



CÓMO REDUCIR EL RIESGO AL INYECTAR

- Use una jeringa esterilizada y afilada cada vez que se inyecte.
- No comparta equipos (incluyendo jeringas y émbolos) para evitar el contagio de enfermedades infecciosas, como el VIH y la hepatitis C.
- Alterne el lugar donde se inyecta y asegúrese de insertar la jeringa en una vena antes de inyectarse.

RECURSOS

Se dispone de apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para consultar sobre derivaciones para tratamientos, el acceso a la naloxona, las ubicaciones de los programas de servicios de jeringas, otras preocupaciones sobre el consumo de sustancias y suministros para tener relaciones sexuales más seguras (incluyendo condones gratis), llame a NYC Well al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o visite nyc.gov/nycwell.

Spanish
7.20

CONSEJOS PARA CONSUMIR COCAÍNA Y CRACK DE MANERA MÁS SEGURA

NYC
Health

NYC
Health



CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE UNA SOBREDOSIS

- Evite mezclar cocaína o crack con otras drogas o con alcohol. Si lo hace, consuma menos de cada droga.
- Comience con una cantidad pequeña y vaya despacio.
- Evite consumir drogas solo. Lleve naloxona consigo, un medicamento que puede revertir una sobredosis si se mezcla un opioide, como el fentanilo.
- Hable con su médico sobre cómo evitar los problemas de salud graves asociados a la sobredosis, como un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular, un ritmo cardíaco anormal, una presión arterial muy alta y la muerte.



CÓMO REDUCIR EL RIESGO AL FUMAR

- Agregue una boquilla a la pipa de crack para reducir el riesgo de quemarse los labios, la boca y la garganta.
- Use una rejilla de alambre, Chore Boy o Brillo, como filtro y deje que la pipa se enfríe entre cada calada para evitar inhalar partículas calientes. Vea a un médico si siente dolor cuando respira después del consumo.
- Mantenga los labios hidratados con bálsamo para reducir el riesgo de cortes.
- Evite usar pipas de crack caseras. Las pipas de crack caseras pueden calentarse demasiado, desprender gases tóxicos o romperse mientras las usa, lo que puede provocar quemaduras, cortes o infecciones.
- No comparta la pipa para evitar el contagio de enfermedades infecciosas, como el VIH y la hepatitis C.
- Si fuma con papel de aluminio (chasing), use uno auténtico, y no el de los envases de comidas, como las barras de chocolate. Este tipo de papel puede estar contaminado.



CÓMO REDUCIR EL RIESGO AL INHALAR

- Triture la cocaína para quitar los grumos y las partes duras que puedan causar dolor cuando la inhale y que pueden aumentar el riesgo de lesionar la cavidad nasal.
- Use su propia pajilla y cuchara esterilizadas y evite compartirlas para prevenir el contagio de enfermedades infecciosas, como el VIH y la hepatitis C.
- Alterne las sesiones de inhalación entre ambas fosas nasales para permitir que sanen entre sesiones. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de que se dañe el tejido de la nariz.
- Use un atomizador nasal con agua o aspire agua inmediatamente después de inhalar para disolver el resto de la coca. Esto reducirá de manera considerable el posible daño a la nariz.