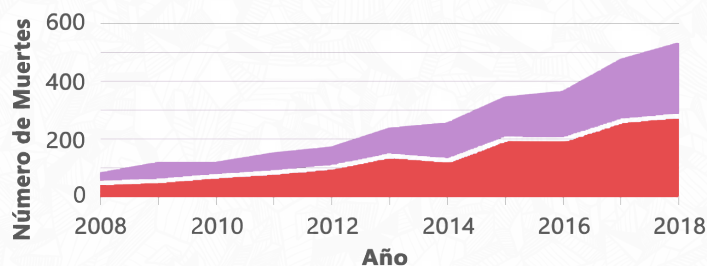


# Metanfetaminas: Esté Seguro, Siga Vivo

Las muertes por metanfetaminas han **aumentado 600%** en el estado de WA.

## Muertes por Sobredosis de Metanfetaminas



La mitad de estas muertes fueron provocadas por **metanfetaminas con un opiáceo**.

La mitad de estas muertes fueron provocadas por **metanfetaminas solas**.

Los mayores riesgos de la sobredosis por metanfetaminas incluyen **sobrecalentamiento, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y dejar de respirar**. Pueden ser provocados por:

- Consumir demasiadas metanfetaminas
- Permanecer drogado por demasiado tiempo
- Consumir metanfetaminas con opiáceos (heroína, fentanilo, etc.), benzodiazepinas/tranquilizantes o alcohol
- Consumir drogas o estar drogado mientras está solo (cuando no hay nadie que pueda ayudar si ocurre algún problema)

## ¡Preste atención a estos signos de sobredosis de metanfetaminas y actúe!

| Peligro principal:                                                    | Signos a los que debe estar atento:                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                      | Cómo ayudar:                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sobrecalentamiento o golpe de calor</b>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sudando bastante</li><li>• Piel enrojecida, caliente y seca, o bien fría, pálida y húmeda</li><li>• Náuseas o vómitos</li></ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor de cabeza</li><li>• Mareo</li><li>• Confusión</li></ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Enfriar con toallas mojadas con agua fría, bolsas de hielo, o en un cuarto frío</li><li>• Beber agua fría, chupar hielo</li></ul> <p><b>Llame al 911 de inmediato</b> si los signos duran más de una hora, empeoran, o la persona pierde el conocimiento.</p> |
| <b>Ataque cardíaco<br/>Accidente cerebrovascular<br/>Convulsiones</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Frecuencia cardíaca acelerada</li><li>• Dolor en el pecho</li><li>• Incapacidad para moverse</li><li>• Entumecimiento de las extremidades</li><li>• Dolor de cabeza muy intenso</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Problemas para hablar</li><li>• Confusión</li><li>• Temblores</li><li>• Incapacidad para despertar</li></ul> | <p><b>¡Llame al 911 de inmediato si presencia o siente alguno de estos signos!</b></p>                                                                                                                                                                                                                |
| <b>La respiración es más lenta o se detiene</b>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Respiración lenta o ausente, o sonidos de ronquido o gorgoteo</li><li>• Color azul o gris en la piel o los labios</li><li>• Incapacidad para despertar</li></ul>                          |                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• ¡Trate de despertarlo! <b>¡Llame al 911!</b></li><li>• Administre naloxona si cree que también ha consumido opiáceos</li><li>• <i>Si no respira</i> - respiraciones de rescate</li><li>• <i>Si no tiene pulso</i> - compresiones de pecho</li></ul>           |

Cuando llame al 911, describa los síntomas de la persona. No tiene que hablar sobre drogas.



Si alguien no está convencido de ir a la sala de emergencias o pedir ayuda, dígame que está preocupado por él o ella y que la asistencia médica podría salvar su vida. Ofrezca acompañarlo, si puede.

### ¡Recuerde!

La **Ley del Buen Samaritano en Casos de Sobredosis** los protege a usted y a la víctima de ser procesados por posesión de drogas.

## Qué hacer en caso de una crisis de salud mental

En ocasiones las personas que consumen metanfetaminas pueden sentir paranoia intensa, agitación, depresión o temor. También pueden ver, sentir o escuchar cosas que no son reales (alucinaciones). Estas pueden hacer que una persona haga algo peligroso.



**Si cree que alguien puede causarse daño a sí mismo, o a alguien más, llame al 911.**

- Dígame al operador del 911 que una persona tiene una crisis de salud mental.
- Explique lo que la persona está haciendo (por ejemplo, caminar en el tráfico, hablar sobre suicidio, hablar sobre causarle daño a alguien más). No es necesario mencionar drogas.
- Si la situación ha ocurrido antes, dígame al operador del 911 qué tipo de respuesta ha funcionado en el pasado.
- El operador del 911 puede preguntarle si la persona tiene un arma.

## Cómo mantenerse sano: consejos de personas que consumen metanfetaminas

- Come antes de drogarte y mientras estás drogado, incluso si no tienes hambre. El café y las bebidas energéticas no son alimentos.
- Bebe mucha agua. Yo configuro la alarma de mi teléfono para recordarme.
- Toma tus medicamentos recetados, especialmente si son para problemas cardiacos o presión arterial elevada.
- Hay que estar con personas que te conocen y que puedan percibir si necesitas ayuda.
- Consume drogas en un lugar donde te sientas seguro.
- No estés drogado demasiado tiempo. Duerme.
- Las metanfetaminas duran mucho tiempo en el organismo. Si sientes que estás cerca de tu límite, deja de consumir.



*"Antes de tomar la primera dosis, hay que tener lista la comida y el agua, saber lo que vas a hacer mientras estás drogado, cómo te mantendrás seguro, cómo y dónde vas a tener el bajón".*

Para más información visite [stopoverdose.org](https://stopoverdose.org)

*Washington*  
**Recovery Help Line**  
24-Hour Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health  
**1.866.789.1511**  
(206-461-3219 mt)

**¿Quiere reducir su consumo de metanfetaminas o necesita otro tipo de ayuda?**

Llame a la Línea de Ayuda para la Recuperación de Washington al 1.866.789.1511



UNIVERSITY of  
WASHINGTON