

## Prevención de Sobredosis y Rescate de Respiración en 20 minutos o menos

### A. ¿Qué causa una sobredosis?

- **Cantidad tóxica:** es el exceso o demasiado de la sustancia; para prevenir una sobredosis, inyecte una pequeña cantidad de la sustancia para probar la potencia.
- **Mezclas:** al combinar sustancias los efectos se amplifican; para prevenirlos inyecte primero una pequeña cantidad de la sustancia para probar su potencia. Inyecte primero la sustancia si piensa tomar alcohol.
- **Tolerancia:** la tolerancia disminuye al dejar el consumo de la sustancia por un periodo de tiempo. (ej. encarcelamiento, falta de dinero para conseguir la sustancia). Para prevenir una posible sobredosis inyecte una pequeña cantidad para probar su potencia.
- **Calidad:** la calidad de la sustancia varía en potencia y pureza; para prevenir una posible sobredosis trate de utilizar una fuente conocida e inyecte una pequeña cantidad para probar su potencia.
- **Usarlo solo:** si algo malo sucediera y no hay alguna persona que pueda ayudar. Para evitar este posible peligro, trate de estar con alguien de su confianza, no cierre la puerta con llave.

### B. ¿Cómo reconocer una sobredosis?

- **Sobre-intensificar:** estimulantes (cocaína/acelerantes) hace que el cuerpo se acelere.
- **Sobredosis:** heroína y otros tranquilizantes (alcohol/tranquilizantes) hace el cuerpo lento.
  - **Señales de sobredosis:** no responde, inconsciente, respiración lenta (menos de 12 respiraciones por minuto); pálido, sudoroso, color de piel azul/gris (esp. labios y uñas); ronquido fuerte y gorgoteo desigual; sin respirar; desmayo y sin pulso.
  - **Bajo los efectos de droga vs sobredosis:** “La línea” = NO RESPONDE

### C. ¿Qué hacer si una sobredosis ocurre?

- **Estimulación:** hablarle por su nombre, friccionar el esternón.
- **Llamar al 911- Ley del Buen Samaritano 911:** protege contra la citación o la detención, excepto si otra ley se está violando.
  - Tranquilizar la escena (o ir a una zona tranquila), estar calmado y hablar con claridad, y no discutir.
  - Dar dirección exacta/ubicación, decir si la persona no respira o se pone de color azul.
  - No hay necesidad de decir: es una sobredosis, dar un nombre o si las drogas estuvieron involucradas.
  - Decir a los paramédicos todo lo que saben sobre la situación cuando lleguen.
- **Utilice Naloxone**
- **Iniciar la Respiración de Rescate** = Si no comienzan a respirar en 3 minutos, use una segunda dosis de naloxone.

### D. Administración de Naloxone/Narcan

#### (Utilizando un dispositivo con atomizador independiente)

1. Quitar las tapas de color del frasco de la medicina y de la jeringa.
2. Inserte el frasco de Narcan dentro y gire suavemente hasta que se detenga.
3. Ajuste el atomizador nasal en la punta del tubo, está listo para usarse.
4. Administre la mitad del Narcan en una fosa nasal y el resto en la otra.
  - Si no tiene un atomizador, administre lentamente gotas de Narcan debajo de la lengua.



#### (El Narcan listo para usarse).

1. Retire la medicina de Narcan del empaque de plástico.
2. Coloque el Narcan dentro de la fosa nasal.
3. Presione firmemente la base de la medicina hacia arriba; aplicando todo el contenido de Narcan en una sola fosa nasal.



\*Permanecer con la persona hasta que el naloxone pierda efecto de 30 a 90 minutos después de la administración.

### E. Respiración de Rescate

- **Estimulación y conducto de ventilación**
  1. Comprobar la capacidad de respuesta. Preguntar, “¿Estás bien?” sacuda el pie, haga fricción en el esternón utilizando los nudillos de sus dedos.
  2. ¿Están respirando? Mire, escuche, sienta
  3. Si no responde, llame al 911
  4. Compruebe si hay vías respiratorias libres. Si están bloqueadas, voltear de lado y utilizar el dedo para despejar.
- **Respiración de Rescate/ Estimulación y Respiración**
  1. Ponga a la persona boca arriba, inclínele la cabeza hacia atrás, levántele la barbilla y presiónese la nariz.
  2. De dos respiraciones regulares.
  3. Mire, escuche y sienta.
  4. Si sigue sin respirar, dé una respiración cada cinco segundos.
  5. Continúe hasta que la persona recobre el conocimiento o llega la ayuda médica.
  6. Una vez que comienzan a respirar, ponerlos en la posición de recuperación.



\*Recuerde seguir respirando por ellos, El daño cerebral comienza 4 minutos después de la pérdida de oxígeno.

- **Posición de recuperación**



### F. Mitos de Sobredosis – Estos no funcionan

- Bofetada o puñetazo: tal vez produce moretones o fractura de nariz/quijada.
- Poner en agua fría o usar hielo: hace que el cuerpo se ponga frío, aún más lento, y puede provocar una hipotermia.
- Utilizar un cable de luz para dar descargas eléctricas: puede causar quemaduras, latidos cardiacos irregulares o la muerte.
- Inyectar leche/agua con sal u otras sustancias: puede causar que el cuerpo entre en shock.

## Instrucciones de Rescate de Respiración

Si una persona tiene sobredosis y no respira:

- 1) Revise la capacidad de respuesta. Pregunte, “¿Estás bien?” sacuda el pie, use fricción en el esternón.
- 2) Ponga a la persona boca arriba en una superficie plana y firme.
- 3) Revise para ver si la persona está respirando; poniendo la mejilla al lado de su nariz para:
  - a. Mirar – vea si su pecho está subiendo.
  - b. Escuchar - ¿puedes oír la respiración?
  - c. Sentir – su respiración en la mejilla
- 4) Incline su cabeza hacia atrás usando su mano y, cuidadosamente empuje la frente hacia atrás y la barbilla hacia arriba. (Esto extiende las vías respiratorias tanto como sea posible) – ¡pero tenga cuidado de no extender demasiado el cuello!
- 5) Repita el paso # 3 – Mirar, Escuchar y Sentir.
- 6) Si no están respirando, mire en la boca y las vías respiratorias para ver si un objeto está bloqueando su respiración. Si hay algún objeto retírelo, deslizando dos dedos curvos.
- 7) Repita el paso # 3 – Mirar, Escuchar y Sentir.
- 8) Presione la nariz de la persona con los dedos para cerrarla. Crea un sello alrededor de su boca con tus labios. Exhale una respiración normal dentro de sus pulmones. Si usted necesita una barrera, usted puede utilizar una tela limpia, como el extremo de una camisa.
- 9) Después de proporcionar 2 respiraciones, repita el paso # 3 (Mirar, Escuchar y Sentir) para reevaluar a la persona.
- 10) De un respiro normal y deje pasar 5 segundos entre respiraciones.
  - a. Si no están respirando - continúe respirando por ellos hasta que llegue la ayuda.
  - b. Si empiezan a respirar – póngalos en la posición de recuperación y siga viéndolos.

### ¡RECUERDE!

Mucho tiempo sin oxígeno puede resultar en lesiones cerebrales o la muerte.

No se recomienda dejar solo a alguien que está en sobredosis. ¡Espere por el 911! Sin embargo, si por alguna razón, una persona que se sobre dosifica se deja sin asistencia, ¡es importante dejarlos en la posición de recuperación! Es menos probable que la persona se ahogue si vomita. Esta posición hace que sea más fácil respirar, y no cuando la persona está acostada boca arriba.



- A. Coloque a la persona sobre su espalda.  
Coloque la mano derecha al lado de la cabeza.



- B. Coloque la mano izquierda sobre la mejilla derecha usando como “almohada”  
Levántele la pierna izquierda.



- C. Sostenga el hombro izquierdo y la pierna izquierda con sus manos. Gire a la persona hacia usted.



- D. La persona descansará sobre su costado.  
Muévale la cabeza ligeramente hacia atrás.