



CONSUMIENDO COCAÍNA

Reducimos nuestros riesgos y daños.
Colaboramos en que reduzcáis los vuestros.
Juntos conseguimos reducir los de todos.

CONSUMIENDO COCAÍNA



Reducimos nuestros riesgos y daños.
Colaboramos en que reduzcáis los vuestros.
Juntos conseguimos reducir los de todos.



CONSUMIENDO COCAÍNA

**Reducimos nuestros riesgos y daños.
Colaboramos en que reduzcáis los vuestros.
Juntos conseguimos reducir los de todos.**

En la Federación Estatal de Asociaciones de Personas Afectadas por las Drogas y el VIH (FAUDAS) veíamos necesario crear un material didáctico de reducción de riesgos y de daños asociados al consumo de cocaína, dirigido tanto a quienes la consumimos como a quienes trabajamos con ella.

Escrito desde nuestra experiencia como personas afectadas, ni juzga ni da soluciones mágicas. Informa de qué prácticas protegen más nuestra salud física, psíquica y social, para fomentar la reflexión y que cada persona tome las decisiones que juzgue más convenientes.

Ojalá sirva a quienes consumimos cocaína para mejorar nuestra calidad de vida, ayude a fomentar en la comunidad actitudes y comportamientos que favorezcan la normalización y la no estigmatización de las personas que la consumen.

Definición

La cocaína es uno de los 17 alcaloides que contiene la planta de la coca. La presentación más habitual es el clorhidrato de cocaína, en forma de polvo blanco generalmente cristalizado. Suele estar adulterada con: fenacetina, cafeína, benzocaína, lidocaína, ciclofalína y/o paracetamol, además de azúcares añadidos e impurezas.

Existen diferentes patrones del consumo de cocaína:

El lúdico, recreativo o de fiesta, normalmente esporádico.

El intensivo, diario o muy habitual.

Sola o asociada a otra sustancia más en un poli consumo.

Con un uso problemático y de dependencia.

Las formas o vías de usarla también varían:

- Esnifada.
- Injectada.
- Fumada en base.

Dependiendo de dónde la consumamos, que uso hagamos y que vía de administración utilicemos pueden disminuir o aumentar los riesgos y daños para nuestra salud:

—— Físicos: taquicardias, enfermedades infecciosas, sobredosis, etc.

—— Psíquicos: desórdenes mentales, trastornos de la personalidad, etc.

—— Sociales: aislamiento familiar, ruina económica, problemas judiciales, exclusión, etc.

Podemos consumirla con diferentes objetivos: obtener placer, evitar dolor físico o psíquico, relacionarnos con otras personas, etc.

Si lo hacemos para sentirnos mejor, debemos gestionar los riesgos asociados a la cocaína y equilibrar la búsqueda del placer con su consecuencia indeseable. Este es el gran reto al que nos enfrentamos.



OPCIONES ANTE EL USO DE LA COCAÍNA

DE NINGUNA MANERA

- Si no la consumo me evito complicaciones físicas, psíquicas y legales.
- No creo nuevos problemas a otras personas: familia, pareja, amigos,...
- Me ahorro un dinero que puedo dedicar a otras cosas.



OPCIONES ANTE EL USO DE LA COCAÍNA

SI LA HE DEJADO

- La tentación cerca
- Sé que he hecho lo mejor para mi salud.
- Recuerdo cómo deseaba desengancharme y el trabajo que me ha costado.
- Por eso me mantengo lejos de la cocaína.
- Sé que exponiéndome a situaciones de riesgo, puede suceder cualquier cosa y evito ciertas movidas y personas.



SITUACIONES DE RIESGO

Debo estar alerta en momentos delicados: me ha dejado la pareja, es más accesible la sustancia, me han dado una mala noticia, estoy de fiesta, se me ha muerto una amistad, etc. En esas situaciones es más fácil hacer lo que no deseaba, sin pensarlo, y echarlo todo a perder.



FORMAS DE CONSUMIR COCAINA

ESNIFADA, LA VÍA DE MENOR RIESGO

La preparación y consumo son más fáciles: no necesito ni un espacio ni unos accesorios especiales.

Puedo consumirla más discretamente, tengo menos problemas con la policía y con la comunidad.

La puedo dosificar mejor, tengo menor riesgo de sobredosis.

Me produce efectos más duraderos, aunque tarda más en hacer efecto y este es menos intenso.

Es más fácil realizar un consumo higiénico.

Tengo menos riesgos de daños psicológicos y psiquiátricos.

Sin embargo, la vía esnifada está muy asociada al consumo recreativo y simultaneo con el del alcohol. Esta mezcla genera una tercera sustancia, la coca-etileno, altamente tóxica.

También existen riesgos de contagio de VIH y VHC por contacto sanguíneo si se comparte el rulo.

INYECTADA Y FUMADA EN BASE: LAS VÍAS MÁS PROBLEMÁTICAS

Estas vías se caracterizan por:

Elevada tendencia a desarrollar un consumo compulsivo, incluso se puede estar varios días consumiendo sin parar.

Alto riesgo de perder el control sobre el consumo.

Fuerte impacto sobre la salud física y mental.

Las circunstancias en las que se consume pueden provocar marginalidad.

Supone mayores complicaciones policiales y sociales porque la preparación y el consumo dan mucho el cante.

INYECTADA



Alto riesgo de envenenamiento o sobredosis, desconozco el grado de pureza de la cocaína ni su mezcla con sustancias de corte, principalmente depresoras que contrarrestan sus efectos.

Problemas asociados a la inyección: abscesos, trombos, cicatrices...

Me expongo a un elevado riesgo de infecciones por VIH y VHC, si comparto material; jeringuilla, filtro, cuchara, etc.

Tengo más posibilidades de engancharme o reengancharme al ritual de la aguja.

FUMADA EN BASE

Corta duración de los efectos inmediatos.

Toxicidad del amoníaco si lo uso para cocinarla, elaborarla.

Riesgo de contagio de enfermedades del aparato respiratorio, principalmente tuberculosis, si se comparto el tubo o la pipa.



CÓMO PUEDO ACABAR

Perdiendo todo lo material

Un consumo fuerte de cocaína me puede dejar sin dinero, sin trabajo, sin vivienda, con deudas, en la ruina material.

Perdiendo a los míos

Aunque niegue que consumo, acabarán enterándose. Los quemaré con mis mentiras y mi actitud. Les causaré daño sentimental y económico, y los acabaré perdiendo.

Complicándome la vida con la Ley

Puedo acabar preso si vendo o regalo la cocaína, si llevo mucha cantidad encima o delinco para costéarmela.

Pueden multarme con más de 300 euros si me detienen con ella encima, consumiéndola o abandonando material usado en lugares públicos.



Desequilibrándome mentalmente

Las paranoias y alucinaciones que provoca, me lo harán pasar muy mal e incluso pueden llevarme a un psiquiátrico con los riesgos que comporta la estigmatización y los diagnósticos precipitados.

La cocaína provoca un deterioro mental que será mayor si mi cerebro ya estaba delicado.



Quedarme al margen

Todo lo relacionado con el consumo facilita que me autoexcluya, que me sitúe yo mismo fuera de la comunidad, o que me marginen socialmente.

Entrar en un círculo cerrado

Puedo entrar en la dinámica de buscarme la vida, pillar y meterme.

O volver a empezar con el autoengaño de que mañana lo dejo pero hoy no, y siempre lo mismo.

SI ESTOY TOMANDO METADONA

Mejor alejarme de ciertos ambientes

Alrededor del centro dispensador puede haber dos tipos de colegueo: uno de actividades o de trabajo, y otro de consumo y movidas. Alejándome de éste último lo tendré más fácil para no liarme.

No tiro todo el trabajo hecho por la borda

Si dejé la heroína para estar mejor y me lío con la cocaína, estaré peor que antes.

Las drogas siempre estarán ahí

Es fácil que tenga tendencia a engancharme o reengancharme con cualquier sustancia y, si no voy con cuidado, puedo pasar de tener una dependencia a tener tres: metadona, cocaína y pastillas.

Si mi droga principal pasa de ser la metadona a ser la cocaína saldré perdiendo, porque la primera es legal, gratuita, va acompañada de un seguimiento, no implica el uso de agujas y no está adulterada.

PARA UN USO CON MENOS RIESGOS

SI VOY A CONSUMIR:

ANTES

Busco a personas de confianza para pillar

Si compro en zonas tranquilas, tendré menos problemas con la policía y menos movidas. Si puedo confiar en quién me la pasa, puedo tener garantizada una calidad y me pueden informar sobre los cambios de pureza y otras características de la sustancia.

Compro en grupo

Con una compra colectiva consigo mejor precio pero tiene inconvenientes como que la persona que la va a pillar puede ser acusada de tráfico por la cantidad. Cada uno podemos hacernos responsable de nuestra parte de la compra y reducir o evitar las consecuencias penales. Si le ponen una sanción económica por tenencia, podemos hacer una colecta.

La pruebo antes de usarla

Me aseguro de que es cocaína, y no otra sustancia de corte u otra droga, y puedo estimar su pureza.

Planifico el consumo.

Evito comprar a última hora, suele ser de peor calidad, más escasa y más cara.

Elijo la cantidad que voy a consumir en el día y compro sólo esa.

Tengo a alguien cerca

Una persona a mi lado me da seguridad y me puede ayudar en caso de algún problema, siempre que no la incite a ninguna recaída o a iniciarse en el consumo.

Elijo un lugar tranquilo, digno e higiénico

Evito sitios insalubres. Si me siento a gusto mientras consumo, lo hago menos agobiado, tengo menores posibilidades de pillar paranoias, de que me asalten los nervios y de perder el control sobre lo que realmente quiero hacer.

DURANTE EL CONSUMO

ESNIFADA

Uso mi propio rulo, limpio e intransferible



Si lo tengo preparado no utilizaré el de otra persona. Uso papel limpio o pajitas nuevas y de bordes redondeados con un mechero. Los billetes están muy sucios, pueden transmitir todo tipo de infecciones.

La preparo bien picándola

Cuanto más picada esté, la aprovecharé más porque se absorbe mejor, y me dañaré menos las fosas nasales al pulverizar los cristales.

Hago rayas pequeñas

Metiéndome poca cantidad cada vez se absorbe mejor, la aprovecho y controlo más el consumo.

Alterno las fosas nasales y las limpio

Evito usar siempre el mismo lado de la nariz para que no se me hagan heridas. Antes de esnifar me limpio las fosas nasales con agua, si es salina, destilada o suero fisiológico, mejor.

INYECTADA

Utilizo siempre mi propio material de inyección de un solo uso

Llevo preparada mi propia jeringuilla, botellita de agua, recipiente de mezcla, filtro y toallitas húmedas. Así evito la tentación de compartirlas y el riesgo de infectar a otras personas o de reinfectarme yo con otras cepas de los virus.

Si no tengo a mano material de inyección seguro, es preferible fumármela.

Si me mete el pico otra persona, tengo que vigilar que utilice mi material higiénico, y no el suyo u otro usado.

Limpio bien la zona donde me voy a inyectar

Paso una toallita húmeda en círculos sobre el lugar elegido para pincharme, para eliminar la suciedad que pueda haber en la piel y que pasaría a mi sangre al clavar la aguja.

Busco bien la vena

Cuando tengo preparado el pico, si no me dejo llevar por el ansia, me podré buscar la vena más apropiada.

El torniquete facilita la operación. Frotando la zona elegida dilataré la vena y así haré más fácil la inyección.

Uso aguja americana

Al ser más fina daña menos las venas y no deja tantas marcas. Así no deterioraré mi imagen.

No bombeo

Al no bombear tendré menos ansiedad y evitaré el riesgo de que se me formen trombos.

La bajo si se me dispara

Si me veo incapaz de bajar el ansia “a pelo”, mejor tomar un Diazepam sublingual o una benzo tipo Trakimazin.

Esperaré a que me haga efecto la pastilla, con alcohol actúa más rápido e intensamente, pero también aumentan los riesgos y los daños.



También puedo tomar un opiáceo para bajar la ansiedad, teniendo siempre presente que la heroína, la morfina, la metadona, etc. son sustancias muy adictivas.

FUMADA EN BASE

La cocino yo en vez de comprarla hecha

Si me la preparo yo, me evito la adulteración que tienen las piedras ya preparadas.

Elijo la sustancia para prepararla

El resultado será menos tóxico si la cristalizo con bicarbonato.

Si la cocino con amoníaco, tengo que eliminar con mucha agua los residuos químicos que quedan.

Uso amoníaco de calidad, no el más barato y nunca el perfumado.



Consumo con calma

Intento espaciar lo máximo posible las fumadas porque ir más rápido no hará que se incrementen los efectos pero sí los riesgos de sufrir daños.

Escojo los materiales y solo los uso yo.

Si elijo fumarla en plata, el consumo será menos compulsivo que con pipa. El tubo de aspiración ha de ser largo para no quemarme las vías respiratorias.

No comparto ni el tubo ni la pipa para evitar infecciones que se transmiten por vía oral, como la tuberculosis.

Quemo antes el papel de plata para quitarle impurezas, y si uso una botella que tenga agua dentro.

Paro cuanto antes

Para amortiguar la bajada y reducir la ansiedad, me puedo dar un paseo y evitar sitios donde sé que puedo pillar más.

HE CONSUMIDO, DESPUÉS



Controlo las paranoias

Tengo presente que la cocaína facilita que pueda sufrir paranoias y tenga una visión deformada de la realidad. Me lo puedo currar para evitar ver a policías, a educadores o a mi madre por todos lados.

Como, bebo y descanso

Si he estado bastante tiempo consumiendo, necesito reponer fuerzas alimentándome bien, beber agua para reponer la que he quemado y descansar para mitigar el agotamiento.

La bajo con benzos

Evito tomar las pastillas mientras estoy consumiendo y me las reservo para el final, para aprovechar más los efectos y no contrarrestarlos.

Experimentar alguna vez la bajada “a pelo” me ayudará a no perderle el respeto y a no engancharme a las benzos.

Estado de ánimo

Si me he metido mucha caña tendré que afrontar el desgaste físico, el cansancio, los cambios en el estado de ánimo, la apatía y estados depresivos.

Cuando se acaba la cocaína o el dinero

Cambio de ambiente y de colegas de consumo, para no meterme en el círculo de volver a buscarme la vida, pillar más, consumir...



Si la he esnifado

Me limpio la nariz con agua, mejor destilada o salina, o con suero fisiológico.

Si me ha sentado bien, me centraré en seguir utilizando esta vía de consumo.

Si me ha sentado mal, buscaré qué tengo que cambiar y cómo puedo hacerlo

Si cambio a otra vía de consumo más dura, acabaré arrepintiéndome.

Si me la he inyectado

Me deshago del material contaminado

Deposito la jeringuilla y el resto del material utilizado en algún contenedorespecífico para este uso, en un punto de intercambio, una farmacia, etc. Si no tengo ninguno al alcance, he que doblar la aguja, para que nadie la reutilice ni se pinche accidentalmente, y echarla protegida, junto con el resto del material empleado, en una papelera o mejor en un contenedor de basura.



LA COCAÍNA Y LAS RELACIONES INTER PERSONALES

La cocaína está muy cerca

Si estoy con alguien que la mueve o la maneja habitualmente, tendré que ir con cuidado para no tomar más veces o más cantidad de las que yo decida.

Una relación que engancha

Si tengo una relación de pareja estable en la que hay consumo de drogas en común, debo estar alerta para evitar acabar con un doble enganche; el de la sustancia y el emocional.

En caso de que empiece a perder mi estabilidad, me puedo plantear dejar una u otra dependencia, o las dos, y poner distancia.

Amor e infecciones

Los virus no saben nada de amor y, aunque queramos mucho a nuestra pareja, las infecciones se van a transmitir igual por vía sexual. Por respeto a mi salud, y



a la de la otra persona, aunque sea mi pareja estable, debemos usar el preservativo y no compartir material de inyección o de esnifado. Esto es fundamental cuando sabemos que alguno de los dos tiene una infección, o ignoramos nuestro estado serológico.

Trato amable en la pareja

Mi pareja no tiene por que pagar mis problemas, y menos aún sufrir agresiones verbales o físicas. Si hay algo que arreglar con la otra persona, puedo enfrentarme al tema y buscar una solución hablando.

Si no me trata bien, me insulta, me provoca o siento que me está utilizando, me puedo plantear si la relación me crea más problemas que otra cosa.

Controlo mi agresividad

Sé que la cocaína puede potenciar mi agresividad, así que si he consumido y me caliento, aprendo a tranquilizarme o me alejo para no pagarlo con nadie.

Malos tratos

En una pareja con problemas de adicción a la cocaína, al alcohol o a ambos, es fácil que se den conductas violentas.

Tengo que prestar mucha atención a las primeras señales y actuar ante los primeros síntomas de violencia psicológica, verbal o física para prevenir que el tema llegue a más.

Si ya se han dado los malos tratos debo buscar urgentemente ayuda profesional.

No dependo de nadie

Si quiero pillar cocaína, me puedo buscar la vida para no depender de nadie ni para moverme, ni para comprarla, ni pagarla ni para consumirla.

Mis relaciones sexuales

Si tenemos relaciones sexuales con penetración, especialmente por vía anal, asumimos más riesgos de pillar enfermedades de transmisión sexual (ETS), en sexo sin protección.

Si la otra persona no quiere ponerse el preservativo, no acepto hacerlo. Podemos practicar otras alternativas de sexo, o buscarme a alguien que quiera hacer las cosas bien. Además se pueden producir embarazos no deseados.



Cambiando sexo por cocaína

Si decido practicar este intercambio, aunque las dos personas obtengamos lo que queremos, la persona penetrada corre más riesgos, por su mayor exposición a infecciones

Buscándome la vida con el sexo

El sexo comercial me puede servir para obtener el dinero que necesito para consumir, pero debo tener en cuenta cómo repercutirá en mi salud física y emocional entrar en ciertos ambientes y cargar con la etiqueta social que quizás me pongan.

Si soy un trabajador o una trabajadora sexual, al margen de lo que quiera y esté dispuesto a pagar el cliente, exigiré siempre el uso de condón en la penetración y en el sexo oral.

En el caso de ser mujer, el uso del preservativo femenino es otra opción ya que me permite ponérmelo antes de estar con un cliente y todavía me protege más.



Riesgos si trafico

Si vendo tengo las ventajas de mover dinero fácil y cocaína, pero he de valorar si se compensan con los daños que me puede ocasionar: la cárcel, ajustes de cuentas, consumo compulsivo por tenerla tan fácil...



Soy mujer consumidora y estoy embarazada

El consumo de cocaína durante el embarazo es todavía más perjudicial para el feto que el de heroína.

El consumo asociado de alcohol puede provocar un “síndrome de alcoholismo fetal” de terribles consecuencias sobre el bebé.

Recuerda que la salud de la criatura es lo prioritario, que está por encima de ti.

Si no puedo dejarlo por mi cuenta debo pedir ayuda profesional. Estos casos tienen prioridad en el sistema sanitario y el trámite para empezar a tratarse es mucho más rápido. Es fundamental que haga todo el seguimiento del embarazo en un servicio de ginecología porque mi situación tiene más riesgos sanitarios para mí y para el bebé que otras.

Por consumir mientras estoy embarazada puedo perder la custodia de mi hija o de mi hijo y la Ley puede considerarlo maltrato infantil, que está muy penado. Si acudo a los servicios socio sanitarios y cambio algunas actitudes puedo evitar males mayores.

La interrupción del embarazo es otra opción y un derecho.

Soy madre, soy padre

Si vamos a ser padres, y ambos usamos drogas, como el embarazo no se lleva bien con las drogas, vamos a tener que replantearnos el consumo.

Tendremos que acompañarnos y apoyarnos en el seguimiento del tratamiento y del embarazo.

Educar al crío es cosa de dos, si no se trata de una madre o un padre solo.

Compartimos el trabajo de casa.

Los niños y las niñas tienen mucha capacidad para saber cómo están sus padres. Por eso, si consumimos tenemos que ir con mucho cuidado para que les afecte lo menos posible.



REDUZCO EL DAÑO A OTRAS PERSONAS

Compañeras/os con problemas

Si sé que tienen problemas físicos, psíquicos o lo han dejado, no les invito y hago lo posible para que no consuman.

Transmito información saludable

Lo que sé sobre como consumir de la forma más segura lo puedo transmitir, y también aprender de las experiencias y conocimientos de mis compañeras y compañeros.

Me informo e informo sobre cómo prevenir y actuar en caso de envenenamiento o sobredosis; primeros auxilios y teléfonos de emergencias.

Ralladas y paranoias de otras personas

Tengo que intentar mantener la paciencia, transmitir calma y recordar que cuando se le pasen los efectos dejará de estar mal.

Tengo cuidado yo, me cuidas tú

Si voy a consumir en grupo, podemos organizarnos por turnos en lugar de hacerlo todos a la vez. De esta manera, si a alguien le sienta mal, los otros podrán auxiliarlo.



Puedo llevar más instrumentos higiénicos para el consumo que realicen otras personas para facilitar la reducción de riesgos y daños.

Si alguien se está destrozando las venas, puedo animar a la persona a parar o, si quiere seguir consumiendo, ayudarlo en la inyección

Protejo al vecindario

Busco un sitio seguro para que mi consumo no lo vean otras personas, especialmente si son menores de edad.

Trato de tener las relaciones más normalizadas posibles con los vecinos.

Una vez he acabado el consumo actúo con responsabilidad recogiendo todo el material y desechándolo de forma segura.

REIVINDICO MIS DERECHOS COMO CONSUMIDOR

Como persona preocupada por mi salud y la de quienes me rodean, asumo la responsabilidad de mis actos. Pero el resto de la sociedad debe facilitarme unas condiciones que potencien mi salud y reduzcan los problemas asociados al consumo.

A los partidos políticos

El avance y la consolidación de las políticas de reducción de riesgos y de daños.

El apoyo económico para la investigación de nuevos tratamientos avanzados, basados en la evidencia científica y su inclusión en el sistema público de salud.

La creación de espacios para un consumo más seguro.

Alternativas a los actuales programas de tratamiento para personas a quienes no les funcionan, por ejemplo a las que tienen un consumo asociado de cocaína y benzodiazepinas muy problemático.



Cambios legislativos para que no se priorice la persecución de las personas consumidoras. Despenalización y regulación de la venta y consumo.

Derogación de la Ley de Seguridad Ciudadana y de ciertas ordenanzas municipales de acoso y persecución.

Al sistema judicial

La aplicación de medidas penales alternativas al ingreso en prisión para las personas que han cometido ciertos delitos relacionados con el consumo.

Que igualen a la población reclusa con el resto de la ciudadanía en el derecho al acceso a los instrumentos para un consumo higiénico. La implantación de programas de intercambio de jeringuillas, PIJ, en los centros penitenciarios.

A los servicios y programas socio sanitarios

La implantación de programas más individualizados y menos estandarizados.

La atención de forma normalizada a las personas usuarias en los centros de salud.



Que incorporen la filosofía de reducción de riesgos y de daños a sus programas.

A las empresas

Reconocer la drogodependencia como una enfermedad más en el ámbito laboral.

Realizar programas específicos preventivos y de reducción de riesgos y de daños.

Modificar las condiciones laborales que actúan como un factor de riesgo para el consumo.

A los medios de comunicación

Evitar el trato sensacionalista del fenómeno de las drogas.

Profundizar en las causas de los consumos problemáticos y no sólo en sus consecuencias.

Incluir a las organizaciones de personas afectadas como fuentes fiables de información.

Introducir los conceptos salud física, salud psíquica y salud socio sanitaria en la información.

A la comunidad organizada

El apoyo a la creación de recursos de reducción de riesgos y de daños que benefician a toda la ciudadanía.

Que se impliquen en la defensa de los colectivos más vulnerables.

Que actúen como agentes de prevención y de apoyo para el trato no discriminatorio.

Que en el ámbito familiar se asuma la filosofía de la reducción de riesgos y de daños como alternativa a la guerra contra las drogas.





Federación Estatal de Asociaciones de Usuarios
de Drogas y Afectados por VIH Sida

www.faudas.org

comunicacion@faudas.org



@faudas



faudas

