers/BuyingUsingMedicineSafely/EnsuringSafeUseofMedicine/SafeDisposalofMedicines/ucm529429.htm)

Number 4: Have you ever thought about what to do with your medication once you're done with it? Well, it's easy! Mix it with coffee grinds, place it in a bag and then throw it away. Swipe up to learn more.

BROCHURE

Outside

SOLO UN DOCTOR TE PUEDE RECETAR LOS OPIOIDES. NO LOS OBTENGAS DE OTRA MANERA.

EL USO CORRECTO DE LOS OPIOIDES

Los opioides son solo para el dolor. Si no tienes dolor, no hay que tomarlos.

¡Sepa la diferencia entre tus medicamentos recetados! Unos serán antibióticos (que tienes que terminar) pero otros (los opioides) se deben usar cuando los necesites.

No compartas tus medicamentos con nadie, y asegúrate de guardalos en un lugar seguro mientras los necesites.

Si tienes preguntas, ¡habla con tu doctor!

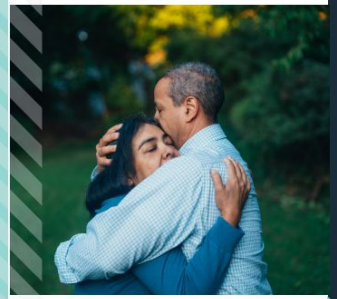
HAY MÁS RECURSOS.
POR FAVOR VISITEN:

http://www.utahnaloxone.org/

https://medlineplus.gov/spanish/opioidabuseandaddictiontreatment.html

https://www.drugabuse.gov/es/informacion-sobre-drogas/los-opioides

Centro Hispano | (801) 655-0258



#PROTEGEATUFAMILIA
#NOLOGUARDES

¿SABES DE LOS DATOS ACERCA DE LOS OPIOIDES?

TODO LO QUE NECESITAS SABER DE TU MEDICACIÓN PARA EL DOLOR

Inside

ADICCIÓN A LOS OPIOIDES

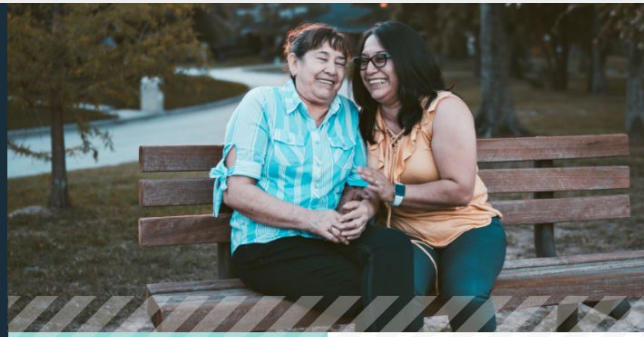
El uso de los opioides te pone en riesgo a la dependencia, adicción, y sobredosis. Estás en mejor riesgo de desarrollar una adicción si:

- tienes la depresión o la ansiedad
- has tenido problemas en el pasado con el alcohol, el tobaco, o las drogas
- tienes una historia de dolor a largo plazo

COMO DESHACERTE DE TU MEDICINA:

- Mézclalo con la tierra, colóquelo en una bolsa, y tíralo a la basura
- Déjalos en los buzones de la farmacia

http://utahtakeback.org/collection.php



¿qué son los OPIOIDES?

Los opioides son analgésicos disponibles legalmente por prescripción y también incluyen las drogas ilegales como la heroína. *Los opioides son generalmente seguros cuando son tomados según la prescripción*, **pero** por producir euforia además del alivio del dolor, *pueden ser mal utilizados* (tomado de una manera diferente o en una cantidad más grande que prescrita, o tomado sin la prescripción de un doctor).

sólo usa tus opioides en la manera que fueron prescritos

metas de dolor después de dejar el médico

controla tu dolor suficiente para hacer lo que necesitas para curar: caminar, dormir, comer y respirar

QUÉ SABER

1. el dolor después de la cirugía es normal
2. el dolor generalmente es peor 2-3 días despues de una cirugía
3. a medida que tu dolor mejore, espera más tiempo entre la toma de opioides
4. la mayoría de los pacientes usan menos que la mitad de sus píldoras del opioid

PRESS RELEASE AND BLOG POST

For immediate release:
Tuesday, November 6, 2018

Media Contact:
Linnea Fletcher
801-809-7940
linea.fletcher.uchd@gmail.com

Opioid Misuse an Increasing Threat to Families
Addiction and unintentional overdose identified as key concerns

(Provo, Utah) -- Opioid misuse and abuse continues to be of concern in Utah. While the rate of opioid-related deaths decreased by almost 20% in 2017, the National Institute on Drug Abuse reports that opioid-related overdose deaths in Utah remain higher than the national average.

"In our community, we're dying" said Debbie Marvidikis of the Southeast Utah Health Department, "and not only are we dying, but we're killing ourselves." Marvidikis' comment highlights the fatal effects of opioid misuse and abuse, which can lead to addictive behavior and unintentional overdose.

In addition to pain relief, opioids also trigger a feeling or state of intense excitement and happiness. These feelings can lead to the misuse of opioids, which can mean taking more pills than prescribed or even taking them without a doctor's prescription. The potential of addictive behavior from opioids exists inside everyone. If there's an opportunity for opioid use, there's a risk for misuse -- no one is exempt. Due to these risks it is extremely important to prevent addiction and overdose.

The following recommendations have been promoted by the World Health Organization in preventing opioid overdose in our communities:

1. Increase availability of opioid dependence treatment, including for those dependent on prescription opioids
2. Reduce irrational or inappropriate opioid prescription
3. Monitor opioid prescribing/dispensing
4. Limit inappropriate over-the-counter sales of opioids

Encountering a loved one who has overdosed on opioids can be terrifying, but acting quickly can save their lives. The Utah Department of Health and Intermountain Healthcare suggest assessing the situation and checking for three key signs: 1) small, pinpoint pupils, 2) won't wake up/limp body, and 3) shallow or stopped breathing. If a loved one is presenting one or all of these symptoms, call 911 immediately, and administer Naloxone if available. Utah has made great strides to allow easier access to Naloxone, a treatment that can quickly and effectively counteract an opioid overdose. Naloxone is available for anyone to purchase: no questions asked and no need for a prescription.

There is help for those struggling with addiction to opioids. Medication-Assisted Treatment (MAT), counseling, and other options are available to help you and your loved ones on the path to recovery. Visit dsamh.utah.gov to find the help and resources you need.

For more information on trends and latest policies in Utah, visit: https://www.opidemic.org/ or https://www.http://opioid.amfar.org/UT



Opioides: verlos claramente

Por: Naomi Rhondeau, Madeline Steele, Heather Stickle, Jenna Sutherland | December 4, 2018

¿Quién toma tus pastillas?

A veces los doctores no explican bien qué hacer con los opioides que recetan. A veces es difícil saber qué hacer con ellos cuando ya no haya dolor. ¿Debes terminar la botella entera o solo botarla? Bueno, ¡la verdad es que no debes hacer ninguno! Aunque puede ser difícil deshacerte de tus pastillas que quizás necesites en el futuro, es lo más seguro para ti y tu familia. El eliminar las píldoras de tu hogar es la manera más eficaz para reducir el mal uso y la adicción a los opioides. El lugar más común en el que se encuentran los que están mal usando las drogas es el botiquín.

Cómo deshacerte de tus medicamentos

Hay dos maneras de deshacerte de tus opioides extras. Lo primero es encontrar un buzón cercano. Es tan simple como suena... ¡solo hay que dejar tus drogas allí! Estos buzones permiten que puedas deshacerte de los opioides que ya no necesites. (A las farmacias no se permite recaudar los opioides.) La segunda opción tiene cuatro pasos sencillos. Primero, mezcla tus píldoras con una sustancia poca atractiva como los granos de café o la arena para gatos. ¡No aplastes tus pastillas! Segundo, pon la mezcla en una bolsa de plástico y bótala. Finalmente, borra toda la información personal que hay en las botellas de prescripción y bótala también. Las dos opciones son buenas y puedes elegir cualquier de ellas que quieras.

El terminar todas las pastillas de tu receta no es necesario. Los opioides no son como otras prescripciones que recibamos del doctor. Solo se toman mientras que los necesites. Cuando ya no haya dolor, ya no necesites continuar con la medicación. El consumir demasiado puede ser dañino y causar la dependencia y aun la adicción.

Cómo reconocer la adicción

Nadie es inmune a la adicción. Aunque los opioides son eficaces para disminuir los efectos del dolor, pueden ser peligrosos y adictivos con el mal uso. Al tomar los opioides de tratamiento a largo plazo incrementa el riesgo de adicción y puede resultar en una sobredosis accidental. Hay signos comunes de adicción a los opioides. Cambios de humor, cambios en los patrones de sueño, tomar prestado medicamentos, obtener la misma receta de varios doctores y tomar malas decisiones son signos del mal uso de los opioides. Si conoces a alguien que tiene una dependencia o adicción a los medicamentos opioides, debes actuar ahora para prevenir una sobredosis. Habla con el doctor de tu ser querido inmediatamente. Juntos, pueden determinar los mejores pasos por tu ser querido.

¡Hay muchas opciones de tratamiento que hacen más fácil que nunca ser un buen amigo! Por ejemplo, Naloxona es una medicina que invierte los efectos de opioides cuando entra el cuerpo. De hecho, en Utah esto se puede obtener sin una receta del doctor. Para aprender más, visitan los recursos abajo:

Ver recursos
https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/prescription-drug-abuse/in-depth/how-to-tell-if-a-loved-one-is-abusing-opioids/art-20386038

http://www.utahnaloxone.org/

Comentarios

INFOGRAPHIC







Q & A



¡GRACIAS!