



# 5-minute safety talk

## The Worst Drug Epidemic (It's Not What You Think)

More than 20 percent of the workforce has misused or abused prescription painkillers, according to *2014 Injury Facts*<sup>®</sup>, the statistical report on unintentional injuries by the National Safety Council. Could someone in your organization be among them?

How big is the problem? NSC research points to the following statistics:

- Unintentional drug overdoses contribute to more deaths per year than motor vehicle crashes.
- Since 1999, the number of deaths involving prescription drug overdose has quadrupled.
- More than 43,982 people died in drug overdoses in 2013, 52 percent of them from misuse of prescription drugs.
- Forty-five people die every day from overdose of prescription pain medication. That's twice the number of people who die from cocaine and heroin abuse, combined.
- Some 12 million Americans admitted to using prescription painkillers for non-medical purposes in 2010.
- In 2011, more than 400,000 emergency room visits were related to prescription painkillers.
- Nonmedical use of prescription painkillers costs society up to \$55.7 billion annually.
- Prescription drugs account for 25 percent of workers compensation medical costs.
- Injured workers receiving opioid pain killers have 4.7 times as many days off.

### It Doesn't Start Out As a Problem

People don't just wake up one day and decide to abuse drugs. Many are hard workers who were prescribed painkillers after an injury. However, due to the highly addictive nature of opioids, an employee might quickly develop a dependence on the drug, leading to a greater risk of overdose and a desire for stronger drugs. In fact, four out of five new heroin users report starting on prescription painkillers, according to NSC research.

EXAMPLES OF OPIOID CONTAINING MEDICINES		
	Generic	Brand Name
SHORT-ACTING	morphine	MSIR, Roxanol
	oxycodone	OxyIR, Oxyfast, Endocodone
	oxycodone (with acetaminophen)	Roxilox, Roxicet, Percocet, Tylox, Endocet
	hydrocodone (with acetaminophen)	Vicodin, Lorcet, Lortab, Zydone, Hydrocet, Norco
	hydromorphone	Dilaudid, Hydrostat
LONG-ACTING	morphine	MSContin, Oramorph SR, Kadian, Avinza
	oxycodone	Oxycontin
	fentanyl	Duragesic patch

If you see someone showing signs of an overdose, like slow and loud breathing, sleepiness, stupor, floppy muscles, clammy skin, pinpoint pupils, slow heart rate and low blood pressure, call 911 immediately and be prepared to perform CPR. Naloxone is an antidote that can be administered immediately, if available.

### Painkillers Don't Always Come From a Doctor

Experts believe prescription painkillers are being overprescribed by doctors even though alternatives, such as ibuprofen or naproxen, often work just as well. Changing prescriber behavior is just one part of a major NSC initiative to reduce prescription painkiller abuse.

But here's an eye-opener: Nearly 70 percent of people abusing prescription painkillers in 2013 said they got the drugs from a friend or relative.

Sometimes friends share their drugs in a misguided attempt to help. This is illegal and highly dangerous, as there is no way to know how a particular drug will react from one individual to another.

Sometimes a drug abuser may go to greater lengths, taking drugs out of the medicine cabinets, purses or cars of the people who trust and love them.

Never share your prescriptions, and lock up and properly dispose of them when no longer needed. Here are a few tips on keeping prescription drugs out of the wrong hands:

- Keep medicine out of sight of children and visitors.
- Use a locking medicine cabinet or safe.
- Return medication to your secure location after every use.
- Avoid leaving medication or pill containers on countertops, tables or nightstands.
- Do not keep pills in your purse, luggage or office drawer. Locking travel cases are available to carry prescription medicines.
- Take old pills to take-back events or collection boxes. (Do not flush down the toilet or pour into drains as this can pollute water supplies and may be illegal in your state.)

### NSC is Confronting the Epidemic

On a national level, NSC is supporting efforts to reduce prescription painkiller misuse through prescription drug monitoring programs that identify which drugs are being abused. NSC also is working to educate employers, prescribers and patients, and advocates for stronger national and state laws to reduce doctor shopping and "pill mills," medical offices that provide little care but dispense large quantities of pharmaceuticals.

### What Can Employers Do?

Workers prescribed painkillers are at greater risk for addiction and overdose. Employers are encouraged to educate employees about the hazards associated with prescription painkillers, and workplace policy should address medical and nonmedical use of painkillers.

Employers should actively promote their employee assistance programs to encourage workers who may have a problem to seek treatment. Research indicates that employer-supported and monitored treatment yields better sustained recovery rates than treatment initiated at the request of friends and family members.





# 5-minute safety talk

## La Peor Epidemia de Drogas (No es lo que Piensa)

Más del 20 por ciento de los trabajadores han hecho un mal uso o abuso de analgésicos recetados, según los *2014 Injury Facts*®, el informe estadístico sobre lesiones no intencionales del Consejo Nacional de Seguridad. Alguien de su organización podría ser uno de ellos?

¿Cuál es la importancia del problema? Las investigaciones del NSC (Consejo Nacional de Seguridad) apuntan a las siguientes estadísticas:

- Las sobredosis no intencionales de drogas representan más muertes por año que los accidentes automovilísticos.
- Desde 1999, la cantidad de muertes relacionadas con la sobredosis de medicamentos recetados se ha cuadruplicado.
- Más de 43,982 personas murieron por sobredosis de drogas en 2013; el 52 %, debido a un mal uso de medicamentos recetados.
- Cuarenta y cinco personas mueren por día por sobredosis de analgésicos recetados. Eso es el doble del número de personas que mueren por consumo de cocaína y heroína combinadas.
- Unos 12 millones de estadounidenses admitieron utilizar analgésicos sin fines medicinales en 2010.
- En 2011, más de 400,000 visitas a la sala de emergencias estaban relacionadas con analgésicos recetados.
- El uso de analgésicos recetados sin fines medicinales le cuesta a la sociedad hasta \$ 55,700,000,000 al año.
- Los medicamentos recetados representan el 25 por ciento de los gastos médicos de reintegro de los trabajadores.
- Los trabajadores lesionados que reciben analgésicos a base de opio tienen 4.7 veces más días de descanso.

### No Comienza como un Problema

Las personas no se despiertan un día y simplemente deciden consumir drogas. Muchas son personas que trabajan duro, a quienes se les recetó analgésicos después de una lesión. Sin embargo, debido a la naturaleza altamente adictiva de los opiáceos, un empleado puede rápidamente desarrollar una dependencia a la droga, lo cual provoca un mayor riesgo de sobredosis y de deseo de drogas más fuertes. De hecho, cuatro de cada cinco nuevos consumidores de heroína informan que comenzaron a consumir analgésicos recetados, según la investigación del NSC.

Si ve a alguien que presenta síntomas de sobredosis, como la respiración lenta y ruidosa, somnolencia, estupor, músculos blandos, piel pegajosa, contracción de las pupilas, ritmo

cardíaco lento y presión arterial baja, llame al 911 inmediatamente y esté preparado para realizar reanimación cardiopulmonar. La naloxona es un antídoto que puede administrarse de inmediato, si está disponible.

### Los Analgésicos No Siempre Proviene de un Doctor

Los expertos creen que los médicos recetan demasiados analgésicos a pesar de que las alternativas, como el ibuprofeno o el naproxeno, a menudo tienen la misma eficacia. Cambiar la actitud de quienes recetan medicamentos es sólo una parte de una importante iniciativa del NSC para reducir el consumo de analgésicos recetados.

Pero he aquí una revelación: Casi el 70 por ciento de las personas que abusaron de analgésicos recetados en 2013, dijeron que obtuvieron los medicamentos de un amigo o familiar.

A veces, los amigos comparten sus medicamentos en un intento equivocado por ayudar. Esto es ilegal y muy peligroso, ya que no hay manera de saber cómo un medicamento en particular va a reaccionar en una persona o en otra.

A veces, quien consume drogas puede hacer lo impensado, y sacar medicamentos de los botiquines, bolsos o automóviles de las personas que los aman y confían en ellos.

Nunca comparta sus medicamentos, guárdelos bajo llave y deshágase adecuadamente de ellos cuando ya no sean necesarios. Aquí hay algunos consejos sobre cómo mantener los medicamentos recetados alejados de las manos equivocadas:

- Mantenga los medicamentos fuera de la vista de los niños y visitas.
- Utilice un botiquín con traba o cierre de seguridad.
- Regrese los medicamentos a su lugar seguro cada vez que los usa.
- Evite dejar los envases de medicamentos o píldoras sobre mostradores, mesas o mesitas de noche.
- No guarde las píldoras en su bolso, equipaje u cajón de oficina. Existen estuches de viaje con traba para llevar medicamentos recetados.
- Lleve las viejas píldoras a eventos de devolución o cajas de recolección. (No echar al inodoro ni en el desagüe, ya que esto puede contaminar los suministros de agua y puede ser ilegal en su estado.)

### El NSC está Haciéndole Frente a la Epidemia

El NSC está apoyando los esfuerzos a nivel nacional para reducir el mal uso de analgésicos recetados a través de los programas de vigilancia de medicamentos de venta con receta que identifican cuáles se consumen en exceso. El NSC también está trabajando para enseñar a empleadores, médicos, pacientes, y promueven la aprobación de leyes nacionales y estatales más fuertes para reducir el peregrinaje de un médico a otro y la "venta ilegal de píldoras" en consultorios médicos que brindan poca atención pero despachan grandes cantidades de productos farmacéuticos.

### ¿Qué Pueden Hacer los Empleadores?

Los trabajadores a quienes se les recetan analgésicos corren un mayor riesgo de adicción y sobredosis. Se aconseja a los empleadores que enseñen a sus empleados los peligros asociados con los analgésicos recetados, y la política del lugar de trabajo debería abordar el uso médico y sin fines medicinales de los analgésicos.

Los empleadores deben promover activamente sus programas de asistencia a los empleados para alentar a los trabajadores que puedan tener un problema a que reciban un tratamiento. Las investigaciones indican que los tratamientos con apoyo y supervisión empresarial tienen tasas más altas de recuperación que los tratamientos que se comienzan por pedido de amigos y miembros de la familia.

EJEMPLOS DE MEDICAMENTOS QUE CONTIENEN OPIOIDES		
	Genérico	Marca
DE ACCIÓN CORTA	morfina	MSIR, Roxanol
	oxicodona	OxyIR®, Oxyfast, Endocodone
	oxicodona (Con acetaminofeno)	Roxilox, Roxicet, Percocet, Tylox, Endocet
	hidrocodona (Con acetaminofeno)	Vicodin, Lorcet, Lortab, Zydone, Hydrocet, Norco
	hidromorfona	Dilaudid, Hydrostat
DE ACCIÓN PROLONGADA	morfina	MSContin, Oramorph SR, Kadian, Avinza
	oxicodona	Oxycontin
	fentanilo	Parche Duragesic

