

Su salud y su vida son importantes.

CREAR UN PLAN DE SEGURIDAD

Cualquier persona que consuma drogas puede sufrir una sobredosis. Estos consejos pueden ayudarlo a crear un plan de seguridad adecuado para usted.

Conozca los datos.

El fentanilo (fentanyl) se encuentra en el suministro de drogas.

- El fentanilo es 50 a 100 veces más potente que la heroína.
- Una cantidad pequeña de fentanilo puede causar una sobredosis.
- El fentanilo se mezcla con la heroína y se puede agregar a otras drogas, como pastillas, cocaína y metanfetamina.
- La naloxona (naloxone) REVIERTE los efectos del fentanilo.



Tolerancia

Cuando se consume una droga de forma repetida en el tiempo, a menudo se necesita una dosis mayor de esta para lograr el mismo efecto deseado.

Un período sin consumir drogas reducirá su tolerancia.

- Su tolerancia puede disminuir si deja de consumir opioides durante 1 o 2 días por cualquier motivo, como por ejemplo, si descansa de ellos por unos días, si se desintoxica, si lo hospitalizan o si lo encarcelan.
- Consumir la misma cantidad de drogas después de tomarse un descanso de ellas puede provocarle una sobredosis.

Mezclar drogas, medicamentos y alcohol aumenta su riesgo de tener una sobredosis.

- La mezcla de alcohol y benzodiazepinas (benzos) (como por ejemplo: Xanax, Klonopin, Ativan, Valium) con cualquier tipo de opioide puede ser mortal.
- Éstos pueden cambiar la forma en la que usted piensa, por lo que es posible que no recuerde o que no le importe cuánto ha consumido.

Lleve naloxona (Narcan) con usted.

- La naloxona revertirá una sobredosis de opioides. Téngala a mano por si la necesita.
- La naloxona se puede inhalar o inyectar.
- Si se le acabó, consiga un nuevo kit. Acuda a su Programa de Intercambio de Jeringas (Syringe Exchange Program, SEP) local o encuentre una farmacia cerca en: www.health.ny.gov/overdose
- Dígales a las personas de su confianza cómo usar la naloxona.
- La Ley del Buen Samaritano (Good Samaritan Law) del 911 protege a las personas contra los cargos por posesión de drogas si llaman al 911 o si otras personas llaman a este número en su nombre.

Encuentre un compañero.

- Túrnense para consumir de modo que una persona esté lista para administrarle naloxona, si es necesario.
- Si consume solo, dígame a una persona de su confianza dónde está.
- Pídale que le envíe un mensaje de texto, que lo llame o lo contacte de 3 a 5 minutos después de consumir drogas para asegurarse de que usted está bien.

ESTOY EN MAIN STREET.

LLÁMAME EN 5 MINUTOS.

Hable sobre ello.

- Una sobredosis puede provocarles muchos sentimientos a la persona que la sufre y a quienes la rodean.
- Usted no está solo. Hablar con alguien puede ayudarlo a lidiar con el tema y obtener la ayuda que necesita.
- La Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) es una red de centros locales para crisis que da apoyo emocional gratuito y confidencial a personas con crisis suicidas o con angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al 1-800-273-TALK (8255) o envíe el mensaje de texto "GOT5" al 741741 para iniciar una conversación.
- Muchos programas de la comunidad pueden ayudarlo a encontrar servicios como comida, transporte y atención médica, entre otros.

Mi plan de seguridad.

Guardo mi kit de naloxona en:

Mi información (por ejemplo, nombre del consejero del Programa de Intercambio de Jeringas, SEP; número de teléfono; y otros recursos):

Horarios del SEP:

Recursos útiles.

¿Desea dejar de consumir o reducir su consumo de drogas?

Obtenga buprenorfina (buprenorphine)

www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/prevention/buprenorphine/

Obtenga metadona (methadone)

www.oasas.ny.gov/AdMed/methadone/index.cfm

Encuentre otros tratamientos para el consumo de drogas

www.oasas.ny.gov/providerDirectory/

Línea de Esperanza del Estado de Nueva York (New York State Hopeline)

Llame al 1-877-846-7369 o envíe el mensaje de texto HOPENY (467369)

Obtenga naloxona

www.health.ny.gov/overdose
1-800-692-8528

Obtenga jeringas nuevas y deseche las usadas

www.thepointNY.org

Línea directa de VIH/SIDA del estado de Nueva York

(New York State HIV/AIDS Information Hotline)

1-800-541-2437 (inglés)

1-800-233-7432 (español)

9896 Spanish



5/19

Preste atención.

- Manténgase atento a los cambios en las drogas, como el color, el sabor y la forma en la que se cocinan/disuelven.
- Tenga mucho cuidado si cambia de distribuidor o si se presentan otros cambios en su fuente de suministro de drogas.
- Inyéctese una pequeña cantidad para verificar cuán fuerte es la droga. Vaya despacio. Consuma menos y vaya a su ritmo.
- Consulte en el Programa de Intercambio de Jeringas (SEP) local cómo evaluar la droga para saber si contiene fentanilo.



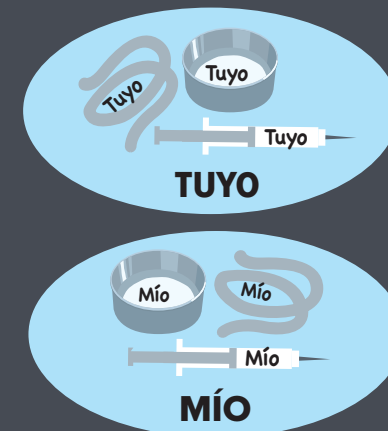
Encuentre un lugar seguro.

- Encuentre un lugar donde se sienta seguro y pueda tomarse su tiempo para preparar las drogas.
- Elija un lugar que tenga agua limpia y esté bien iluminado.
- Consuma en un espacio donde lo puedan socorrer si necesita ayuda.
- Evite apoyarse contra puertas o bloquearlas.



Cuídese.

- Limpie la zona de la inyección.
- Siempre use sus propios dispositivos. No los comparta con otras personas. Esto puede favorecer el contagio de hepatitis C y de VIH.
- Marque sus dispositivos para saber que son suyos.



Administre su consumo.

- La metadona y la buprenorfina/Suboxone® pueden ayudar a controlar el síndrome de abstinencia.
- La buprenorfina o la metadona minimizan la probabilidad de tener una sobredosis.
- Otros tipos de cuidados personales, como los grupos de asesoramiento y apoyo, también pueden ayudar.



Consuma una droga a la vez.

- Si mezcla drogas, use una cantidad menor de la que consume normalmente de cada una.
- Primero consuma el opioide para manejar mejor el efecto.
- Si prueba una droga nueva, vaya despacio. Consuma una cantidad menor para evaluar la potencia de la droga.



- Encuentre un Programa de Intercambio de Jeringas (SEP) en www.thepointny.org. Cuide sus venas. Use jeringas y dispositivos para drogas nuevos.
- Si vuelve a usar los dispositivos, aprenda a limpiarlos con lejía.
- Coloque las jeringas en un recipiente para objetos cortopunzantes o en una botella de plástico duro que pueda sellar y envíelo a un SEP, o visite www.thepointNY.org para consultar otras opciones.