

Los Estimulantes y la Salud

Apoyo para personas que consumen cocaína y metanfetamina

Las personas consumen estimulantes por varios motivos

Pregúntese:

- ¿Qué me gusta de consumir estimulantes?
- ¿Hay algo que quiera cambiar?
- ¿Cómo puedo sentirme más saludable?

Comprendiendo los motivos de su consumo puede ayudarle a decidir si desea reducirlo o dejarlo.

Siempre hay maneras de cuidar su salud.

Efectos de los estimulantes en la salud

El uso de estimulantes en dosis altas y durante períodos prolongados puede dañar el corazón y el cerebro.



El consumo de estimulantes puede provocar hipertensión arterial y enfermedades cardíacas.

También puede causar alucinaciones, cambios en el estado de ánimo y dificultades para pensar.



Consejos para un consumo más seguro

Existen formas de reducir riesgos, incluso si no desea cambiar la frecuencia o la cantidad que consume:



Intente dormir o reserve tiempo para descansar.



Beba suficiente agua.



Coma antes y durante el consumo, aunque no sienta hambre.



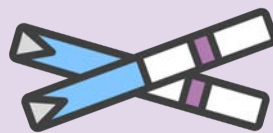
Considere cambiar la forma en que consume, por ejemplo, fumar en lugar de inyectarse.



Evite compartir materiales para fumar o inyectarse.



Consuma en un lugar seguro y con personas de confianza.



Verifique las sustancias que consume, ya que no siempre es posible saber qué contienen.



Tenga naloxona a mano; podría salvar una vida.

¿Cómo pueden usted y su profesional sanitario cuidar su salud?

- Trate la hipertensión arterial para prevenir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- Cuide sus dientes y su salud bucal.
- Trate heridas u otros problemas de la piel.
- Realícese exámenes de detección y tratamiento de ITS, VIH, hepatitis B y hepatitis C.
- Considere usar medicación de profilaxis previa y posterior a la exposición para prevenir el VIH y las ITS.
- Considere métodos anticonceptivos y pruebas de embarazo si existe la posibilidad de que esté gestando.
- Mantenga sus vacunas al día.
- Trate otros consumos de sustancias y problemas de salud mental.



Reducción del consumo de estimulantes

Reducir el consumo de estimulantes puede resultar difícil, pero existen opciones que pueden ayudarle a sentirse mejor y a disminuir el consumo.

Medicamentos

Hable con su profesional sanitario sobre medicamentos que pueden ayudarle a sentirse mejor y a reducir el consumo.



Manejo de contingencias

Algunos programas ofrecen recompensas cuando las personas reducen o abandonan el consumo de estimulantes. Algunas personas logran suspender el consumo con este enfoque; muchas otras consiguen reducirlo.



CENTER FOR COMMUNITY-ENGAGED
DRUG EDUCATION, EPIDEMIOLOGY,
AND RESEARCH

