



RECOMENDACIONES DE REDUCCIÓN DE DAÑOS PARA DROGAS ESTIMULANTES Y DEPRESORAS

POR BRUN GONZÁLEZ

La inmensa mayoría de las sustancias que hoy son abusadas en el mundo pueden clasificarse como psicoactivos estimulantes o depresores.¹ Sabemos que existe una gran diferencia entre sustancias y que cada una, a pesar de sus efectos, tiene implicaciones asociadas a su uso que deben ser tomadas en cuenta. Este Documento De Trabajo (DDT) busca abordar las recomendaciones generales de reducción de daños para estas dos familias de sustancias.

Cualquier sustancia que se introduce al organismo crea una “carga de trabajo” para el cuerpo ya que debe procesar y metabolizar aquello que se introdujo y desechar los residuos producto de esa reacción. Entonces, algunas recomendaciones generales para la reducción de daños asociados al consumo de estas sustancias son:

- Si no consumes actualmente, no lo hagas.

SI VAS A CONSUMIR, ES IMPORTANTE:

- Observar y regular la cantidad que se consume y los intervalos de tiempo entre dosis.
- Prolongar los intervalos entre consumos aún si estás utilizando dosis pequeñas para evitar una sobredosis por demasiado material tóxico acumulándose dentro del cuerpo.
- Tomar agua para ayudar a desintoxicar el organismo y recordar que beber alcohol solo aumenta más la carga orgánica y puede tener interacciones imprevistas con muchas sustancias.
- Conocer y respetar la capacidad de nuestro cuerpo y el ritmo que tiene para procesar este tipo de sustancias.
- Iniciar siempre con dosis pequeñas y desarrollar sistemas de control de las cantidades que se van a consumir. Esto se puede hacer a través del dinero que se gasta, el tiempo, o los días de consumo a lo largo del mes. Mientras más mecanismos de auto-regulación haya, es más fácil mantener el consumo bajo control.

- Reconocer que utilizar vías de administración diferentes para consumir una misma sustancia e incluso una misma cantidad cambia dramáticamente si una dosis será suficiente o será demasiado. La jerarquía de más riesgoso a menos riesgoso va: 1) inyectarse, 2) fumar, 3) inhalar y 4) ingerir.²
- Una dosis mayor, puede provocar una sobredosis o una reacción adversa a través de cualquiera de las rutas de administración.
- Siempre ten contigo condones y lubricante asegurándote de utilizarlos para cada relación sexual.

1. CÓMO IDENTIFICAR Y PREVENIR LA SOBREDOSIS

La sobredosis es un estado en donde los niveles de sustancias psicoactivas que se consumieron sobrepasa el umbral de tolerancia del organismo y se tiene una mayor cantidad de sustancia presente de lo que se puede manejar o metabolizar. Este umbral se refiere a las funciones autónomas del cuerpo tales como la respiración, la regulación de la temperatura y el pulso cardiaco, entre otras. Sobrepasar este umbral significa comprometer el buen funcionamiento del cuerpo.

Hay diferentes señales que nos pueden ayudar a identificar cuando una persona está sufriendo una sobredosis. A continuación algunas formas de reconocer la sobredosis tanto en sustancias depresoras como en estimulantes. Que consiste en colocar la sustancia debajo de la lengua y dejar que se absorba. En este lugar existen vías que transportan directamente la sustancia absorbida al torrente sanguíneo por lo que su utilización es común para diversos medicamentos pero también para usos tradicionales como el de la hoja de coca y el tabaco mascado.

DEPRESORES:

- *¿Le cuesta trabajo hablar o mantenerse de pie?*

Con ciertos depresores como el Diazepam en el Valium, es común que una persona pueda continuar realizando actividades cotidianas después de tomar una dosis, pero tomar 20 pastillas le dejaría completamente inconsciente, se volverá muy difícil hablar y mantenerse de pie. Esto es un indicador de que se consumió una dosis alta.

- *¿La persona perdió el conocimiento?*

En algunos casos alguien puede decir “debo recostarme un rato” e ir a dormir en una cama o sillón, una persona al tener una sobredosis no suele tener el tiempo para buscar una cama y avisar, si se caen en medio de un cuarto o pasillo, es importante revisar signos vitales y solicitar ayuda médica en caso de que no responda y no se sepa qué ha consumido.

- *¿Puedes percibir su pulso si buscas en la muñeca o garganta?*

Cuando una persona está medicada y sedada, su pulso cardiaco se vuelve más lento. Cuando se presenta una sobredosis, los latidos pueden reducirse drásticamente y la presión bajar tanto que se hace casi imposible encontrar las pulsaciones. Si no es fácil encontrar los signos, es necesario pedir ayuda médica y aplicar Resucitación Cardio Pulmonar (RCP).

- *¿La respiración es lenta, débil, entrecortada o irregular?*

Cuando se presenta una sobredosis, se altera el ritmo y la regulación normal por sobre estas funciones. Si esto sucede, se puede hablar de una situación de vida o muerte y hay que buscar ayuda médica profesional inmediatamente.

- *¿Qué tanto responde la persona a estímulos externos o al dolor?*

Si la persona aparenta estar dormida pero estás preocupadx de que pueda tener una sobredosis, intenta despertarle. Si no responde, intenta pellizcando ligeramente las extremidades, los brazos o las pantorrillas. Si continúa sin responder, intenta pulsar las costillas de manera sutil. Si la persona no responde a ningún estímulo externo, es muy probable que esté teniendo una sobredosis. También hay que fijarse en la rigidez del cuerpo, si los músculos parecen estar tiesos, es importante pedir ayuda medica.

- *¿Es normal la temperatura de la persona?*

Cuando se ven comprometidas las funciones autónomas del organismo, la capacidad de mantener la temperatura se ve inhibida. Por lo general, en el caso de los depresores la temperatura corporal suele reducirse.

- *¿De qué tamaño tiene las pupilas?*

Los depresores, especialmente los de tipo opiáceo, reducen el tamaño de las pupilas mientras el efecto está activo. Cuando una persona está sufriendo una sobredosis por opiáceos, casi no se le puede ver la pupila, aún si tiene los ojos claros.

ESTIMULANTES:

- *¿La expresión facial de la persona está rígida?*

Cuando se está sufriendo una sobredosis, en ocasiones los músculos faciales se mantienen tensos provocando que no se pueda mover la cara.

- *¿Hay temblores, espasmos, contracciones involuntarias o convulsiones?*

La sobre-estimulación del sistema nervioso a veces ocasiona tormentas sinápticas similares a las que se presentan durante los episodios de epilepsia. Es necesario poner atención a señales como espasmos musculares en un brazo o pierna, pues esto puede ser un preámbulo o situaciones más graves. Un episodio de convulsiones puede resultar en accidentes graves y hasta en la muerte.

- *¿La persona está sudando fuertemente? ¿Cómo está su temperatura?*

En ciertos contextos, como los ambientes festivos, antros, clubs y bares, el uso de estimulantes se junta con una mala hidratación, un desgaste excesivo y altas temperaturas durante largos periodos en la pista de baile. Todo esto puede provocar un golpe de calor y ocasionar mareos, desorientación y la pérdida de conciencia.

- *¿Hay dificultad para mantener una conversación o articular ideas?*

Cuando hay alteraciones neurológicas se pueden manifestar impedimentos en el habla, en el movimiento o en la visión. Los indicadores clásicos para identificar un derrame cerebral, que es uno de los principales riesgos con una sobredosis de estimulantes, tienen que ver con la incapacidad de hablar, reconocer rasgos faciales, perder temporalmente la vista de un solo ojo, perder el equilibrio y sufrir de confusión e ideas cruzadas.

- *¿Cómo está la respiración y el pulso cardíaco?*

Una respiración superficial, rápida, corta y arrítmica puede expresar un nivel profundo de alteración en los procesos autónomos. Esto a su vez afecta al corazón, la presión arterial, la irrigación de oxígeno y otro tipo de sistemas orgánicos, y puede provocar complicaciones médicas.³

2. CONCLUSIONES

Para poder entender y trabajar adecuadamente el enfoque de reducción de daños, es necesario conocer las propiedades de la sustancia de la que se trata, intentando ir más allá de la clasificación inicial de estimulante o depresor. De esta forma, se podrá lograr una idea más completa de la realidad que experimenta la persona que usa esa sustancia, la manera específica en que la usa y se pueden proveer herramientas para prácticas más seguras y de menor riesgo.

Reconocer las propiedades generales de las sustancias y los indicadores de problemas que se pueden presentar nos ayuda a responder apropiadamente a emergencias y accidentes. Es vital que esta información se encuentre en manos de las personas que usan drogas y quienes trabajan directamente con ellas. Reconocer cuándo una situación es normal y cuando se convierte, en ocasiones críticas, en la posibilidad de salvar vidas.⁴

1. Si quieres leer una breve explicación sobre las distintas familias de psicoactivos, puedes consultar nuestro DDT: *Las Familias de Sustancias Psicoactivas* en www.espolea.org/uploads/8/7/2/7/8727772/ddt-lasfamiliasdesustanciaspsicoactivas.pdf

2. Para conocer más sobre las distintas implicaciones de cada ruta de administración puedes consultar nuestro DDT: *Vías de Administración en el Consumo de Sustancias Psicoactivas* en www.espolea.org/uploads/8/7/2/7/8727772/ddt-viasdeadministracion.pdf

3. Para tener un mejor entendimiento de las distintas interacciones entre las sustancias psicoactivas y el sistema nervioso desde una perspectiva médica que busca promover la reducción de daños, puedes leer la siguiente publicación: *Drogas: Lo que hay que saber sobre las más consumidas, desde el alcohol y el tabaco hasta el éxtasis*, Dra. Cynthia Kuhn, Dr. Sott Swartzwelder, Dr. Wilkie Wilson, Random House, 2011.

4. Si quieres ampliar tu entendimiento y conocer las recomendaciones de reducción de daños para cada sustancia específica, revisa nuestra base de datos en www.universodelasdrogas.org