

CONSEJOS DE SEGURIDAD

**PARA PERSONAS QUE
CONSUMEN
ESTIMULANTES**

Los estimulantes son drogas, como la cocaína, el crack, la metanfetamina y las anfetaminas. Aceleran el sistema nervioso y el aparato circulatorio del cuerpo, y pueden causar reacciones que van desde la incomodidad hasta el peligro de muerte. Si usted consume estimulantes, hay maneras más seguras de hacerlo.

La sobreexcitación es una reacción negativa al consumo de estimulantes. Aunque es diferente de la sobredosis, la sobreexcitación también es potencialmente mortal.

Los signos y síntomas de la sobreexcitación son:

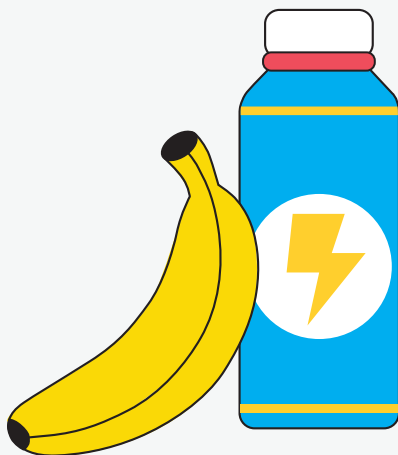
Físicos	Mentales
<ul style="list-style-type: none">• Rechinar los dientes con fuerza• Insomnio• Dolor de cabeza intenso• Frecuencia cardíaca alta o presión arterial alta• Dolor en el pecho o dificultad para respirar• Náuseas o vómito• Temperatura corporal alta• Sudoración excesiva, por lo general, con escalofríos• Temblores• Rigidez muscular o sensación de parálisis• Convulsiones• Accidente cerebrovascular• Ataque al corazón	<ul style="list-style-type: none">• Aumento de la percepción sensorial• Agitación, inquietud o irritabilidad• Aumento de la desconfianza• Aumento de la agresividad• Ansiedad o pánico extremos• Agitación extrema• Paranoia extrema• Alucinaciones



2

Consejos para prevenir la sobreexcitación:

- Tome agua para mantenerse hidratado.
- Tome una bebida deportiva o coma un platano o banano para reponer los electrolitos.
- Intente dormir bien, y consuma alimentos nutritivos antes y después de consumir estimulantes.
- Encuentre un proveedor de atención de salud en quien confíe y con quien sea honesto sobre su consumo de estimulantes. Pídale a su proveedor que examine su corazón. Tener presión arterial alta, latidos irregulares u otras enfermedades del corazón puede aumentar el riesgo de que sufra de un ataque al corazón, en especial, si consume estimulantes.



Qué hacer si alguien está sobreexcitado por el consumo de estimulantes:

- Buscar ayuda médica, en especial, si la persona presenta dolor en el pecho.
- Si la persona parece tener sobrecalentamiento (por ejemplo, si está sudando mucho, o si su piel está enrojecida o caliente al tacto), ayúdela a recostarse en un lugar tranquilo.
- Si la persona está teniendo una convulsión, aleje los objetos con los que podría lesionarse.

4

Speedballs (bolas rápidas):

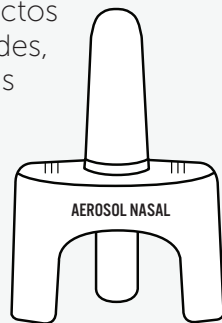
- Una *speedball* (bola rápida) es una mezcla de heroína con cocaína o metanfetamina.
- El consumo de *speedballs* aumenta el riesgo de sobredosis de opioides.
 - El efecto estupefaciente de una *speedball* puede ocultar los efectos de cada droga, lo que podría provocar que las personas consuman más droga de la que pensaban en un principio.
 - Las *speedballs* exigen que el cuerpo procese ambas drogas al mismo tiempo.
- Algunas personas creen que el consumo de opioides, como la heroína, con un estimulante equilibra los efectos de cada droga. Esto no es cierto. Los opioides y los estimulantes no equilibran sus efectos, y pueden aumentar el riesgo de sobredosis.

Riesgo de sobredosis de opioides cuando se consumen estimulantes:

- Una sobredosis de opioides ocurre cuando una persona toma la cantidad suficiente para disminuir la respiración y detener el corazón.
 - Algunos ejemplos de opioides son la heroína, el fentanilo y los analgésicos (como OxyContin, Percocet y Vicodin).
- El fentanilo, un opioide que es hasta 50 veces más fuerte que la heroína, se ha encontrado en la cocaína, el crack, la metanfetamina y las pastillas que se compran en la calle o en línea.
 - Esto significa que las personas que consumen estimulantes están en riesgo de tener una sobredosis de opioides, incluso si no piensan consumir opioides.

Consejos para prevenir una sobredosis:

- Analice sus drogas. Las tiras reactivas de fentanilo pueden indicarle si las drogas que planea consumir contienen fentanilo.
- No mezcle drogas. El consumo de distintas drogas al mismo tiempo, incluyendo el alcohol y algunos medicamentos de venta con receta médica, aumenta el riesgo de sobredosis o de otros efectos negativos en la salud. Si consume más de una droga, hágalo despacio y en cantidades pequeñas.
- Lleve naloxona con usted. La naloxona es un medicamento seguro y efectivo que puede revertir los efectos de una sobredosis de heroína u otros opioides, incluyendo el fentanilo. No consuma drogas solo o, si lo hace, pida a alguien que esté pendiente de usted con frecuencia.
- Para averiguar dónde puede obtener las tiras reactivas de fentanilo y la naloxona, consulte la sección "Recursos" en la página 8.



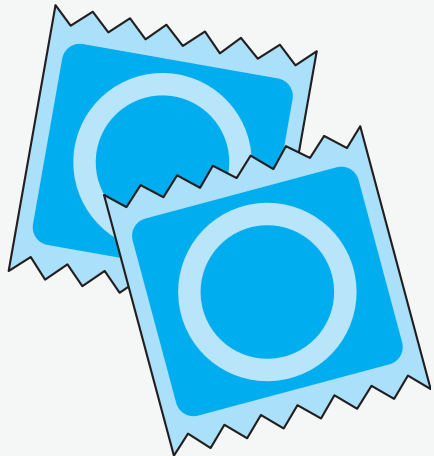
Equipo para el consumo seguro de estimulantes:

- Los programas de servicios de jeringas (SSP, por sus siglas en inglés) proporcionan equipos para un consumo de drogas más seguro y otros servicios de reducción de daños para personas que consumen drogas, incluyendo kits para fumar, esnifar e inyectarse de forma más segura.
- Los equipos para fumar de forma segura suelen incluir pipas de vidrio, boquillas de goma, filtros de latón, bálsamo labial y toallitas desinfectantes.
 - Usar su propia pipa de vidrio reduce el riesgo de contraer o de transmitir hepatitis C.
 - Usar boquillas de goma y mantener los labios hidratados con bálsamo labial ayuda a evitar quemaduras y cortes.
 - Usar filtros de latón disminuye el riesgo de tener problemas de pulmón porque reduce la cantidad de desechos que se inhalan.
- Los equipos para aspirar drogas de forma segura suelen incluir pajillas desechables, tarjetas de plástico, hojas de afeitar de plástico y cucharas de plástico.
 - Usar sus propias pajillas desechables y cucharas reduce el riesgo de contraer o de transmitir hepatitis C.
- Los equipos para inyectarse drogas de forma segura suelen incluir jeringas, agua de enjuague, calentadores, algodón y un lazo.
 - Usar jeringas estériles, y su propia agua de enjuague, calentadores, algodón y lazos reduce el riesgo de contraer o de transmitir VIH y hepatitis C a otras personas.
- Para obtener más información sobre los SSP, consulte la sección "Recursos" en la página 8.



Cómo tener sexo seguro cuando consume estimulantes:

- Si va a tener relaciones sexuales y consumió estimulantes, dígame a alguien de confianza dónde estará como medida de precaución.
- Conozca sus límites sexuales y dígaselos a su pareja sexual antes de consumir drogas y de tener sexo. Consumir estimulantes u otras drogas puede afectar su capacidad para dar su consentimiento.
- Lleve un registro de los estimulantes que consume, cuánto consume y cuándo lo hizo.
- Los condones ayudan a prevenir las infecciones de transmisión sexual y los embarazos. Use mucho lubricante a base de agua o de silicona cuando tenga sexo anal, vaginal o frontal. Si tiene sexo en grupo, recuerde cambiarse el condón cuando cambie de pareja sexual.
- La profilaxis previa a la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés) es una pastilla diaria eficaz y segura que puede reducir, en gran medida, su riesgo de contraer una infección por VIH.
- Las personas con VIH que tienen una carga viral indetectable no transmiten el virus en las relaciones sexuales. Esto se denomina "indetectable es igual a intransmisible" o "I = I".



Recursos:

- Llame al **311** o al **888-692-9355**, o descargue la aplicación **Stop OD NYC** para saber cómo conseguir y usar un kit de naloxona.
- Visite nyc.gov/health y busque "**syringe service programs**" (**programas de servicios de jeringas**) para obtener más información sobre los SSP en NYC y dónde encontrarlos. También puede comunicarse con su SSP local y preguntar si proporcionan tiras reactivas de fentanilo.
- Visite nyc.gov/health y busque "**hepatitis C**" para conseguir un proveedor que le haga una prueba de hepatitis C gratis o a bajo costo.
- La profilaxis postexposición (PEP, por sus siglas en inglés) es un medicamento de emergencia para las personas que no tienen VIH y que podrían haber estado expuestas al virus. Si cree que estuvo expuesto al VIH, comuníquese con la línea directa de PEP de NYC 24/7 llamando al **844-373-7692**. También puede visitar nyc.gov/health y buscar "**where to get PrEP and PEP in New York City**" (**dónde recibir PrEP y PEP en la ciudad de Nueva York**) para encontrar la clínica más cercana.
- Hay pruebas de VIH gratis o de bajo costo, y servicios de PrEP y PEP para cualquier persona mayor de 12 años en todas las clínicas de bienestar sexual del Departamento de Salud y Salud Mental de NYC, sin importar el estado migratorio.
- Si no le gusta hablar sobre su sexualidad o consumo de drogas con su proveedor, llame al **311** para encontrar proveedores familiarizados con la comunidad LGBTQ o visite nyc.gov/health/map.

