

Riesgos de seguridad de los medicamentos

Almacenar de forma segura los medicamentos cuando no se usan previene el envenenamiento accidental entre los niños y mantiene los hogares seguros. Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos sobre hacerse daño o suicidarse, almacenar los medicamentos de forma segura puede prevenir una sobredosis intencional.

Prácticas seguras para el almacenamiento de medicamentos

ASEGURE SUS MEDICAMENTOS PARA PREVENIR SOBREDOSIS INTENCIONALES O NO INTENCIONALES

- Pídale a un familiar o amigo que administre su acceso a los medicamentos.
- Distribuya las pastillas para la semana en un pastillero y guarde el resto bajo llave.
- Guarde los medicamentos de venta libre de forma segura en una caja de seguridad, un gabinete con cerradura o un cajón lejos de los alimentos.

VERIFICAR Y DESECHAR LOS MEDICAMENTOS

- Inspeccionar y desechar cualquier medicamento después de la fecha de vencimiento.
- Deseche cualquier medicamento no utilizado en los últimos 12 meses.

PARA USUARIOS DE OPIOIDES

- Pídale a su médico que le recete Naloxona, un antídoto para la sobredosis de opioides, si usa medicamentos opioides recetados o ilícitos (por ejemplo, fentanilo, oxycodona, morfina).
- Aprenda el uso de opioides y guárdalos de forma segura en un gabinete cerrado con llave u otro espacio lejos de los niños o las mascotas.

DESECHE RESPONSABLEMENTE LOS MEDICAMENTOS

- Pregúntele a su médico o farmacéutico acerca de las opciones para deshacerse de los medicamentos no utilizados.
- Utilice los Días de Devolución de Medicamentos (Take Back Days) del VA en su centro médico del VA local.
- Lleve los medicamentos no utilizados a su farmacia local.
- Solicite un sobre de devolución de medicamentos a su médico del VA.
- Localice un sitio de eliminación de medicamentos utilizando la herramienta de localización proporcionada por la Administración de Control de Drogas de EE. UU.

<https://apps.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch/spring/main>

Recursos

Para ayudar a mantener seguros a su veterano y a su familia, hay varios recursos y centros de crisis disponibles. Visite nuestros recursos para obtener más información valiosa y apoyo sobre cómo poseer un arma de fuego, vivir en un hogar con armas de fuego o tomar medicamentos recetados.

BESMARTFORKIDS.ORG

<https://besmartforkids.org/secure-gun-storage/resources/#asking-about-secure-gun-storage>
(DISPONIBLE EN INGLÉS Y ESPAÑOL)

RECURSOS PARA ALMACENAMIENTO SEGURO DE ARMAS DE FUEGO

<https://keepitsecure.net> (EN INGLÉS)

LA ADMINISTRACIÓN ANTIDROGAS DE EE.UU.

<https://apps.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch/spring/main> (EN INGLÉS)

DIRECTORIO DEL PROGRAMA DE APOYO PARA CUIDADORES DEL VA

Acceda a La Línea de Apoyo para Cuidadores en **1-855-260-3274**

- https://www.caregiver.va.gov/support/New_CSC_Page.asp (EN INGLÉS)
- <https://va.buildingbettercaregivers.org/> (EN INGLÉS)

PROGRAMA DE SERVICIOS GENERALES DE APOYO AL CUIDADOR

https://www.caregiver.va.gov/Care_Caregivers.asp
(EN INGLÉS)

LÍNEA DE CRISIS PARA VETERANOS

<https://www.veteranscrisisline.net/es/> (EN ESPAÑOL)
<https://www.veteranscrisisline.net> (EN INGLÉS)

- Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año tanto en inglés como en español.
- Para comunicarse con la línea de crisis, marque **988 y luego presione 1**, chatee en línea en [veteranscrisisline.net/chat](https://www.veteranscrisisline.net/chat) o envíe un mensaje de texto al **838255**.



Almacenamiento seguro de armas de fuego y medicamentos para veteranos y familiares hispanos

Puede proteger su salud y su bienestar y el de su familia guardando de forma segura armas de fuego y medicamentos en su hogar.



Cómo reconocer el riesgo de suicidio

Hay medidas proactivas que puede tomar para protegerse a sí mismo, a su veterano y a su familia, especialmente en tiempos de crisis, problemas de salud mental o cuando surgen pensamientos de dañar a otros.

SEÑALES DE QUE ALGUIEN PUEDE ESTAR EN RIESGO DE SUICIDIO:

- Hablar o bromear sobre la muerte o el suicidio
- Sentirse extremadamente triste, ansioso o enojado
- Cambios de comportamiento, como alejarse de amigos o familiares, cambios de humor o asumir riesgos peligrosos
- Usar drogas o alcohol con más frecuencia
- Sentirse nervioso, cansado o tener dolor físico o estrés

Cómo hablar con su familiar sobre el suicidio

Si está preocupado por un amigo o un familiar veterano, pregúntele directamente sobre el suicidio y anímelo a buscar ayuda. Preguntarle a alguien si está pensando en suicidarse puede generar menos pensamientos suicidas y no "meterá la idea en la cabeza." A algunos veteranos les puede resultar embarazoso o vergonzoso hablar sobre su salud mental. Si se niegan a hablar, respete su privacidad, pero no tema volver a intentarlo más tarde.

CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN

"He notado que no has sido tú últimamente. ¿Te gustaría hablar sobre eso?"

"Estoy preocupado por ti. ¿Estás pensando en lastimarte o suicidarte?"

Para obtener más consejos sobre cómo hablar con un veterano sobre el riesgo de suicidio, visite: https://www.mentalhealth.va.gov/suicide_prevention

Solicite ayuda a un médico de atención primaria, un centro de asesoramiento sobre salud mental o el departamento de emergencias local. La Línea de Crisis para Veteranos también ofrece apoyo e intervención en crisis gratuitos y confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, tanto en inglés como en español. Para comunicarse con la línea de crisis, marque **988** y luego presione **1**, chatee en línea en <https://veteranscrisisline.net/chat> o envíe un mensaje de texto al **838255**.

Almacenamiento seguro de armas de fuego y prevención del suicidio para veteranas hispanas/latinos y sus familias

- Casi la mitad de todos los veteranos poseen un arma de fuego.
- Poseer un arma de fuego aumenta el riesgo de suicidio de 2 a 5 veces para todos los miembros del hogar y hace que el uso de armas de fuego como método de suicidio sea más probable.
- 1 de cada 4 personas intenta suicidarse a los cinco minutos de haber decidido hacerlo. El almacenamiento seguro de armas de fuego previene el suicidio al poner tiempo y espacio entre una persona en crisis y un método letal de autolesión, permitiendo que la crisis se resuelva o disminuya.

Cómo mantener las armas de fuego almacenadas de forma segura



Mantenga las armas de fuego **descargadas** cuando no estén en uso



Guarde de forma **segura** las armas de fuego con el seguro **activado**



Utilice un candado de cable/gatillo o colóquelo en una caja de seguridad segura



Guarde las municiones en un lugar separado de las armas de fuego



En tiempos de crisis, pídale a su pareja que almacene temporalmente armas de fuego domésticas



Hable con un proveedor de salud, atención primaria o salud reproductiva sobre el acceso y almacenamiento de armas de fuego

Cómo hablar con un familiar sobre el almacenamiento de armas de fuego

Si vive en un hogar con un propietario de arma de fuego veterano o con un arma de fuego que no está en su posesión personal, es posible que sienta que no tiene voz sobre cómo se almacena. Sin embargo, al igual que tener un plan para un incendio, un tornado u otras emergencias, tener un plan para el almacenamiento de armas de fuego ayuda a mantener a todos en el hogar preparados y seguros.

CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN

"Escuché una historia en las noticias que me hizo querer preguntar: ¿tienen armas de fuego? ¿Cómo se almacenan?"

"¡Los niños están emocionados de venir a visitarte! Antes de venir, quería comprobar si tenías armas de fuego y, de ser así, ¿cómo las guardas?"

Puede encontrar más consejos sobre cómo preguntarle a su familiar veterano sobre el almacenamiento de armas de fuego en <https://besmartforkids.org>

<https://besmartforkids.org/secure-gun-storage/resources/#asking-about-secure-gun-storage>



CANDADO DE CABLE
Price: \$10-\$50



CAJA DE SEGURIDAD
Price: \$25-\$350



CAJA FUERTE PARA ARMAS
Price: \$200-\$2,500

Visite <http://keepitsecure.net> para conocer opciones adicionales de almacenamiento seguro de armas de fuego.

También puede hablar con sus proveedores de salud mental, atención primaria o salud reproductiva sobre el acceso y almacenamiento de armas de fuego.