

Es especialmente peligroso consumir drogas cuando hace mucho calor. El consumo de drogas puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor y hacer que estas sean más peligrosas.

Algunas drogas son más peligrosas que otras. El alcohol, los opioides y los estimulantes (como la cocaína en polvo o el crack y la metanfetamina) pueden provocar una deshidratación peligrosa y aumentar el riesgo de sufrir un golpe de calor.

El calor aumenta el riesgo de sobredosis de estimulantes, lo que puede provocar la muerte.

Los siguientes consejos pueden ayudar a reducir el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor entre las personas que consumen drogas:



Consuma de forma más segura

- Comience con cantidades más pequeñas y vea cómo se siente antes de consumir más.
- Evite consumir drogas solo.
- Consuma con otras personas y en lugares donde no dé el sol directo.
- No consuma dentro de un vehículo estacionado, ya que pueden calentarse mucho en muy poco tiempo.
- Si se inyecta:
 - Tenga cuidado cuando elija dónde inyectarse. El calor extremo puede provocar hinchazón en las extremidades y la deshidratación puede dificultar la administración de la inyección.
 - Considere otras formas de consumir, como inhalar o fumar.
- Siempre tenga a mano naloxona, un medicamento que puede revertir una sobredosis de opioides.



Refrésquese

- Cuando haga calor fuera, vaya a un centro de enfriamiento o a un lugar con aire acondicionado, busque la sombra o refrésquese con toallas o pañuelos mojados.
- El aire acondicionado es la mejor manera de prevenir las enfermedades relacionadas con el calor. Tenga en cuenta que los espacios interiores sin aire acondicionado pueden ser más calurosos que el exterior, incluso una vez que haya terminado la ola de calor.
- Llame al **311** o visite finder.nyc.gov/coolingcenters para encontrar un centro de enfriamiento cercano.
- Si participa en un programa de servicio de jeringuillas, pregunte por los espacios de apoyo para protegerse del calor.



Averigüe si pertenece a un grupo de alto riesgo

El calor extremo es más peligroso para las personas con enfermedades subyacentes, especialmente enfermedades cardíacas, trastornos mentales y cognitivos y diabetes.





Manténgase hidratado

Tome mucha agua o bebidas con electrolitos (como las bebidas deportivas). Beba con regularidad, incluso si no tiene sed. Beba con mayor frecuencia si está sudando mucho.



Proteja su cuerpo

Utilice bloqueador solar y bálsamo labial. Use sombreros y ropa suelta y de colores claros para protegerse del sol y del calor.

Cómo actuar ante enfermedades relacionadas con el calor:



Si alguien tiene la piel caliente, seca o enrojecida, el corazón le late muy rápido, la respiración es rápida y superficial o pierde la conciencia, llame al **911** y haga todo lo posible de inmediato para refrescar a la persona.



La mejor forma de refrescar a alguien es con un baño de hielo. Si no es posible realizar un baño de hielo:

- Lleve a la persona a un espacio con aire acondicionado.
- Póngale compresas de hielo o toallas mojadas en las muñecas, los tobillos y el cuello.
- Envuelva a la persona en sábanas mojadas con agua fría.
- Si no hay aire acondicionado, puede usar ventiladores.

Para más información sobre:

Servicios de consumo de drogas y alcohol, visite nyc.gov/alcoholanddrugs

Cómo protegerse durante el calor extremo, visite nyc.gov/health/heat



Consumo de drogas en calor extremo: reduzca el riesgo de sufrir daños

