

## CERRAR

**Mantenga medicamentos fuera de vista y en un lugar seguro y protegido, como una caja de seguridad.**

Tiempo y distancia entre una persona suicida y sus medicamentos pueden salvar una vida.

Mantenga medicamentos recetados en su frasco original con la etiqueta adjunta y con la tapa a prueba de niños asegurada.

## MONITOREAR

**Cuento** las pastillas para saber si falta alguna.

## DESECHAR

**Deseche correctamente todo medicamento recetado no utilizado y vencido.**

Si no hay instrucciones de eliminación en la etiqueta del empaque, puede desechar su medicamento de manera segura en la basura de su hogar siguiendo estos cuatro pasos:

1. Mezcle el medicamento con una sustancia no comestible como tierra o posos de café usados.
2. Coloque la mezcla en un recipiente resistente, como una lata de café vacía
3. Tire el recipiente a la basura de su hogar.
4. Elimine toda información personal en la etiqueta de su botella vacía de medicamento. Luego desche o recicle la botella.

## RECURSOS

**Western Idaho Community Crisis Center (Centro de Crisis Comunitario del Oeste de Idaho)**

524 Cleveland Blvd, Caldwell, ID 83605  
Llame 208-402-1044

**Línea Directa de Prevención de Suicidio de Idaho |** Llame o mande un mensaje | 1-208-398-HELP (4357)

**Línea de Crisis de Veteranos**

Llame 1-800-273-TALK (8255)  
Para Veteranos | Oprima 1

**Unidad Móvil de Intervención de Crisis**

Llame 208-459-0092

**Idaho CareLine (para ayuda y recursos)**

Llame 2-1-1

**Find Help (para ayuda y recursos)**

[www.findhelp.org](http://www.findhelp.org)

Visite [phd3.idaho.gov](http://phd3.idaho.gov) para aprender más acerca de los recursos en su área.



**Escanee aquí** para recibir bolsas Deterra para desactivar medicamentos gratis.

Esta publicación fue posible gracias a SP080981-01 de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de CDH, SWDH, o SAMHSA.

Esta publicación fue apoyada por la subvención o número de acuerdo cooperativo, 1 NU17CE925017-01-00, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los presentadores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o el Departamento de Salud y Servicios Humanos. (Abril 2022)

Adaptado de Central District Health

**PREVENIR SOBREDOSIS ACCIDENTAL E INTENCIONAL**

Cerrar

Monitorear

Desechar

## QUÉ BUSCAR

### Sobredosis de Opioides

- "Pupilas puntiagudas" pequeñas y contraídas
- Insensible
  - Quedarse dormido, pérdida del conocimiento, cuerpo flácido
- Respiración interrumpida
  - Sonidos de respiración lenta y superficial, ahogo o gorgoteo
- Piel pálida, azul o fría

**Los opioides** incluyen opiáceos recetados como hidrocodona, morfina y tramadol. También *opioides ilegales sin receta* como la heroína y fentanilo fabricado ilícitamente.

### Sobredosis de Estimulantes

- Inquietud
- Temblores
- Respiración rápida
- Confusión
- Agresión
- Alucinaciones
- Pánico
- Fiebre
- Dolor y debilidad muscular

**Los estimulantes** incluyen medicamentos recetados como Adderall, Ritalin y *estimulantes ilegales sin receta*, como metanfetamina y sales de baño.

## SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO

### Conversaciones

- Hablar de querer morir o suicidarse, sentirse desesperanzado o no tener razón para vivir, sentirse atrapado o con un dolor insopportable, sentirse como una carga para los demás.

### Comportamiento

- Buscando métodos suicidas
- Intentos de suicidio previos
- Aumento de los comportamientos riesgosos, incluyendo un mayor uso de alcohol o drogas.
- Agitación física
- Cambio en los patrones de sueño; pesadillas
- Retraerse o aislarse

### Estado Anímico

- Actuar ansioso o agitado
- Arrebatos de ira y rabia
- Pérdida de interés
- Cambios de humor dramáticos

**Si estas señales de advertencia se aplican a usted o a alguien que conoce, busque ayuda lo antes posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o ha aumentado recientemente.**

## QUÉ HACER

### En una crisis de sobredosis o de suicidio:

- **Llame al 911**
- **Permanezca cerca**
- **Espere por los servicios médicos de emergencia**

**Dar respiraciones de rescate** si la persona no responde o si tiene dificultad para respirar.

**Administrar Naloxona** si disponible y se sospecha una sobredosis de opioide.

**La Ley del Buen Samaritano de Idaho protege a las personas que actúan en buena fe que buscan o necesitan asistencia médica por una sobredosis relacionada con drogas.**

**La Naloxona** es un medicamento que puede reversar una sobredosis de opioides. Hable con su médico o farmacéutico acerca de la Naloxona. En Idaho, la Naloxona se puede pedir sin receta.

**La Línea Directa de Crisis y Suicidio de Idaho está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame, chatee o envíe un mensaje de texto al 988 o [IdahoSuicidePrevention.org](http://IdahoSuicidePrevention.org).**