

## **Tolerancia a las drogas y riesgo de sobredosis**

La pandemia de COVID-19 ha afectado la vida de las personas de muchas maneras. Los cambios significativos en la rutina diaria, que incluyen la forma en la que las personas acceden a drogas y las consumen, el desplazamiento del entorno habitual, el aislamiento por COVID, entre otros, pueden afectar la tolerancia a las drogas y llevar a un mayor riesgo de sufrir una sobredosis, en especial para quienes consumen opioides.

### **¿Qué es la tolerancia y por qué es importante?**

La tolerancia es la forma en la que su cuerpo se adapta al consumo regular de una droga con el paso del tiempo. A medida que usted desarrolle tolerancia a una droga, es probable que necesite una mayor cantidad para sentir el efecto deseado. Si no desarrolla tolerancia o cuando su tolerancia es menor, solo una pequeña cantidad de una droga puede aumentar su riesgo de sufrir una sobredosis.

Su tolerancia disminuye si usted:

- Deja de consumir una droga por completo o durante un tiempo.
- Reduce la cantidad de drogas que consume, incluso si es solamente durante un breve periodo de tiempo.
- Cambia el tipo de droga que consume.
- Cambia la forma en la que consume sus drogas.
- Consume drogas que no son tan fuertes como las que suele consumir, incluso si es solamente durante un breve periodo de tiempo.

Los cambios en el suministro de drogas también pueden afectar la tolerancia; entre ellos se incluyen:

- Escasez o acceso irregular a las drogas.
- Cambios impredecibles en la calidad, la pureza y la potencia de las drogas.

Es importante recordar que la tolerancia también se puede ver afectada por otros factores, que incluyen la enfermedad, el estrés o un entorno nuevo o diferente. Las personas que acaban de salir de una cárcel, una prisión o un centro de detención, o que han recibido el alta en un hospital o un programa de tratamiento para el consumo de drogas tienen un mayor riesgo de sufrir una sobredosis, ya que es probable que no hayan tenido acceso a drogas o medicamentos para el trastorno por consumo de opioides en esos lugares.

### **Protéjase de una sobredosis**

Reflexione sobre cómo ha cambiado su consumo de drogas durante la pandemia de COVID-19 y sobre cómo esto puede afectar su tolerancia. Pregúntese:

- ¿He consumido con menor frecuencia?

- ¿He consumido menores dosis?
- ¿Ha habido momentos en los que dejé de consumir por completo o durante un tiempo?
- ¿Ha cambiado la calidad de las drogas que consumo?
- ¿He cambiado las drogas que consumo?
- ¿He cambiado la forma en la que consumo las drogas?
- A medida que la ciudad comienza a reabrirse, ¿es probable que aumente la cantidad que consumo?
- Si estoy viviendo otra situación estresante, como la pérdida del empleo, la muerte de un ser querido o la incertidumbre sobre mi vivienda, ¿es probable que aumente la dosis que consumo?

Si respondió afirmativamente a cualquiera de las preguntas anteriores, su tolerancia puede verse afectada. Siempre tome medidas para protegerse de la sobredosis, en particular si su tolerancia ha disminuido.

- Planifique con anticipación. Desarrolle un plan de seguridad en caso de sobredosis con alguien que sepa que usted consumirá drogas. Puede encontrar una plantilla [aquí](#).
- Evite consumir solo. Intente consumir con otra persona y túrnense para consumir. Si no es posible consumir con otra persona, considere la posibilidad de llamar a la línea directa de "Never Use Alone" (Nunca consuma solo) al 800-484-3731.
- Cuando sea posible, cómpreles a personas en las que confíe y pregúnteles cuál es la calidad de la droga.
- Converse con otras personas que también consuman drogas para conocer su experiencia sobre lo que está disponible.
- Use tiras de detección de fentanilo para verificar la presencia de fentanilo antes de preparar su dosis. Para más información y conseguir tiras de detección de fentanilo, comuníquese con el [Programa de servicios de jeringas](#) (Syringe Service Program, SSP) más cercano.
- Consuma menos de lo que consumiría habitualmente y vaya despacio.
- Lleve [naloxona](#) con usted y déjela en algún lugar visible cada vez que consuma.
- Evite mezclar diferentes drogas, incluyendo alcohol. Si es posible, consuma solamente una droga por vez.

### **Recursos**

- Los SSP son programas que proporcionan servicios y equipos estériles para consumir drogas a las personas que consumen. Llame a sus SSP locales para conocer qué servicios se proporcionan durante la pandemia de COVID-19. Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque "**syringe service programs**" (programas de servicios de jeringas).
- Para encontrar naloxona en una ubicación cercana, visite [nyc.gov/naloxone](https://nyc.gov/naloxone). Contacte a los programas comunitarios y las farmacias para saber si tienen naloxona disponible antes de visitar sus instalaciones, dado que los horarios y la disponibilidad pueden haber cambiado durante la pandemia de COVID-19.

- Si le interesa comenzar a tomar un medicamento para ayudarlo con su consumo de opioides, hable con un proveedor médico o de reducción de daños. Para obtener información sobre la clínica virtual de buprenorfina de NYC, llame al 212-562-2665.
- El personal de NYC Well proporciona asesoramiento breve y derivaciones para recibir atención en más de 200 idiomas durante las 24 horas, los 7 días de la semana. Para recibir asistencia, llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en línea en [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Para conocer recursos que cubren asuntos como ayuda económica, alimentos, atención de salud o cobertura de seguro médico, entre otros, consulte la [Guía completa de recursos](#), o visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) y visite "Resources for New Yorkers" (Recursos para neoyorquinos).

**El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones según evolucione la situación. 10.1.20**