



Tolerancia a las drogas y riesgo de sobredosis

Tolerancia a las drogas

La tolerancia es la forma en que su cuerpo se adapta al consumo regular de una droga a lo largo del tiempo. A medida que desarrolla tolerancia a una droga, normalmente necesitará consumir más cantidad para sentir el efecto deseado. Si no tiene tolerancia o tiene una tolerancia baja a una droga, consumir incluso una pequeña cantidad puede aumentar su riesgo de sobredosis.

Su tolerancia disminuye si usted:

- Si deja de consumir drogas o se toma un descanso.
- Si Reduce la cantidad de drogas que consume, aunque sea por poco tiempo.
- Si Cambia el tipo de drogas que consume.
- Si Cambia la forma de consumir drogas.
- Si Consume drogas que no son tan fuertes como a las que está acostumbrado, aunque sólo sea por poco tiempo.

La tolerancia puede verse afectada por cambios en el suministro de drogas ilícitas, como:

- Escasez o acceso inconsistente a las drogas
- Cambios imprevisibles en la calidad, pureza y potencia de las drogas

La tolerancia a las drogas puede verse afectada por otros factores, como la enfermedad, el estrés, entornos nuevos o diferentes y cambios en la forma en que las personas acceden a las drogas y las consumen. Las personas que han salido recientemente de la cárcel, prisión o centro de detención o que han sido dadas de alta del hospital o de un programa de tratamiento de drogas corren un mayor riesgo de sobredosis porque es posible que no hayan tenido acceso a drogas o medicamentos para el trastorno por consumo de opioides (OUD) en estos entornos.

Cómo protegerse de una sobredosis

Corre un mayor riesgo de sobredosis si su tolerancia ha disminuido. Piense en cómo puede haber cambiado su consumo de drogas recientemente y cómo puede afectar a su tolerancia. Pregúntese:

- ¿He estado consumiendo drogas con menos frecuencia?
- ¿He estado tomando dosis más pequeñas?
- ¿Ha habido momentos en los que he dejado de consumir drogas o me he tomado un descanso?
- ¿Ha cambiado la calidad de las drogas que consumo?
- ¿He cambiado las drogas que consumo?
- ¿He cambiado la forma en que tomo las drogas que consumo?

- Si experimento factores estresantes, como la pérdida del trabajo, la muerte de un ser querido o la inseguridad en la vivienda, ¿es probable que aumente la cantidad de drogas que consumo?

Si ha respondido sí a alguna de estas preguntas, su tolerancia puede estar afectada. Tome siempre medidas para protegerse de una sobredosis, especialmente si su tolerancia es más baja:

- Planifique con anticipación. Elabore un plan de seguridad contra sobredosis con alguien que sepa que va a consumir. Para saber más, visite on.nyc.gov/od-safety-plan.
- Evite consumir solo. Consuma drogas con otras personas y tórnese. Si consume solo, llame a la línea directa Never Use Alone (Nunca consuma solo) al 877-696-1966 antes de consumir para que alguien pueda vigilarle por teléfono.
- Compre o consuma drogas a las personas que conoce y en las que confía y pregunte por la calidad de la droga siempre que sea posible.
- Hable con otras personas que consuman drogas para conocer sus experiencias y saber qué recursos pueden estar a su disposición.
- Analice sus drogas en busca de fentanilo, un potente opioide que puede aumentar el riesgo de sobredosis, utilizando tiras reactivas de fentanilo. Para saber más y encontrar tiras reactivas de fentanilo y un programa de servicio de jeringuillas (SSP, por sus siglas en inglés) cerca de usted, visite on.nyc.gov/46KC0Yg.
- Vaya despacio tomando pequeñas cantidades.
- Tenga siempre cerca naloxona, un medicamento seguro que puede revertir una sobredosis de opioides.
- Evite mezclar drogas, incluido el alcohol. Si es posible, consuma sólo una droga a la vez.

Recursos

- Los programas de SSP proporcionan servicios de reducción de daños y equipos estériles para el consumo de drogas a las personas que las consumen. Para más información, visite nyc.gov/alcoholanddrugs.
- Para encontrar naloxona cerca de usted, llame al 311 o visite nyc.gov/naloxone.
- Se ha demostrado clínicamente que dos medicamentos para la OUD, la buprenorfina y la metadona, reducen el riesgo de sobredosis. Si está interesado en tomar medicación para ayudarlo a controlar el consumo de opioides, hable con un proveedor de atención de salud o de reducción de daños. Para encontrar un proveedor, visite el localizador de tratamientos de la Oficina de Apoyos y Servicios contra la Adicción del Estado de Nueva York en findaddictiontreatment.ny.gov.
- Contacte al 988 para recibir consejería gratis y confidencial en caso de crisis, apoyo en salud mental y uso de sustancias, y referencias para recibir atención. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en nyc.gov/988. Los consejeros están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, mediante llamada telefónica en más de 200 idiomas.