

CUÍDESE SEA RESPONSABLE



**Consejos de seguridad para
personas que usan o se
inyectan drogas**

CONSEJOS PARA UN USO MÁS SEGURO

1



**NO COMPARTA NI
VUELVA A USAR
EL EQUIPO**

2



**USE JERINGAS
NUEVAS**

3



**PREPARE LAS DROGAS
CON CUIDADO**

4



CUÍDESE LAS VENAS

5



**PREVENGA UNA
SOBREDOSIS**

6



**HÁGASE LA PRUEBA DE
DETECCIÓN DEL VIH
Y DE LA HEPATITIS C Y
RECIBA TRATAMIENTO**

7



**REVIERTA LA
SOBREDOSIS**

8



CONSIGA AYUDA



NO COMPARTA NI VUELVA A USAR EL EQUIPO

La hepatitis y el VIH pueden contagiarse entre personas que comparten equipo para el uso de drogas. El virus de la hepatitis C puede vivir en el equipo durante semanas, y es posible que dañe el hígado si no recibe tratamiento para curarse. No hay cura para el VIH; el tratamiento consiste en tomar medicamentos todos los días. Protéjase.

+ Si fuma o inhala drogas, evite compartir pipas o pajillas.

Si se inyecta, use siempre equipo nuevo:



Siempre utilice jeringas, agua para enjuagar, calentador, algodón y torniquetes nuevos.



Si lo ayudan a inyectarse, asegúrese de que utilicen una jeringa nueva.



Tire el agua que ya utilizó para enjuagar y los algodones usados.

Si debe volver a usar una jeringa, siga todos estos pasos:

1.



Cargue agua **fría** limpia en la jeringa y agítela. Expulse el agua. No vuelva a usar el agua.
Repita.

2.



Cargue **lejía** en la jeringa y agite el cilindro. Expulse la lejía.
Repita.

3.



Cargue agua **fría limpia** en la jeringa y agite el cilindro. Expulse el agua.
Repita.



OBTENGA JERINGAS NUEVAS

Dónde conseguir jeringas nuevas:

Puede obtener jeringas y equipo de inyección de manera gratuita y anónima a través de un programa de intercambio de jeringas, o puede comprar jeringas en muchas farmacias. Solo pregúntele al farmacéutico.

Llame al 311 para encontrar un programa de intercambio de jeringas.

Cómo desechar las jeringas usadas:

1.

Ponga las jeringas y otro equipo que ya haya utilizado en los **contenedores de objetos filosos** de su programa de intercambio de jeringas. Para evitar pincharse con una aguja, no intente romper la punta ni volver a tapar la jeringa.

2.

Entregue las jeringas usadas en un lugar de intercambio de jeringas, en un quiosco de jeringas o en una clínica médica.



Hasta que tenga acceso a un contenedor de objetos filosos, ponga las jeringas usadas en un contenedor de plástico grueso, como una botella de jabón para lavar la ropa. Etiquete el envase como "desechos peligrosos".





PREPARE LAS DROGAS CON CUIDADO

- **Lávese las manos con agua y jabón o utilice un desinfectante para manos.**
- **Coloque todo el equipo en una superficie limpia.**

Si se inyecta:

- + Use siempre una jeringa limpia y esterilizada.
- + Use agua dulce del grifo o envases de agua esterilizada (de un programa de intercambio de jeringas).
- + No utilice la aguja para perforar el envase de agua esterilizada. Eso puede hacer que la aguja pierda el filo. Una aguja sin filo puede dañar la piel y las venas.
- + Cargue agua en la jeringa de un contenedor limpio.
- + Siempre utilice un calentador nuevo y evite tocar la parte de adentro.
- + Suelte el algodón directamente en el calentador y luego déjelo. ¡No lo toque con las manos!
- + Si comparte drogas, utilice una jeringa para dividir las drogas y otra nueva para inyectarse.





SI SE INYECTA, CUÍDESE LAS VENAS

Inyectarse correctamente le ayuda a evitar infecciones y venas colapsadas. Siga estos pasos:

1.



Límpiese la piel en una sola dirección con alcohol o con una toalla antiséptica. Deje que se seque.

2.



Encuentre la vena antes de inyectarse. Para que las venas sean más visibles, átese el brazo por encima del punto de la inyección.

3.



Al inyectarse, apunte la aguja hacia el corazón.

4.



No busque la vena con la aguja. Cuando haya encontrado una vena, debe aparecer sangre en el cilindro de la jeringa después de jalar ligeramente el émbolo. Si no ve sangre, retire la aguja y vuelva a intentar.

5.



Alterne los lugares de las inyecciones para reducir el daño en la piel y en las venas.



Inyectarse en los brazos y las piernas es más seguro que inyectarse en las manos, en los pies, en el cuello o en la ingle.



PREVENGA UNA SOBREDOSIS

La heroína, la cocaína, los medicamentos ilícitos de venta bajo receta médica y otras drogas pueden contener fentanilo, un opioide peligroso que no puede detectarse con la vista, el gusto o el olfato. Siga estos consejos de seguridad para prevenir una sobredosis:



Evite el uso de drogas cuando esté solo.

Si sufre una sobredosis, alguien deberá estar con usted para ayudarlo.



Conozca sus límites.

Si no ha utilizado drogas durante un tiempo, es probable que necesite menos cantidad. Use primero una pequeña cantidad para conocer la potencia de la droga y para saber cuánto podrá tolerar el cuerpo. Recuerde que puede tener una sobredosis al inhalar o al inyectarse.



Mezclar drogas aumenta el riesgo de sobredosis.

La mayoría de las sobredosis ocurren cuando se mezcla heroína o analgésicos con fármacos o sustancias como benzodiacepinas, metadona, antidepresivos o alcohol.



Lleve consigo un kit de rescate en caso de sobredosis.

Los kits contienen naloxona, un medicamento que contrarresta la sobredosis por heroína, por analgésicos bajo receta médica y por otros opioides (incluida la metadona), si se administra a tiempo.

Para averiguar dónde puede obtener capacitación y un kit de naloxona gratis, llame a NYC Well al 1-888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra **WELL** al 65173 o visite el sitio web nyc.gov/health y busque “overdose” (sobredosis).



HÁGASE LA PRUEBA DE DETECCIÓN DEL VIH Y DE LA HEPATITIS C Y RECIBA TRATAMIENTO

Toda persona que se haya inyectado drogas debe hacerse pruebas de detección del VIH y de la hepatitis C (Hep C).



Hágase la prueba de detección del VIH cada seis meses si se inyecta drogas, si comparte equipo o si tiene relaciones sexuales sin preservativo.

Si tiene el VIH, debe recibir tratamiento.

Los medicamentos para el VIH pueden mantenerlo saludable y reducir en gran medida la probabilidad de contagiar el VIH a los demás.

- + **Si cree haber estado expuesto al VIH, obtenga PEP —profilaxis posterior a la exposición—, un medicamento de emergencia** que puede ayudar a detener el VIH si se comienza a tomar dentro de las 36 horas posteriores, y no más de 72 horas después.
- + **Si le preocupa la posibilidad de haber contraído el VIH, pregúntele al médico sobre PrEP —profilaxis previa a la exposición—** una pildora diaria que le ayuda a permanecer VIH negativo.

ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO CON LA PALABRA TESTNYC AL 877877 PARA AVERIGUAR SOBRE LAS PRUEBAS. LLAME AL 311 PARA OBTENER INFORMACIÓN SOBRE LA PRUEBA DE DETECCIÓN, EL TRATAMIENTO Y LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DEL VIH.



Hágase la prueba de detección de la hepatitis C cada seis meses si se inyecta drogas o comparte equipo. **Hay cura para la hepatitis C.**

Existen dos pruebas:

Si alguna vez ha recibido un resultado positivo para anticuerpos contra la hepatitis C, necesitará realizarse la prueba de ácido ribonucleico (ARN) del virus de la hepatitis C para saber si actualmente tiene hepatitis C.

+ Si tiene hepatitis C, reciba tratamiento para curarse.

Los tratamientos nuevos son cortos y tienen menos efectos secundarios. La mayoría de las personas se pueden curar en dos a tres meses solamente con pastillas.

+ Puede volver a infectarse.

Si comparte drogas, use sus propios equipos nuevos.

LLAME AL 311, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A HEP@HEALTH.NYC.GOV O ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO CON LA PALABRA “HIGADO” AL 877877 PARA OBTENER INFORMACIÓN SOBRE LA PRUEBA DE DETECCIÓN, EL TRATAMIENTO Y LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE LA HEPATITIS C.



1. **Esté atento a los síntomas de sobredosis de otras personas.**
 - + Poca respiración o sin respiración
 - + Labios o piel de color azul
 - + Pérdida del conocimiento
2. **Llame al 911.**
 - + Si está con una persona que parece tener una sobredosis, llame al 911. La ley ofrece protección para cualquier persona que tenga una sobredosis o que llame al 911 para salvar una vida, incluso si poseen drogas, con determinadas excepciones. Por ejemplo, es posible que no esté protegido contra el arresto si tiene una orden judicial o si está en libertad provisional o condicional. Para obtener más información sobre la ley y las excepciones, visite el sitio web health.ny.gov y busque **“Good Samaritan law” (ley del buen samaritano).**
3. **Administre naloxona si la tiene.**
 - + Aplique naloxona en aerosol nasal dentro de la fosa nasal.
 - + Inyecte naloxona intramuscular en la parte superior del brazo o en el muslo.
 - + Si no obtiene ninguna respuesta en dos minutos, administre una segunda dosis.
4. **Si la persona no respira, dele respiración de rescate o RCP, si sabe hacerlo.**
 - ↓ Incline la cabeza de la persona hacia atrás.
 - ↓ Apriétele la nariz.
 - ↓ Dele dos respiraciones rápidas por la boca.
 - ↓ Continúe con **una** respiración cada **cinco** segundos hasta que la persona empiece a respirar.
5. **Acueste a la persona de costado para evitar que se asfíxie.**





CONSIGA AYUDA

- Para detener o reducir el uso de drogas:**
- + **Pregunte en un programa de intercambio de jeringas** sobre sus opciones. Algunos programas de jeringas ofrecen tratamiento, y casi todos pueden remitirlo a alguien que lo haga.
 - + **Hable con su proveedor de atención de salud** sobre el tratamiento o una remisión. La buprenorfina y la metadona son medicamentos que pueden ayudarle a controlar la adicción a los opioides.
 - + Para obtener información, apoyo y comunicación con los servicios, llame al 1-888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra **WELL** al **65173** o visite el sitio web **nyc.gov/nycwell**.

- Obtenga ayuda si sufre de depresión o ansiedad.**
- + La depresión o la ansiedad pueden hacer que sea más difícil lidiar con el uso de drogas y con otras enfermedades, incluyendo el VIH y la hepatitis.
 - + **Reciba tratamiento.** Hay muchas opciones disponibles. Pídale ayuda a un proveedor de atención de salud o visite el sitio web **nyc.gov/nycwell**.

- Reciba atención médica de manera periódica.**
- + Consultar con un proveedor de atención de salud puede ayudarlo a mantenerse saludable.
 - + Si no tiene seguro médico, usted podría reunir los requisitos para un seguro gratuito o de bajo costo. Si no reúne los requisitos para un seguro médico, aún así puede obtener buena atención médica, independientemente de su estado migratorio o de su capacidad de pago.
 - + Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención de salud, llame al **311** o **visite el sitio web nyc.gov/health** y busque **“How to find a doctor” (cómo encontrar un médico)**.

Si usa drogas, cuídese y sea responsable de su seguridad.

Si necesita apoyo para dejar de usar drogas y obtener otros recursos, llame al 1-888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra WELL al 65173 o visite el sitio web nyc.gov/nycwell.

