

SLAMMING

GUÍA PARA LA REDUCCIÓN
DE DAÑOS ASOCIADOS
AL USO DE DROGAS INYECTABLES
EN LAS SESIONES DE SEXO



grupo de
trabajo sobre
tratamientos del VIH

ENTIDAD DECLARADA DE
UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

CRÉDITOS

Edición

Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH (gTt-VIH)

Ilustración

Tony Saldaña

Maquetación

mires estudi de comunicació, SL

Impresión

Gràfiques Cuscó

Agradecimientos

Queremos agradecer a la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (PND) del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS) por haber financiado esta guía en su convocatoria de ayudas.

Este recurso forma parte de las actividades de **Infodrogas-vih**, un proyecto del Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH (gTt-VIH) financiado por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (PND) y el Plan Nacional sobre el Sida (PNS) del MSCBS.

Contenidos

En la elaboración de los contenidos de esta guía se han utilizado los siguientes recursos: Preston A, Jones R, Linnell M. *Slamming*. Exchange Supplies. Mainline. 2017 / Knoops L, Bakker I, Bodegom R van, Zantkuijl P. Tina & *slamming*: MSM, crystal meth and intravenous drug use in a sexual setting. Amsterdam, Mainline, Soa Aids Netherlands, 2015 / Hernández JS. *ChemSex y Hepatitis C: Guía para profesionales sanitarios*. Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH. Barcelona, 2017 / Colom J (coord.). *Manual d'injecció higiènica per a professionals*. Departament de Sanitat i Seguretat Social. Generalitat de Catalunya. Barcelona, 2002 / *Pla funcional del programa d'intercanvi de xeringues a les farmàcies comunitàries*. Agència de Salut Pública de Catalunya. Subdirecció General de Drogodependències. Barcelona, 2017.

Sobre gTt-VIH

El Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH (gTt-VIH) es una organización no gubernamental con sede en Barcelona y Madrid (España) y declarada Entidad de Utilidad Pública. Se puede contactar con gTt-VIH llamando al +34 932 080 845 o escribiendo a info@gtt-vih.org. Para más información: www.gtt-vih.org.

Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta guía no pretende sustituir la recibida por un profesional de la salud. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios.

Publicado en Barcelona en junio de 2018

INTRODUCCIÓN

La inyección de drogas –también conocida como *slam* o *slamming*– es una práctica de consumo entre algunos hombres gais, bisexuales y otros hombres que practican sexo con hombres (HSH).

Algunas drogas como la metanfetamina (*tina*), la mefedrona (*mefe*), la ketamina (*keta*), la cocaína, el MDMA, el *speed* y algunas otras nuevas sustancias (conocidas como *Research Chemicals*) pueden ser consumidas por vía inyectada antes y/o durante las sesiones de sexo.

El *slamming* puede ser una experiencia placentera, euforizante y sexualmente estimulante que desinhibe la conducta sexual. Permite mantener sesiones de sexo más largas incrementando la confianza en uno mismo y la energía. Sin embargo, se trata de una práctica que no está exenta de riesgos. Algunos de estos riesgos se relacionan con el tipo de drogas utilizadas y el patrón de uso; otros, sin embargo, se relacionan con el modo en que se realiza la inyección.

Si consumes sustancias por vía inyectada, o crees que podrías hacerlo en un futuro, es importante que aprendas cómo hacerlo de forma segura. Esta guía contiene información que te permitirá minimizar los riesgos. Podrás encontrar información sobre la técnica para inyectarse drogas de manera más segura. También te proporcionamos consejos sobre qué instrumentos deberías utilizar para la inyección de drogas, dónde adquirirlos o cómo mantener un buen cuidado de las venas para evitar que se produzcan daños en ellas.

Te contamos también qué puedes hacer para mantener una buena salud sexual y mental mientras consumes drogas en entornos sexuales y qué puedes hacer en caso de sobredosis. Por último, se incluyen detalles de dónde puedes conseguir más información.

SUMARIO

ANTES DE EMPEZAR **07**

DÓNDE INYECTARSE **10**

LA INYECCIÓN DE DROGAS PASO A PASO **17**

EL EQUIPO DE INYECCIÓN **24**

MANTENERSE SALUDABLE: SALUD SEXUAL **33**

MANTENERSE SALUDABLE:

SALUD MENTAL **39**

RECURSOS **46**

1

ANTES DE EMPEZAR

Slamming 07

Algunos consejos antes de empezar tu sesión de *ChemSex* o *SlamSex*:

1. Conoce a tu *dealer*: Es aconsejable elegir un *dealer* de drogas que te ofrezca confianza, que tenga experiencia y que conozca bien las drogas que vende.

2. Establece reglas de seguridad: Es probable que en la sesión de sexo haya más hombres. Puede ser de gran utilidad establecer entre todos los asistentes reglas de seguridad antes de empezar la sesión sobre qué hacer o dónde llamar en caso de sobredosis o problemas con las drogas. Trata de no inyectarte solo.

3. Haz acopio de material: Las sesiones pueden ser largas. Te resultará útil reunir previamente todo el material que puedas necesitar para que no te quedes sin él: kits de inyección segura, preservativos, lubricantes, guantes de látex, etc.

4. Lleva contigo la medicación: Si estás tomando medicación para alguna enfermedad, como el VIH o la hepatitis C, lleva contigo los medicamentos necesarios para que no te quedes sin ellos el tiempo que dure la sesión. Acuérdate de tomar la medicación a su hora tal como ha sido prescrita. Recuerda que algunas drogas presentan interacciones con los medicamentos del VIH y la hepatitis C. Puedes hablar de este tema con tu médico. También puedes informarte en www.infodrogas-vih.org o escribirnos un email a info@infodrogas-vih.org o llamarnos al 93 458 26 41.

5. Pide ayuda: En caso de que surjan problemas graves durante la sesión de sexo derivados del uso de drogas, llama inmediatamente al **112** pidiendo ayuda.

En la siguiente tabla te resumimos algunas de las drogas utilizadas en espacios de ocio y/o sexuales que pueden ser administradas por vía inyectada:

Nombre	Efecto	Vía de administración
3-MMC	Estimulación, euforia, sentimiento de empatía. Incrementa el deseo sexual.	Nasal, rectal, intravenosa
4-MEC	Estimulación, euforia, sentimiento de empatía. Incrementa el deseo sexual.	Oral, nasal, rectal, intravenosa
4-FMP (o 4-FA)	Estimulante de tipo anfetamínico. Euforia y aumento de la energía.	Oral, nasal, rectal, intravenosa
Anfetamina ('speed')	Efecto estimulante, de activación y bienestar. Incrementa el deseo sexual.	Oral, nasal, intravenosa
Cocaína ('coca', 'farla')	Estimulación, euforia, exaltación del estado de ánimo. Incrementa el deseo sexual.	Nasal, fumada, rectal, intravenosa
GHB/GHL ('G')	Euforia, desinhibición, locuacidad, relajación. Incrementa el deseo sexual.	Oral, nasal, rectal, intravenosa (poco habitual)
Ketamina ('keta')	Estimulación inicial, relajación, empatía, mejora de la percepción, disociación.	Nasal, intravenosa, intramuscular, rectal
Mefredona ('mefe', '4-MMC')	Estimulación, euforia, sentimiento de empatía. Incrementa el deseo sexual.	Oral, nasal, rectal, intravenosa
Metanfetamina ('tina')	Estimulación, desinhibición, activación y bienestar. Incrementa el deseo sexual.	Nasal, oral, rectal, fumada, intravenosa
Metoxetamina ('MXE')	Ligera sedación; un poco de empatía; euforia y estimulación; introspección psicodélica (a dosis altas).	Sublingual, nasal, rectal, intravenosa, intramuscular
MDMA (éxtasis; 'rulas', 'pastis', 'M')	Estimulación, sentimiento de empatía, aceptación y conexión.	Oral, nasal (en ocasiones), intravenosa (poco habitual)

Slamming 10

**DÓNDE
INYECTARSE**

Las drogas que se utilizan normalmente en las sesiones de sexo se inyectan en la vena (vía intravenosa). Los efectos de la droga a través de esta vía de administración son inmediatos. Es importante prestar mucha atención para evitar inyectarse en las arterias y los capilares. El único tipo de vaso sanguíneo donde es adecuado inyectarse es la vena. Las venas superficiales se distinguen en la piel por su color azulado.

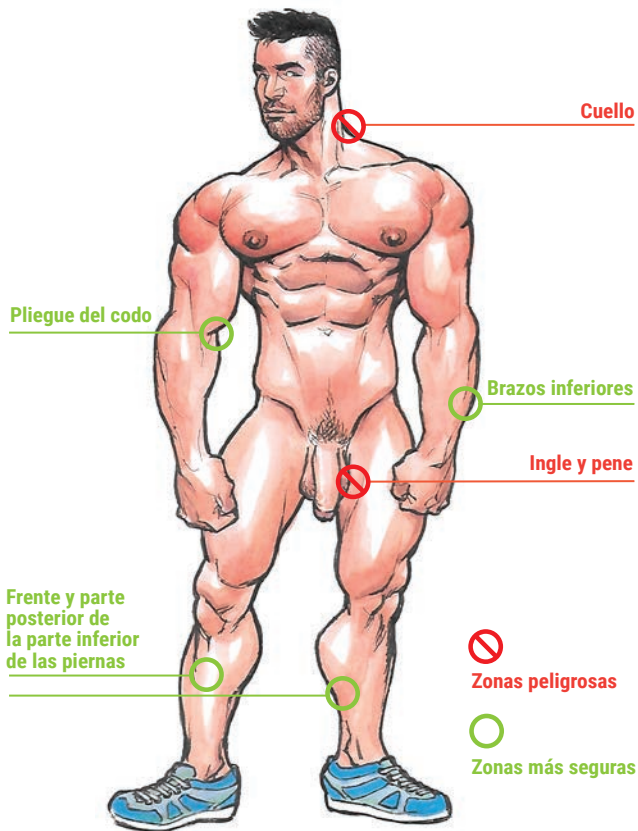
Si, por error, te inyectas en una arteria, notarás dolor; verás que la sangre es de color rojo brillante y de aspecto espumoso y es posible que el émbolo de la jeringuilla se retire espontáneamente por causa de la presión de la sangre. Si esto sucede, interrumpe el proceso, ya que podría provocar infecciones graves o abscesos, y ejerce presión sobre el punto de inyección durante, como mínimo, 15 minutos, mientras mantienes el brazo en alto. Si el sangrado no se detiene, llama al servicio de emergencias con rapidez (teléfono **112**).

Las mejores venas estarán, probablemente, en el brazo y la mano que más se utiliza. Para hacer que las venas sean más visibles y fáciles de encontrar, puedes extender y abrir y cerrar la mano de forma alternativa durante unos segundos para que la sangre fluya hacia las venas. También se puede poner en agua caliente la parte donde se hará la inyección, dar pequeñas palmadas a la piel que hay sobre la vena o dejar que el brazo cuelgue y se llene de sangre.

Trata de evitar beber mucho café o fumar cigarrillos antes de inyectarte, ya que la cafeína y la nicotina estrechan las venas. Si, por el contrario, hidratas tu cuerpo bebiendo agua (o zumo de frutas o bebidas deportivas), la sangre circulará por las venas más fácilmente haciendo que estas sean más grandes y visibles.

CONSEJOS:

- Alterna los puntos de inyección. Esto permitirá que tanto la piel como las venas se recuperen y se mantengan en buenas condiciones.



- La parte inferior de los brazos y de las piernas son los puntos más fáciles y seguros para inyectarse.
- Las venas de las manos y los pies son pequeñas y vulnerables. Inyectarte en esos puntos puede ser doloroso y entraña un riesgo elevado de provocar daños en las venas.
- Las venas que entrañan menos riesgo son las del antebrazo. Se pueden utilizar en toda su longitud, desde la muñeca hasta la parte interior del codo.
- El cuello, el pene y las ingles son zonas muy peligrosas: inyectarse en estos sitios podría acarrear daños graves.

Además de la intravenosa, existen otras vías de inyección, aunque conviene recordar que no son aconsejables para la administración de la metanfetamina y la mefedrona. Estas vías son:

El músculo (vía intramuscular): Los efectos se producen en el plazo de 30-45 minutos tras la inyección. La inyección en el músculo comporta un alto riesgo de abscesos.

Bajo la piel (vía subcutánea): Consiste en la inyección de drogas en la capa de grasa que hay bajo la piel. Los efectos aparecen entre los 15-30 minutos tras la inyección. Para este tipo de administración se requieren jeringuillas y agujas lo más finas posibles. La inyección bajo la piel puede producir fácilmente abscesos.

El recto (vía rectal): Las drogas se introducen en el recto con una jeringuilla sin aguja. Conviene utilizar lubricante en la jeringuilla para evitar lesiones en el canal anal. La mucosa rectal absorbe las sustancias rápidamente y de manera importante.

Absceso: Es una infección e inflamación en el punto de inyección que se manifiesta a través de la acumulación de pus bajo la piel y del enrojecimiento, hinchazón y aumento de la temperatura de la zona afectada. Aparece cuando, por error, se inyecta en los tejidos que rodean las venas; cuando se inyectan soluciones con muchas partículas poco disueltas; por no limpiar el lugar de inyección antes de pincharse o por utilizar material no higiénico. Si crees que tienes un absceso, consulta con tu médico, ya que probablemente necesitarás tratamiento con antibióticos o un drenaje. Si desarrollas fiebre, escalofríos, cansancio extremo y dolor en el lugar donde está el absceso, dirígete inmediatamente a un centro sanitario puesto que podrías tener una infección en la sangre.

La vía de administración determina el porcentaje de drogas que finalmente llega al torrente sanguíneo. Una cantidad relativamente grande de las drogas se pierde cuando se tragan (vía oral) o se esnifan (vía intranasal), es decir, no se absorbe ni llega a la sangre toda la cantidad de droga consumida.

El efecto real depende de la cantidad de la dosis y otros factores tales como la tolerancia a la droga consumida. **En la siguiente tabla se muestra la cantidad de fármaco que es absorbido por el organismo cuando se toma una dosis de metanfetamina según la vía de administración.**

Vía de administración	Cantidad de metanfetamina absorbida
Oral (tragada)	62,7%
Intranasal (esnifada)	79%
Fumada	90,3%
Rectal (jeringuilla sin aguja)	99%
Intravenosa	100%

En la siguiente tabla podrás comprobar los efectos de la metanfetamina según la dosis y la vía de administración. Las dosis se basan en los efectos de la metanfetamina no adulterada en personas que no han desarrollado tolerancia al fármaco.

Dosis	Oral	Intranasal	Fumada/ Vaporizada	Inyectada
Baja	5-15 mg	5-15 mg	10-20 mg	5-10 mg
Estándar	10-30 mg	10-40 mg	10-40 mg	10-40 mg
Fuerte	20-60 mg	30-60 mg	30-60 mg	30-60 mg
Muy fuerte (o con tolerancia)	40-150 mg	+ de 50 mg	+ de 50 mg	50-100 mg

Nota: La información contenida en esta tabla es orientativa. No son recomendaciones de dosificación.

La aparición y la duración de los efectos dependen del tamaño de la dosis y la vía de administración. **En la siguiente tabla se resume la duración del efecto de la metanfetamina en personas que no han desarrollado tolerancia.**

Duración	Oral	Intranasal	Fumada/ Vaporizada	Inyectada
Aparición	20-70 min	5-10 min	0-2 min	0-2 min
Duración	3-5 h	2-4 h	1-3 h	4-8 h
Bajada	2-6 h	2-6 h	2-4 h	2-4 h
Efecto residual	Hasta 24 h	Hasta 24 h	Hasta 24 h	Hasta 24 h

Por lo que respecta a la **mefredona**, la dosis habitual consumida durante una tarde/noche es de 0,5-1 g, generalmente administrada en dosis cada 1 o 2 horas. La mefredona produce tolerancia con rapidez y es necesario incrementar la dosis para conseguir los mismos efectos. La corta duración de los efectos (sobre todo por vía intranasal o intravenosa) lleva a algunas personas tomar dosis sucesivas de forma compulsiva. Por ejemplo, las personas que se inyectan mefredona a veces usan 0,5 g o más en una dosis y, como consecuencia de la tolerancia, pueden llegar a inyectarse incluso hasta 10 veces al día.

Mefredona	Dosis		Aparición de los efectos	Duración de los efectos
Vía oral	Umbral	15-50 mg	14-45 min	3-4 h
	Baja	50-100 mg		
	Estándar	100-200 mg		
	Fuerte	150- 300 mg o más		
Vía intranasal	Umbral	5-15 mg	5-10 min	1-2 h
	Baja	15-25 mg		
	Estándar	20-80 mg		
	Fuerte	75-125 mg		
Vía inyectada	10-20 mg (suave) a 60-70 mg (fuerte)		2-3 seg (euforia o <i>rush</i>) 5-10 min	5 min (euforia o <i>rush</i>) 15-30 min

Nota: La información contenida en esta tabla es orientativa. No son recomendaciones de dosificación.

Tolerancia: Se produce cuando se consume una droga de forma continuada y el organismo se habitúa a ella. Como consecuencia de ello, la persona necesita aumentar la dosis o la frecuencia o la vía de administración para conseguir los mismos efectos.



LA INYECCIÓN DE DROGAS PASO A PASO

Slamming 17

Seguir una técnica de inyección apropiada prolongará la vida de tus venas. Si no lo haces así, podría producirse el colapso de la vena, lo que puede implicar un daño permanente.

Algunos consejos generales que conviene tener siempre en cuenta:

- Tómate tu tiempo y sé cuidadoso.
- Asegúrate de que el espacio o habitación donde te vas a inyectar está limpio y ordenado. Esto te ayudará a mantener tus instrumentos de inyección limpios y reducirás las posibilidades de confundir tus instrumentos con los de tus colegas.
- Dale tiempo a tus venas para que se recuperen. Inyéctate, al menos, a un centímetro de distancia del último punto de inyección.
- La inyección debe ir siempre en dirección de la corriente sanguínea hacia el corazón y el bisel de la aguja mirando hacia arriba.
- Asegúrate de utilizar siempre material de inyección nuevo y estéril, cambiar todo el material para cada consumo y no compartirlo.

Colapso venoso: Se produce cuando la vena se cierra como consecuencia de las inyecciones repetidas en un mismo punto, de las infecciones frecuentes de la vena o de las lesiones de la vena y de los tejidos que la rodean. La vitamina C tomada por vía oral (nunca inyectada) puede servir para ayudar a que las venas se recuperen de las lesiones y para reducir las hemorragias y los hematomas.

PASO 1



Es muy importante lavarse las manos con agua y jabón o, si no es posible, con una toallita impregnada con alcohol. Hacer algo tan sencillo como esto disminuye muchísimo el riesgo de infecciones.

También es importante lavar la zona de la piel donde te pincharás antes y después de la inyección.

PASO 2



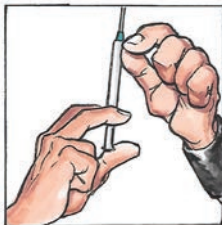
Debes disolver la droga en agua estéril y en un recipiente también estéril.

Si tienes que aplicar calor, se tiene que calentar el mínimo tiempo posible y dejarlo enfriar. No debería hervir, ya que esto puede hacer que la disolución se espese al enfriarse.

Tampoco se puede inyectar cuando todavía está muy caliente: además de doloroso, puede quemar las paredes de las venas.

Deberías utilizar un filtro para llevar la disolución a la jeringuilla. Compartir el filtro supone también un riesgo de transmisión del VIH, el VHB y el VHC.

PASO 3



Una vez cargada, sostén la jeringuilla con la aguja apuntando hacia arriba y empuja el émbolo ligeramente hasta que una pequeña gota del líquido salga por el extremo de la jeringuilla para asegurar que no hay burbujas dentro.

No lamas la punta de la aguja, ya que la boca y la saliva contienen muchos gérmenes que pueden causar infecciones, hinchazón y abscesos en el punto de la inyección.

PASO 4



Es aconsejable que busques una vena en la que no te hayas inyectado recientemente y dejes unos dos centímetros de distancia con la siguiente inyección.

Asegúrate de tener una postura estable y de que podrás permanecer quieto mientras te inyectas.

Utiliza un torniquete únicamente si no eres capaz de encontrar una vena. Si el torniquete está ceñido, no dejará pasar la sangre y no se llenará la vena.

PASO 5

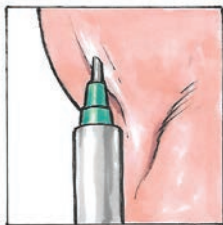


Limpia el punto de inyección con agua y jabón o con una toallita impregnada de alcohol dejando que este se evapore, ya que, si no, podrían quemarse las venas.

La forma correcta de limpiar el punto de inyección con alcohol es de forma circular, comenzando por el punto de inyección y haciendo una espiral hacia fuera.

Procura no tocar la piel después de haberla limpiado.

PASO 6

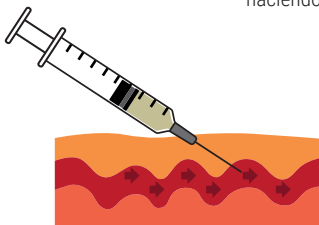


El ángulo correcto para la inyección es de 30 a 45 grados respecto a la superficie de la piel y con el bisel de la aguja hacia arriba (en dirección contraria a la piel).

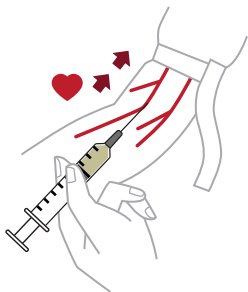
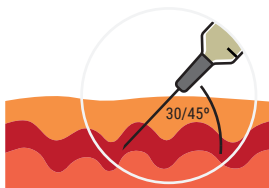
La inyección tiene que ir en la dirección de la corriente sanguínea hacia el corazón.

Cuando creas que la aguja ya está en la vena, retira un poco hacia atrás el émbolo para comprobarlo. Si no sale algo de sangre, saca un poco la aguja hacia atrás e inténtalo de nuevo.

Es importante que consigas acertar en la vena haciendo un solo pinchazo.



Injectar siempre en dirección del corazón

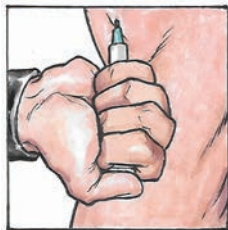


Detalle del bisel de la aguja:
dirección hacia arriba

PASO 7 ↓

Una vez que la aguja esté en la vena, retira el torniquete (si lo has utilizado) para evitar ejercer una presión innecesaria sobre las venas.

Nunca realices la inyección cuando el torniquete está apretado.

PASO 8 ↓

Empuja el émbolo lentamente y con cuidado de no mover la jeringuilla.

Cuando termines, retira cuidadosamente la aguja. Si se hace muy deprisa puede colapsarse la vena.

PASO 9 ↓

Mantén presionado con una gasa o algodón limpios el punto de inyección hasta que deje de sangrar (entre 2 y 3 minutos) para evitar la formación de hematomas.

Si sangra o se produce un hematoma, será más difícil encontrar la vena la próxima vez.

Después, limpia de nuevo el punto de inyección con una toallita con alcohol.

La manera correcta es de forma circular, comenzando por el punto de inyección y haciendo una espiral hacia fuera.

PASO 10



Lanza todos los utensilios de inyección en un lugar seguro donde nadie pueda utilizarlos ni herirse al manipularlos.

Algunas farmacias, centros de reducción de daños y centros de atención a las drogodependencias participan en **programas de intercambio de jeringuillas y disponen de contenedores especiales** de plástico rígido donde puedes depositar el material utilizado.

Si no puedes depositar el equipo de inyección en un contenedor especial, una opción es desprenderse de él de forma segura, por ejemplo, introduciendo la jeringuilla con la aguja en una lata de bebida o en un tetrabrik.

EL EQUIPO DE INYECCIÓN



Todo el material utilizado para la inyección de drogas es potencialmente contagioso. A través de la inyección de drogas se pueden adquirir infecciones transmitidas por compartir los utensilios para la inyección (como el VIH, la hepatitis B y la hepatitis C) e infecciones producidas por la suciedad y la falta de higiene.

Recuerda:

- Si vas a compartir drogas, lo mejor es repartirlas antes entre tus colegas de la sesión y que cada uno se las prepare e inyecte con su propio equipo.
- Es importante utilizar siempre un equipo nuevo de inyección para cada consumo.
- La aguja tiene que estar siempre lo más limpia posible y no debería tocar nada. Si tienes que apoyar la jeringuilla en algún lugar, ponle antes el capuchón.
- En el caso de tener que reutilizar la aguja y la jeringuilla, se tienen que limpiar con agua fría cuanto antes después de utilizarlas. Esto permitirá eliminar más fácilmente la sangre (véase página 29).

Se pueden comprar agujas y jeringuillas nuevas a precios económicos en muchas farmacias. En algunas ciudades, existen programas de intercambios de jeringuillas (PIJ) en farmacias, centros de reducción de riesgos y centros de atención a las drogodependencias que te proporcionarán de manera gratuita kits de inyección segura. **El kit de inyección segura incluye: jeringuilla y aguja estériles; ampolla de agua estéril; toallitas de alcohol; cazoleta; y filtro.**



AMPOLLA DE AGUA ESTÉRIL

JERINGUILLA

TOALLITA CON ALCOHOL

MANGO DE LA
CAZOLETA

CAZOLETA

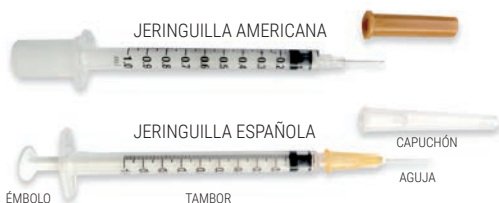
FILTRO

AGUJAS Y JERINGUILLAS

La aguja tiene que ser lo más pequeña y fina posible, ya que daña menos a la vena y hace más fácil su recuperación. No obstante, la elección dependerá de la sustancia a consumir y del lugar del cuerpo destinado a la inyección.

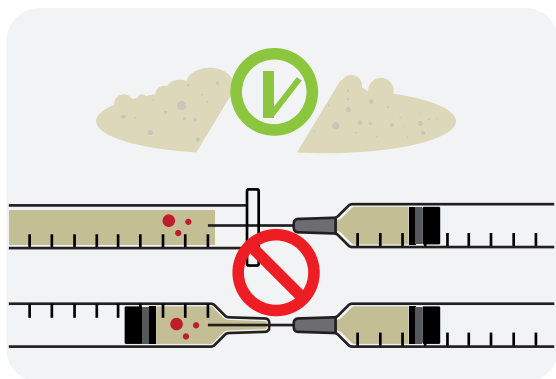
Las agujas se presentan de diferentes colores que determinan el grosor y la longitud. Los kits de inyección segura de algunos programas de intercambio de jeringuillas suelen ofrecer dos opciones de jeringuillas:

Tipo de jeringuilla	Calibre	Capacidad	Medida de aguja	Tipo de la aguja
Americana (tipo insulina)	0,4 mm	1 ml	12 mm	Aguja incorporada
Española (tipo tuberculina)	0,5 mm	1 ml	16 mm	Aguja separable



Por lo general, las jeringuillas americanas (de tipo insulina) con agujas más cortas son más aconsejables, ya que dañan menos el tejido cutáneo y subcutáneo y las venas. Además, la aguja de las jeringuillas americanas deja menos señales en la piel. No obstante, el hecho de que la aguja sea menos estrecha puede producir obturaciones con más facilidad, por ejemplo, cuando no se diluye correctamente la droga con el agua estéril. Si la aguja se daña (se ensucia, se despunta, se taponaa...), será necesario cambiar la dosis a otra jeringuilla nueva; asegúrate de que el cambio se hace con cuidado para reducir el riesgo de infecciones.

En el caso de compartir drogas, es preferible repartirlas antes entre tus colegas de la sesión y que cada uno se las prepare e inyecte con su propio equipo. Cargar la jeringuilla desde una que no sea estéril, tanto por delante como por detrás, comporta riesgos parecidos a los que se derivan de compartir la jeringuilla.



Asegúrate de tener siempre suficiente material de inyección disponible para todo el tiempo que dure la sesión. Utiliza siempre una jeringuilla y aguja estériles para cada inyección. Si te quedas sin ellas y no tienes más remedio que reutilizar la jeringuilla, deberías limpiarla cuidadosamente y con calma. **Entre los diferentes métodos de limpieza, el más rápido y económico es el uso de lejía normal:**

- Llena la jeringuilla, a través de la aguja, con agua fría y después vacíala. Repítelo dos veces.
- Llena la jeringuilla, a través de la aguja, con lejía; añade un poco de aire y remuévela durante 30 segundos. Después vacíala. Repítelo dos veces.
- Vuelve a llenar la jeringuilla con agua fría y después vuelve a vaciarla. Repítelo dos veces.

Es muy importante que sepas que no existe la seguridad de que la lejía elimine el virus de la hepatitis C.

AGUA ESTÉRIL

El agua ha de ser estéril (de farmacia) y, en caso de que no pueda ser, al menos que sea destilada, y si no, hervida. El agua fría es más limpia que la caliente y la corriente, más que la estancada. Conviene saber que el agua destilada que se compra en las tiendas no es estéril. Por seguridad, lo mejor es que se utilicen las ampollas de agua bidestilada para la inyección, que se pueden comprar en farmacias o conseguir gratis en un programa de intercambio de jeringuillas.

CAZOLETA CON MANGO

Muchas personas usan como recipiente para mezclar la droga con el agua destilada la parte posterior de una lata de refresco (que es amplia y cóncava) o una cuchara. Si este es el caso, es necesario desinfectarlas antes muy bien.

La mejor opción para realizar la mezcla es utilizar una cazoleta con mango: puedes conseguirla de forma gratuita en los programas de intercambio de jeringuillas. Recuerda que el VIH, el VHB y el VHC se pueden transmitir fácilmente cuando se comparten cazoletas y filtros. Si necesitas reutilizar la cazoleta, deberías desinfectarla antes en agua hirviendo durante 15-20 minutos.



FILTROS

Los filtros evitan que las partículas de la droga que no se hayan disuelto en el agua entren en la jeringuilla. En ocasiones, como filtros, se pueden utilizar los de los cigarrillos nuevos. Si se emplean los filtros de los cigarrillos, conviene no arrancarlos con la boca, ni hacer bolitas con los dedos, ya que podrían impregnarse de gérmenes.

Usa un nuevo filtro para cada inyección; la reutilización de filtros puede causar abscesos y otras infecciones. Recuerda que el VIH, el VHB y el VHC se pueden transmitir fácilmente cuando se comparten cazoletas y filtros.

La mejor opción es conseguir de manera gratuita los filtros en los programas de intercambio de jeringuillas.

TOALLITAS DE ALCOHOL

Las toallitas impregnadas de alcohol de un solo uso se utilizan para limpiar la piel antes y después de la punción. Tienen un efecto protector significativo contra la formación de abscesos y otras infecciones bacterianas. Puedes conseguirlas de manera gratuita en los programas de intercambio de jeringuillas.

Recuerda que inmediatamente después de la inyección deberías presionar el punto de inyección con una gasa o algodón limpios durante 2 o 3 minutos hasta que deje de sangrar. A continuación, limpia la zona con una toallita de alcohol.

TORNIQUETE

Se puede usar un torniquete cuando no se puede encontrar la vena. Como torniquete, se puede utilizar una goma o un cinturón elástico. Si no dispones, también puedes emplear un preservativo lubricado o cualquier otro utensilio que puedas desatar sin problemas.

Para ponerte el torniquete, te lo tienes que colocar alrededor del brazo y apretar el puño varias veces. Recuerda que es necesario retirar el torniquete –sin que se suelte la jeringuilla– antes de empezar a introducir la droga en la vena.



**MANTENERSE
SALUDABLE:
SALUD
SEXUAL**

Las sesiones implican a menudo muchas horas e incluso días de actividad sexual bajo los efectos de las drogas. En ocasiones, estos efectos –sobre todo el efecto de desinhibición sexual– pueden hacerte bajar la guardia y asumir determinadas conductas que implican un mayor riesgo, como, por ejemplo, realizar sexo sin preservativo con varios hombres al mismo tiempo y/o prácticas sexuales más extremas y traumáticas sin apenas sentir dolor.

Por lo tanto, no se trata únicamente de inyectarte para pasártelo bien practicando sexo con tus colegas: hay otras cosas que puedes hacer para mantenerte saludable y proteger tu salud y la de los demás.

En el siguiente apartado te ofrecemos algunos consejos que pueden resultarte útiles para preservar tu salud sexual y reducir el riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS) en las sesiones de *ChemSex* y *SlamSex*.

1. CONDONES Y LUBRICANTES

Los condones y los lubricantes siguen siendo los mejores compañeros de viaje. Su uso te ayudará a prevenir una gran variedad de ITS, incluidos el VIH y las hepatitis víricas (VHB y VHC). El empleo de lubricantes de base acuosa proporciona una mayor suavidad durante la penetración y reduce la posibilidad de que se produzcan roturas del preservativo y microdesgarros y sangrado del recto.

2. GANTES DE LÁTEX

Utiliza guantes de látex para practicar el *fisting* de manera segura. El *fisting* aumenta el riesgo de transmisión del VHC tanto para el que penetra como para el que es penetrado. El empleo de guantes de látex –cambiándolos con cada nueva pareja– y lubricante de base acuosa en abundancia reduce el riesgo de transmisión.

3. JUGUETES SEXUALES

Se recomienda cubrir los dildos, vibradores y otros juguetes sexuales con preservativos lubricados y cambiarlos por otros nuevos con cada pareja distinta. Después de su uso, los juguetes deben ser lavados a fondo antes de volver a utilizarlos.

4. SECUENCIAR LAS PRÁCTICAS SEXUALES

Conviene evitar el sexo anal receptivo después del *fisting* o del uso enérgico de juguetes sexuales pues ambas prácticas podrían provocar desgarros y sangrado en el recto.

5. NO INYECTARSE POR VÍA RECTAL

En una sesión de *ChemSex* o *SlamSex* es muy recomendable no inyectarse drogas por el recto dado que la irritación y la mucosa dañada podrían aumentar el riesgo de adquirir VIH, VHB, VHC y otras ITS si se practica sexo anal sin preservativo.

6. DUCHAS ANALES

Trata de no compartir el tubo o el mango de la ducha para la higiene anal: el VHC puede sobrevivir durante mucho tiempo sobre superficies de objetos que podrían transmitir la infección por contacto. Lleva tu propio mango de ducha contigo.

7. HIDRATACIÓN

El uso de drogas produce deshidratación. La sequedad de las mucosas corporales las hace más vulnerables a las lesiones y al sangrado. Para prevenir la deshidratación y sus efectos, es importante que bebas suficientemente. Tener varias botellas de agua a la vista antes de empezar la sesión puede ser una buena idea. Si bebes alcohol, es importante que sepas que tiene un efecto deshidratante y necesitarás tomar otros líquidos.

8. COMIDA

Es importante comer suficientemente. Incluso si no tienes hambre –un efecto habitual asociado a determinadas drogas–, comer una pequeña cantidad de forma regular te resultará beneficioso. Los alimentos blandos son más fáciles de tragar. Las frutas, los batidos de frutas, los batidos de proteínas, las gachas de avena, el yogur, las sopas o las cremas son nutritivos y te proporcionarán energía renovada.

9. DUCHAS Y DESCANSO

Tomarse una ducha, como mínimo, cada 24 horas te resultará muy relajante y te proporcionará energía. Además, recuerda lavar tus manos con agua y jabón de manera regular. Retirarse de vez en cuando del espacio donde se está practicando sexo puede ser una buena idea para descansar. Si no puedes dormir, trata de buscar un espacio oscuro y silencioso en el que te puedas relajar mejor.

10. PRUEBAS DE ITS (INCLUIDO EL VIH Y LAS HEPATITIS VÍRICAS)

Hacerse de manera regular pruebas de ITS –incluso no presentando síntomas–, te permitirá detectarlas a tiempo y recibir tratamiento lo más pronto posible. De esta manera, cuidarás tu propia salud y también la salud de los demás.

11. VACUNACIÓN DE LA HEPATITIS A Y B

La hepatitis A y B son infecciones del hígado causadas por virus (VHA y VHB, respectivamente). La hepatitis A se puede adquirir cuando se entra en contacto con heces infectadas por el VHA. En el sexo, el principal factor de riesgo de hepatitis A son las prácticas sexuales que implican contacto de la boca con el ano (como el *rimming*). La hepatitis B se puede adquirir a través de diferentes prácticas sexuales de riesgo y el uso compartido del material de inyección. Sin embargo, puedes prevenir ambas infecciones vacunándote frente al VHA y el VHB. Habla con tu médico de cabecera o tu médico de ITS si todavía no estás vacunado.

12. MEDICACIÓN

Si estás tomando medicación frente al VIH y/o la hepatitis C, lleva contigo suficientes dosis para que no te quedes sin ellas el tiempo que dure la sesión. Utiliza la alarma del móvil para poder tomar la medicación a su hora.

13. PROFILAXIS POSTEXPOSICIÓN (PEP) Y PREEXPOSICIÓN (PrEP) AL VIH

Si has tenido una práctica de alto riesgo de VIH puedes acudir al servicio de urgencias de un centro hospitalario y solicitar la profilaxis postexposición al VIH. La PEP es un tratamiento de emergencia que puede detener el VIH si se inicia lo antes posible, idealmente en las 4 primeras horas tras la práctica de riesgo. Su eficacia disminuye de forma progresiva y a partir de las 72 horas no se considera efectiva. Si mantienes prácticas de alto riesgo de VIH, puedes hablar con un profesional de salud sobre la profilaxis preexposición al VIH y valorar si serías un buen candidato para recibirla. La PrEP es un medicamento oral que previene la transmisión del VIH en personas que no están infectadas por este virus.

**MANTENERSE
SALUDABLE:
SALUD
MENTAL**

El *slamming* puede provocar problemas de salud mental entre los que se incluye ansiedad, alucinaciones, paranoia, psicosis, depresión e incluso tentativas de suicidio. Estos problemas están provocados, por lo general, por las drogas y la falta de sueño.

El riesgo de experimentar estos efectos no deseados se incrementa si:

- Mantienes sesiones muy prolongadas inyectándote durante días sin dormir ni descansar.
- Te inyectas a dosis elevadas.
- Aumentas la frecuencia de inyección hasta llegar a un consumo de varias veces a la semana o más.
- Padeces, o has padecido, problemas de salud mental.

Sin embargo, puedes tratar de reducir o evitar estos problemas de salud mental asociados al uso inyectado de drogas siguiendo una serie de consejos:

- Llevar la cuenta –por ejemplo, anotándolo en un diario– de qué drogas consumes, en qué cantidad y con qué frecuencia.
- Reducir la dosis y la frecuencia de uso si te notas paranoico o ansioso.
- Descansar, beber y comer suficientemente.
- Ponerte el límite de dos sesiones de *slamming* al mes.
- Pedir a los colegas de la sesión que te avisen cuando te vean exhausto.

Si has estado "limpio" una temporada y vuelves a consumir drogas, recuerda que tu tolerancia será menor. Es aconsejable que tomes una dosis de prueba para tantear la potencia antes de inyectarte toda la cantidad.

Cuando en una sesión de *ChemSex* o *SlamSex* un colega entra en paranoia o se pone ansioso o psicótico, lo mejor que podéis hacer el resto es:

- No abandonarlo a su suerte esperando que la situación se resuelva sola.
- Tratar de calmarlo y hacerle comprender que lo que le está sucediendo es efecto de las drogas.
- Llamarlo por su nombre.
- Tratar de mantenerlo en la 'realidad' hablando con él de manera sencilla.
- Sacarlo de la habitación donde tiene lugar la sesión y llevarlo a un lugar más tranquilo.
- Salir al exterior para que le pueda dar el aire.
- Apagar las luces brillantes, la música y la televisión.

Si la persona está muy agitada o la situación empeora, conviene no perder tiempo y llamar inmediatamente al **112** para pedir una ambulancia.

Recuerda que la ayuda entre colegas en estos momentos es fundamental. Hoy por ti, mañana por mí.

SOBREDOSIS

El uso de drogas durante las sesiones de sexo también puede producir intoxicaciones agudas, reacciones adversas y sobredosis. Es lo que se conoce popularmente como 'chungo'.

Un ejemplo de ello sería el riesgo de sobredosis por GHB/GBL: el riesgo puede ser muy alto si no se calculan de forma adecuada las dosis, o si éstas no se espacian el tiempo suficiente, o si se consume al mismo tiempo alcohol u otros depresores del sistema nervioso central.

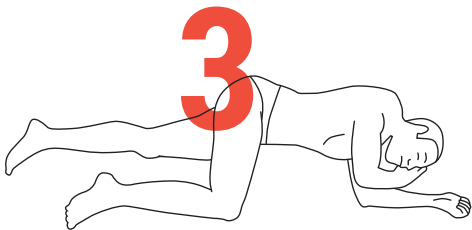
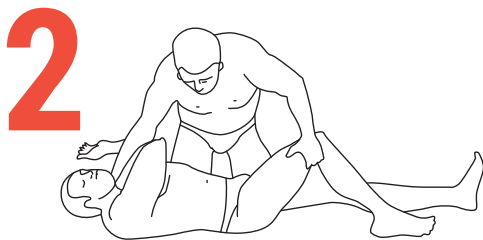
Es posible que alguien tenga una sobredosis si presenta los siguientes síntomas:

- No responde al dolor.
- Respira muy despacio o ha dejado de respirar.
- Empieza a ponerse de color azul.
- No vuelve en sí transcurridos unos tres minutos.

Si un colega de la sesión presenta síntomas de sobredosis, el resto podéis hacer lo siguiente:

- Llamar al teléfono de urgencias (**112**) inmediatamente. No hay que suponer que se recuperará.
- Mientras tanto, intentad no entrar en pánico.
- Si la persona respira, colocadla en la postura de recuperación. Así evitaréis que se ahogue en caso de vomitar.
- Si vuestro colega no respira y alguien sabe técnicas de reanimación cardiorrespiratoria, podéis intentar reanimarlo.

- No lo abandonéis: quedaos con la persona hasta que llegue la ayuda.



BAJÓN

Inyectarse y practicar sexo durante varios días puede dejarte exhausto física y mentalmente. Cuando las drogas dejan de hacer efecto, se pueden experimentar toda una serie de síntomas tales como debilidad, cansancio, desorientación, malhumor, tristeza e incluso depresión. Estos síntomas suelen ser habituales y acompañan a nuestro organismo en el proceso de recuperación de las drogas y el cansancio. Es lo que se conoce popularmente como 'bajón'.

Hay personas que siguen drogándose para evitar los bajones; sin embargo, esta conducta no ayudará a tu cuerpo a recuperarse del cansancio físico y mental y el 'bajón' podría ser mucho más duro.

El 'bajón' se produce porque los niveles de serotonina y otros neurotransmisores naturales que nos hacen sentir bien se encuentran realmente bajos. Pero, además, otros factores también influyen en el 'bajón':

- La cantidad y calidad de descanso, comida y bebida recientemente.
- La duración de tu sesión de *slamming*.
- La cantidad y combinación de drogas que hayas utilizado.
- Tu experiencia de uso de drogas.

Por lo general, estos sentimientos negativos se prolongarán durante unos días y después se desvanecerán. Para sobrellevar el 'bajón', trata de distraerte con actividades de ocio, como ir al cine o salir con amigos, o deportivas, como ir a nadar.

Quizá puedas utilizar la experiencia del 'bajón' para tomar conciencia de lo importante que es comer de forma adecuada, beber mucho líquido y descansar y dormir bien para hacer frente a las largas sesiones de sexo y drogas.



RECURSOS

Si te preocupa tu consumo de drogas y te gustaría reducirlo, o dejarlo, puedes pedir ayuda a tu médico de atención primaria o a otros profesionales sanitarios que te atiendan.

En el siguiente enlace, podrás acceder a un localizador de centros de atención a las adicciones realizado por el Plan Nacional sobre Drogas. Te permitirá localizar los recursos más próximos a la dirección que introduzcas:

<http://www.pnsd.msssi.gob.es/ciudadanos/ayudaCerca/home.htm>

También puedes ponerte en contacto con nuestra asociación y te orientaremos en los temas que nos solicites:



Infodrogas-vih – Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH (gTt-VIH)

Servicio Multicanal y Gratuito de Atención e Información sobre el VIH, las ITS, sus tratamientos y salud sexual

93 208 08 45 (Barcelona)

683 280 312 (Madrid)

consultas@gtt-vih.org

 Twitter: @gTtVIH

 Facebook: [gtt.vih](https://www.facebook.com/gtt.vih)

 Skype: [gttvih](https://www.skype.com/en/contacts/gttvih)

  WhatsApp y Telegram: 667 662 551

OTROS RECURSOS:

Chem-safe de Energy Control

www.chem-safe.org

ChemSex Support de STOP SIDA

Barcelona

www.chemsex.info/ info@stop sida.org

Tel. 93 452 24 35

Más info, menos daños de Gais Positius

Barcelona

www.gaispositius.org

Tel. 93 298 0642

Atención Psicológica 'Chemsex' de BCN Checkpoint

Barcelona

<http://www.bcncheckpoint.com/atencio-psicologica-chemsex/>

Tel. 93 318 20 56

Sexo, drogas y tú de Apoyo Positivo

Madrid

apoyopositivo.org/actividades-programas/programa-chemsex/

psicosocial3@apoyopositivo.org

Tel. 91 358 14 44 / 629 44 73 25

Apoyo a usuarios de ChemSex de Imagina Más

Madrid

<http://www.imaginamas.org/inicio/chemsex/>

salud@imaginamas.org

Tel. 91 032 11 19

Área de Salud de Fundación Triángulo Madrid

Madrid

salud.madrid@fundaciontriangulo.es

Tel. 91 593 05 40

Programa de Prevención del VIH, ITS y hepatitis víricas dirigido a hombres gais y otros hombres que practican sexo con hombres (HSH)

Bilbao

www.bizkaisida.com / hsh@bizkaisida.com

Tel. 609 039 900

Atención a las Adicciones en el Contexto del ChemSex de Somos LGTB+ Aragón

Zaragoza

prueba@somoslgtbaragon.org

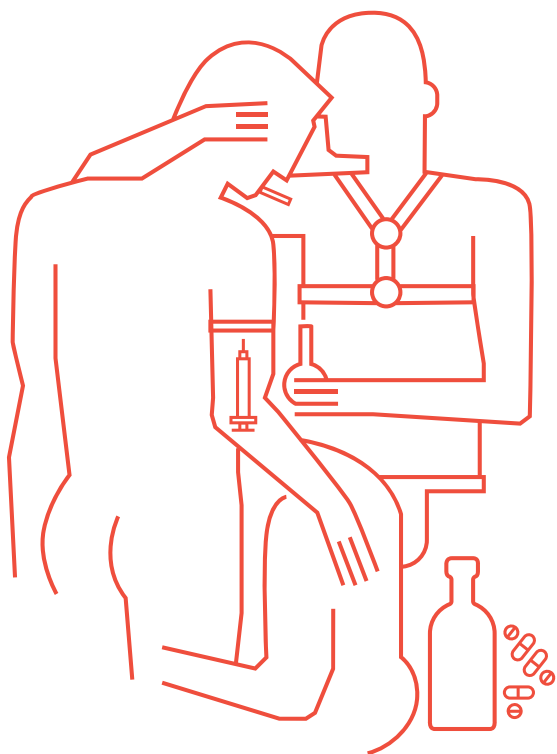
Tel. 976 925 843 / 655 804 124

Apoyo a usuarios de ChemSex de Sevilla Checkpoint / Adhara

Sevilla

www.adharasevilla.org / cibereducador@adharasevilla.org

Tel. 620 077 421





infodrogas-vih

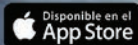
 **No corras riesgos**

**Buscador de interacciones
entre medicamentos del VIH
y drogas u otras sustancias**

Visita nuestra web
www.infodrogas-vih.org

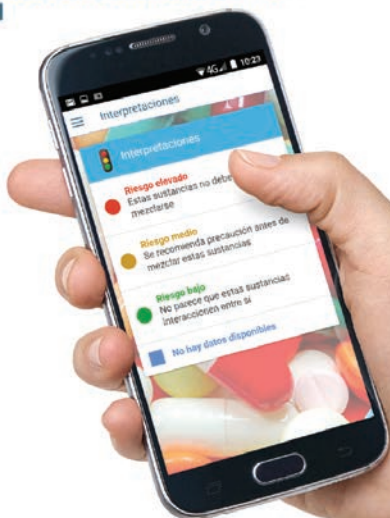


Descarga nuestra
App en tu móvil



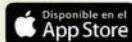


- Consulta las interacciones entre los medicamentos del VIH y drogas y otras sustancias
- Infórmate sobre cómo reducir el riesgo en el consumo de drogas
- Conoce las últimas alertas sobre adulteración de drogas de Energy Control
- Lee noticias relacionadas con el VIH y las drogas
- Consulta fichas monográficas con información de cada una de las sustancias



infodrogas-vih

Descarga nuestra App en tu móvil



Elaborado por:



Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH

Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Subvencionado por:



Secretaría del Plan Nacional Sobre el Sida