



Know the Signs to Stay Well Prescription Drug Misuse



5 Minute Safety Talk

Staying well is paramount to living a happy and fulfilled life, but it is also critically significant to our safety.

When we talk about wellness, we often think of subjects like healthy eating and exercise, which are of course important, but let's explore another issue: opioid pain medication misuse. When not under control, this issue can greatly put our safety and that of others around us at risk. Do you know how to recognize the signs in yourself and others?

Opioid Pain Medication Misuse

Opioid painkillers can become very addicting quickly, even when taken for a legitimate medical issue. This is a growing health crisis with more than 30,000 people dying from overdoses related to opioid pain relievers each year, according to CDC data. So how might you know if you have a problem? Many people who get addicted to opioids did not feel high when they took them but did feel:

- Increased energy
- More confident
- Smarter
- More relaxed
- Less depressed

You should be concerned about your own wellbeing:

- If you start thinking about taking more than currently prescribed
- If you are overly focused on how much longer until your next dose or take more frequent doses than prescribed
- If you are continuing to take the painkillers when you don't need them for pain anymore
- If you are accessing more painkiller medication from another source beside your physician
- If you ever crush, chew, snort, or inject your pain medicine, then you likely already have an opioid misuse disorder and you need to speak with your doctor and get help immediately

Here are behaviors to look for in others that may signal potential misuse. Common on-the-job indicators may vary depending on whether the employee is using or in withdrawal.

While using opioids, employees may:

- Have small pupils
- Be sleepy or lethargic
- Complain of constipation
- Have itchy or flushed skin
- Be confused or have slurred speech

On the other hand, employees in opioid withdrawal may:

- Be anxious or nervous
- Have excessive shaking, sweating or yawning
- Have a runny nose
- Experience diarrhea
- Complain of abdominal cramps
- Be achy or in pain

As you can see, there are many potential signs and symptoms of prescription drug misuse. If you are concerned you have an issue, reach out to someone whether it be your family, friends, coworkers, supervisor, doctor etc. Many companies also have Employee Assistance Programs that can help. If you are concerned for the wellbeing of a coworker, let someone know you are worried. Consider reaching out to your supervisor, the person's supervisor or Human Resources.

So let's look out for one another and not be afraid to seek help if we need it. It could save a life, maybe even your own.



Proud Member

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2018





Conozca las señales para estar bien

Mal uso de medicamentos con receta médica



5 minutos de charla sobre seguridad

Mantenerse bien es fundamental para vivir una vida feliz y plena, pero también es sumamente importante para nuestra seguridad.

Cuando hablamos sobre bienestar, a menudo pensamos en temas como la comida saludable y el ejercicio, que por supuesto son importantes, pero exploremos otra cuestión: el mal uso de analgésicos opioides. Cuando este problema no está bajo control, puede poner nuestra seguridad y la de otras personas en riesgo de manera considerable. ¿Sabe cómo reconocer las señales en usted y en otras personas?

Mal uso de analgésicos opioides

Los analgésicos opioides pueden volverse muy adictivos rápidamente, incluso cuando se toman por un problema médico legítimo. Se trata de una crisis de salud en aumento; más de 30,000 personas mueren de sobredosis a causa de los analgésicos opioides cada año, de acuerdo con los datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). ¿Cómo podría usted saber si tiene un problema? Muchas personas que se vuelven adictas a los opioides no se sintieron "drogadas" al tomarlos pero se sintieron:

- Con más energía
- Con más confianza
- Más inteligentes
- Más relajados
- Menos deprimidos

Debe preocuparse por su propio bienestar:

- Si empieza a pensar en tomar más de lo que le han recetado.
- Si está demasiado concentrado en cuánto tiempo más tiene que esperar hasta su próxima dosis o en tomar dosis con mayor frecuencia de lo recetado.
- Si sigue tomando analgésicos cuando ya no los necesita para el dolor.
- Si busca obtener más medicamentos analgésicos de otra fuente además de su médico.
- Si alguna vez trituró, masticó, esnifó o inyectó su medicamento contra el dolor, probablemente ya tenga un trastorno de mal uso de opioides y necesita hablar con su médico y recibir ayuda de inmediato.

Estos son algunos comportamientos para buscar en otras personas que pueden ser una señal de posible mal uso. Los indicadores comunes en el trabajo pueden variar según si el empleado los está tomando o está en abstinencia.

Mientras toman opioides, los empleados pueden:

- Tener las pupilas pequeñas.
- Sentirse somnolientos o aletargados.
- Quejarse de estreñimiento.
- Tener la piel enrojecida y con picazón.
- Sentirse confundidos o "arrastrar" las palabras al hablar.

Por otro lado, los empleados en abstinencia de opioides pueden:

- Estar ansiosos o nerviosos.
- Tener temblores, sudor o bostezos excesivos.
- Tener secreción nasal.
- Experimentar diarrea.
- Quejarse de cólicos.
- Sentir molestia o dolor.

Como puede ver, hay muchas señales y síntomas del mal uso de medicamentos recetados. Si está preocupado porque tiene un problema, recurra a alguien de su familia, amigos, compañeros de trabajo, médico, etc. Muchas empresas también tienen programas de asistencia para empleados que pueden servir de ayuda. Si está preocupado por el bienestar de un compañero de trabajo, hable con alguien sobre su preocupación. Considere recurrir a su supervisor, el supervisor de la persona en cuestión o a Recursos Humanos.

Estemos pendientes de los demás y no tengamos miedo de buscar ayuda si la necesitamos. Esto podría salvar una vida, incluso la suya propia.



NATIONAL SAFETY MONTH 2018

