

Cuídese y tome el control

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

Claves para un consumo más seguro

1



No comparta ni vuelva a usar el equipo para el consumo.

2



Obtenga jeringas nuevas.

3



Prepare las drogas con cuidado.

4



Cuide sus venas.

5



Prevenga una sobredosis

6



Hágase la prueba y reciba tratamiento para el VIH y la hepatitis C.

7



Revierta una sobredosis.

8



Obtenga ayuda.



No comparta ni vuelva a usar el equipo para el consumo

La hepatitis y el VIH se pueden contagiar entre personas que compartan el equipo para el consumo de drogas. El virus de la hepatitis C puede vivir en el equipo por varias semanas y puede dañar el hígado si usted no recibe tratamiento y se cura. No hay cura para el VIH y el tratamiento consiste en tomar medicamentos todos los días. Protéjase.

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

Si se inyecta, use siempre un equipo nuevo:



Use jeringas, agua de enjuague, calentador, algodón y amarres nuevos cada vez que consuma.



Si alguien lo ayuda a inyectarse, asegúrese de que esté usando una jeringa nueva.



Tire a la basura el agua de enjuague y los algodones que usó.

Si tiene que volver a usar una jeringa, siga estos pasos:

1.



Absorba agua **fría** con su jeringa y agítela. Expulse el agua. No vuelva a usarla.
Repita.

2.



Absorba **cloro** con su jeringa y agítela. Expulse el cloro.
Repita.

3.



Absorba agua **nueva** y fría con su jeringa y agítela. Expulse el agua.
Repita.



Obtenga jeringas nuevas

Dónde conseguir jeringas nuevas:

Puede obtener jeringas y equipo de inyección gratis anónimamente a través de un programa de servicio de jeringas o comprar jeringas en las farmacias locales. Solo pregúntele al farmacéuta.

Llame al 311 o visite nyc.gov/alcoholanddrugs para encontrar un programa de servicio de jeringas.

Cómo desechar las jeringas usadas:

1.

Ponga las jeringas y otros equipos que haya usado en **contenedores de objetos punzocortantes** de su programa de servicio de jeringas. Para evitar lastimarse con una aguja, no intente romper la punta ni volver a tapar la jeringa.

2.

Entregue las jeringas usadas a un programa de servicio de jeringas, un quiosco de jeringas o una clínica médica.



Hasta que consiga un contenedor de objetos punzocortantes, ponga las jeringas usadas en un contenedor de plástico grueso, como una botella de jabón para lavar la ropa. Asegúrese de etiquetarlas como desechos peligrosos.





Prepare las drogas con cuidado

- **Lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante de manos.**
- **Coloque todo el equipo en una superficie limpia.**
- **Si es posible, hágales una prueba a sus drogas usando tiras reactivas de fentanilo u otras herramientas de prueba de drogas.**

Si usted se inyecta:

- + Use siempre una jeringa limpia y estéril.
- + Use agua fresca del grifo o tubos de agua estéril (de un programa de servicio de jeringas).
- + No use la aguja para hacer el agujero en su tubo de agua estéril. Esto puede causar que la punta de la aguja se rompa. Una aguja sin punta puede dañar su piel y sus venas.
- + Absorba agua con su jeringa desde un contenedor limpio.
- + Use siempre un calentador nuevo y evite tocar la parte interior de este.
- + Ponga el algodón directamente en el calentador y luego déjelo ahí. ¡No lo toque con sus manos!
- + Si usted comparte drogas, use una jeringa para dividir las drogas y otra nueva para inyectarse.





Si se inyecta, cuide sus venas

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

1.



Limpie su piel en una sola dirección con alcohol o una toallita con antiséptico. Espere hasta que su piel esté seca.

2.



Encuentre la vena antes de inyectarse. Para que sus venas se vuelvan más visibles, amarre su brazo arriba del punto donde se pondrá la inyección.

3.



Apunte la aguja hacia el corazón cuando se inyecte.

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, saque la jeringa e inténtelo de nuevo.

5.



No se inyecte siempre en el mismo lugar. Esto reducirá el daño a su piel y venas.



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



Prevenga una sobredosis

Las drogas, incluyendo la heroína, la cocaína, la metanfetamina y las pastillas de origen no médico, pueden contener fentanilo. El fentanilo es un opiode muy fuerte que no puede detectarse con la vista, el gusto u el olfato, y provoca un mayor riesgo de sobredosis.

Siga los siguientes consejos de seguridad para prevenir una sobredosis:



+ Analice sus drogas usando tiras reactivas de fentanilo.

Si el resultado es positivo, considere no consumirlas. Si decide consumirlas, comience con una cantidad pequeña y vaya despacio. Visite [nyc.gov/health/fentanyl](https://www.nyc.gov/health/fentanyl) para saber dónde conseguir las tiras reactivas de fentanilo.



+ Evite consumir drogas solo y tome turnos.

Si consume sus drogas solo, llame a la línea directa de Never Use Alone al 800-484-3731.



+ No mezcle drogas, incluyendo alcohol.



+ Tenga la naloxona lista y a mano.

La naloxona es un medicamento seguro y fácil de usar que frena los efectos de los opioides como la heroína, los analgésicos y el fentanilo. Para saber dónde puede conseguir naloxona, llame al **311**.



+ Tenga cuidado si no ha consumido drogas por un tiempo.

Su tolerancia puede ser menor, lo que aumenta las posibilidades de una sobredosis.



Hágase la prueba y reciba tratamiento para el VIH y la hepatitis C

Cualquier persona que alguna vez se haya inyectado drogas debe hacerse pruebas de VIH y hepatitis C (Hep C).



Hágase una prueba de VIH cada seis meses

si se inyecta drogas, comparte agujas o tiene sexo sin condón.

Si tiene VIH, busque tratamiento.

Los medicamentos para el VIH pueden mantenerlo saludable y reducir en gran medida las probabilidades de contagiar el VIH a otros.

- + **Si cree que puede haber estado expuesto al VIH, puede obtener la PEP** — profilaxis posterior a la exposición — que es un medicamento de emergencia que puede frenar el VIH si la infección comenzó dentro de las 36 horas pero no más allá de las 72 horas.
- + **Si le preocupa contagiarse el VIH, consulte a un médico sobre la PrEP** — profilaxis previa a la exposición — que es una pastilla diaria que lo ayuda a mantenerse negativo para el VIH.

Para obtener servicios de pruebas, tratamiento y prevención del VIH, llame al **311** o visite nyc.gov/health/hiv.



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

Existen dos pruebas:

Si alguna vez ha recibido un resultado positivo para anticuerpos de Hepatitis C, necesitará la prueba Hepatitis C RNA para saber si tiene hepatitis C ahora.

+ Si tiene hepatitis C, busque tratamiento y cúrese.

Los nuevos tratamientos son cortos y tienen pocos efectos secundarios. La mayoría de las personas puede curar se en dos a tres meses con solo tomar pastillas.

+ Puede volver a infectarse.

Si comparte sus drogas, use sus propias materiales.

Para obtener servicios de pruebas, tratamiento y prevención de la hepatitis C, llame al 311 o visite nyc.gov/health/hepc.



Revierta una sobredosis.

1. Esté atento a cualquier señal que pueda indicar que alguien está sufriendo una sobredosis.

- + Respiración escasa o inexistente
- + Labios o color de la piel azules
- + Pérdida del conocimiento

2. Llame al 911.

- + Si está con una persona y cree que está sufriendo una sobredosis, llame al 911. La ley ofrece protección para cualquier persona que esté sufriendo una sobredosis o que llame al 911 para salvar una vida, incluso si hay drogas presentes, excepto en ciertos casos. Por ejemplo, es posible que no esté protegido contra el arresto si tiene una orden judicial o está en libertad condicional. Para obtener más información sobre la ley y las excepciones, visite health.ny.gov y busque la **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 muslo.
- + Si no obtiene ninguna respuesta en dos minutos, administre una segunda dosis.

4. Si la persona no respira, dele respiración de boca a boca o RCP, si sabe cómo hacerlo.

- + Inclíne la cabeza de la persona hacia atrás.
- + Apriétele la nariz.
- + Dele dos respiraciones rápidas por la boca.
- + Siga **dándole** respiración cada **cinco** segundos hasta que la persona empiece a respirar.

5. Acueste a la persona de lado para evitar que se asfixie.





Consiga ayuda

Para dejar o reducir el consumo de drogas: + **Pregunte en un programa de servicios de jeringas** cuáles son las opciones. Algunos programas de jeringas ofrecen tratamiento, y la mayoría puede derivarlo a alguien que lo ofrezca.

+ **Hable con su proveedor** de atención médica sobre el tratamiento o las derivaciones. La buprenorfina y la metadona son medicamentos que pueden ayudarlo a controlar la adicción a los opioides.

+ Para obtener más información, ayuda o conexión con servicios, llame al **8888-692-9355**, o envíe un mensaje de texto con la palabra **WELL** al **65173** o visite **nyc.gov/nycwell**.

Busque ayuda si sufre de depresión o ansiedad. + La depresión o la ansiedad pueden hacer que sea más difícil lidiar con el consumo de drogas y con otras enfermedades, incluyendo el VIH y la hepatitis.

+ **Reciba tratamiento.** Hay muchas opciones disponibles. Pregunte a un proveedor de atención médica o visite **nyc.gov/nycwell** para obtener ayuda.

Reciba atención médica regular. + Ver a un proveedor de atención de salud puede ayudarlo a mantenerse saludable.

+ Si no tiene seguro médico, usted podría calificar para un seguro gratis o de bajo costo. Incluso si no califica para seguro, aún puede obtener buena atención médica, independientemente de su estatus migratorio o capacidad de pago.

+ Para recibir ayuda para encontrar un proveedor de atención médica, llame al **311**, o visite **nyc.gov/health** y busque "**How to find a doctor**" (**Cómo encontrar un médico**).

Si consume drogas, cuídese y tome el control de su seguridad.

Para recibir ayuda para dejar de consumir drogas y otros recursos, **llame al 888-692-9355**, envíe un mensaje de texto con la palabra **WELL** al **65173** o visite **nyc.gov/nycwell**.

