

# CUÍDESE HÁGASE CARGO

**Consejos de seguridad para  
personas que usan o se  
inyectan drogas**

# CLAVES PARA EL USO SEGURO

1



**NO COMPARTA NI VUELVA  
A USAR EL EQUIPO**

2



**OBTENGA  
JERINGAS NUEVAS**

3



**PREPARE LAS DROGAS  
CON CUIDADO**

4



**CUIDE SUS VENAS**

5



**PREVENGA  
UNA SOBREDOSIS**

6



**HÁGASE LAS PRUEBAS Y  
RECIBA TRATAMIENTO PARA  
EL VIH Y LA HEPATITIS C**

7



**REVIERTA  
LA SOBREDOSIS**

8



**CONSIGA AYUDA**

OD = Sobredosis



## NO COMPARTA NI VUELVA A USAR EL EQUIPO

La hepatitis y el VIH se pueden contagiar entre personas que compartan equipo para el uso de drogas. El virus de la hepatitis C puede vivir en el equipo durante semanas y puede dañar su hígado si usted no recibe tratamiento y se cura. No hay cura para el VIH y el tratamiento consiste en tomar medicamentos todos los días. Protéjase.

**+ Si fuma o aspira drogas, evite compartir pipas o pajillas.**

**Si se inyecta, use siempre equipo nuevo:**



Siempre utilice jeringas, agua, calentador, algodón y ataduras nuevas.



Si alguien le ayuda a inyectarse, asegúrese de que la persona utilice una jeringa nueva.



Tire el agua que ya utilizó para enjuagar y también los algodones usados.

**Si tiene que volver a usar una jeringa, siga estos pasos:**

1.



Absorba agua limpia **fría** hacia el interior de la jeringa y agítela. Expulse el agua y no la vuelva a usar.  
**Repita.**

2.



Absorba **cloro** dentro de su jeringa y agítela. Expulse el cloro.  
**Repita.**

3.



Absorba agua limpia **fría** hacia el interior de la jeringa nuevamente y agítela. Expulse el agua.  
**Repita.**



## OBTENGA JERINGAS NUEVAS

### Dónde conseguir jeringas nuevas:

Puede obtener jeringas gratuitas y equipo de inyección de manera anónima a través de un programa de intercambio de jeringas, o puede comprar jeringas en muchas farmacias. Sólo pregúntele al farmacéuta.

**Llame al 311 para encontrar un programa de intercambio de jeringas.**

### Cómo desechar las jeringas usadas:

1.

Ponga las jeringas usadas y cualquier otro equipo que ya utilizado en **contenedores para objetos afilados** de su programa de intercambio de jeringas. Para evitar picarse con una aguja, no intente romper la punta ni volver a tapar la jeringa.

2.

**Entregue** las jeringas usadas a un programa de intercambio de jeringas, un quiosco de jeringas o una clínica médica.



**Hasta que tenga un contenedor especial para objetos afilados,**

ponga las jeringas usadas en un contenedor de plástico grueso, como una botella de detergente para ropa. Asegúrese de etiquetar cualquier contenedor como desecho peligroso.





## PREPARE LAS DROGAS CON CUIDADO

- **Lávese las manos con agua y con jabón o utilice un desinfectante de manos.**
- **Coloque todo el equipo en una superficie limpia.**

### Si usted se inyecta:

- + Use siempre una jeringa limpia y estéril.
- + Use agua fresca del grifo o tubos de agua estéril (de un programa de intercambio de jeringas).
- + No utilice la aguja para hacer el agujero en su tubo de agua estéril: esto puede causar que su aguja se quede sin punta. Una aguja sin punta puede dañar su piel y sus venas.
- + Absorba agua hacia el interior de la jeringa desde un contenedor limpio.
- + Utilice un nuevo calentador cada vez y evite tocar el interior del calentador.
- + Suelte el algodón directamente dentro del calentador y luego déjelo ahí. ¡No lo toque con sus manos!
- + Si usted comparte drogas, utilice una jeringa para dividir las drogas y otra nueva para inyectarse.





## CUIDE SUS VENAS SI SE INYECTA

**Inyectarse correctamente le ayuda a evitar infecciones y venas colapsadas. Siga estos pasos:**

1.



Limpie su piel, hacia una sola dirección, con alcohol o una toallita con antiséptico. Espere hasta que la piel se seque.

2.



Encuentre la vena antes de inyectarse. Para que sus venas sean más visibles, amarre su brazo justo arriba del punto en el que va a inyectar.

3.



Apunte la aguja hacia el corazón al inyectarse.

4.



No escarbe en buscas de una vena. Cuando haya encontrado una vena, verá aparecer sangre en el barril de la jeringa después de jalar ligeramente el émbolo. Si no aparece sangre, saque la aguja e intente de nuevo.

5.



Altere los sitios de inyección para reducir el daño a su piel y sus venas.



**Inyectarse en los brazos y las piernas es más seguro que inyectarse en manos, pies, cuello o ingles.**



## PREVENGA UNA SOBREDOSIS



### **Evite el consumo cuando esté solo.**

Si sufre una sobredosis, querrá tener a alguien cerca para que lo ayude.



### **Conozca sus límites.**

Haga una prueba para saber qué tan fuertes son las drogas. Si no ha utilizado drogas en algún tiempo, tiene más posibilidades de sufrir una sobredosis. Use menos de lo usual.



### **Evite mezclar drogas.**

La mayoría de las sobredosis ocurren cuando las personas mezclan heroína o analgésicos con otros fármacos, como benzodiazepinas, metadona, antidepresivos o alcohol.



### **Lleve consigo un kit de rescate en caso de sobredosis.**

Los kits contienen naloxona, un medicamento que contrarresta las sobredosis provocadas por heroína, analgésicos con receta médica, metadona u otros opiáceos, si se administra a tiempo.

**Llame al 311** para saber dónde puede obtener un kit gratuito y capacitación para usarlo.



## HÁGASE LAS PRUEBAS Y RECIBA TRATAMIENTO PARA EL VIH Y LA HEPATITIS C

**Cualquier persona que alguna vez se haya inyectado drogas debe hacerse pruebas de VIH y hepatitis C (hep C).**



**Hágase una prueba de VIH cada seis meses** si se inyecta drogas, comparte equipo o tiene sexo sin condones.

### **Si tiene VIH, busque tratamiento.**

Los medicamentos para el VIH pueden mantenerle saludable y reducir la probabilidad de que contagie a otros el VIH.

- + Si usted considera que podría haber estado expuesto al VIH, obtenga profilaxis postexposición (PEP, por sus siglas en inglés):** un medicamento de emergencia que puede detener el VIH si se administra dentro de un plazo de 36 horas.
- + Si le preocupa contraer VIH, pregunte a un médico acerca de la profilaxis previa a la exposición, (PrEP, por sus siglas en inglés):** un medicamento que le ayuda a mantenerse VIH negativo.

**LLAME AL 311 O ENVÍE EL MENSAJE DE TEXTO TESTNYC AL 877877 PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN**





**Hágase una prueba de hepatitis C cada seis meses** si se inyecta drogas o comparte su equipo. **Sí hay una cura para la hepatitis C.**

**Existen dos pruebas:**

Si alguna vez ha recibido un resultado positivo para anticuerpos de hepatitis C, necesitará la prueba hepatitis C ARN para saber si tiene hepatitis C ahora.

---

**+ Si tiene hepatitis C, trátese y cúrese.**

Los nuevos tratamientos son más cortos y tienen menos efectos secundarios. La mayoría de personas se pueden curar en dos a tres meses con pastillas solamente.

**+ Puede infectarse de nuevo.**

Si usted comparte drogas, use sus propios equipos nuevos.

**LLAME AL 311 O ENVÍE EL MENSAJE DE TEXTO LIVER  
AL 877877 PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN**



## 1. Esté atento a los síntomas de que alguien está sufriendo una sobredosis.

- + Respiración escasa o inexistente
- + Labios o color de la piel azules
- + Desmayo

## 2. Llame al 911.

- + Si lleva drogas con usted cuando vea que alguien sufre una sobredosis, no tenga miedo de llamar al 911.
- + Incluso si estaban compartiendo drogas, usted y la víctima de sobredosis estarán protegidos de acusación judicial bajo la ley del Buen Samaritano 911 de Nueva York (*New York's 911 Good Samaritan law*). Es posible que no reciba esta protección si está en libertad provisional o condicional.

## 3. Administre naloxona si la tiene.

- + Naloxona inyectable: Inyéctela en la parte superior del brazo o el muslo
- + Naloxona en aerosol: Utilice la mitad en una fosa nasal y la mitad en la otra

## 4. Administre respiración de rescate (boca a boca) si la persona no está respirando

- ↓ Incline la cabeza de la persona hacia atrás
- ↓ Apriete su nariz
- ↓ Dele dos respiraciones rápidas por la boca
- ↓ Continúe dando una respiración cada cinco segundos, hasta que la persona empiece a respirar

## 5. Acueste a la persona del lado para prevenir ahogamiento.





## CONSIGA AYUDA

- Para detener o reducir su uso de drogas:**
- + **Pregunte a un programa de intercambio de jeringas** sobre sus opciones. Algunos programas de jeringas ofrecen tratamiento y la mayoría pueden referirle a alguien que lo haga.
  - + **Hable con un médico** acerca de tratamientos o referencias médicas. La buprenorfina y la metadona son medicamentos que pueden ayudarle a controlar la adicción a los opiáceos.
  - + **Obtenga información** y referencias para el tratamiento de drogas o programas de 12 pasos. Visite **lifenet.nyc** o llame al **311**.

- 
- Busque ayuda si sufre de depresión o ansiedad**
- + La depresión o la ansiedad pueden dificultarle el lidiar con el uso de drogas y con otras enfermedades, incluyendo el VIH y la hepatitis.
  - + **Reciba tratamiento.** Hay muchas opciones disponibles. Pregunte a un médico o visite **lifenet.nyc** para recibir ayuda.

- 
- Reciba atención médica regularmente**
- + Ver a un médico o enfermero/a puede ayudarle a mantenerse saludable.
  - + Si no tiene seguro médico, usted podría ser elegible para recibir un seguro gratuito o de bajo costo. Incluso aunque no califique para un seguro, aún puede obtener buena atención médica, independientemente de su estado migratorio o capacidad de pago.
  - + Para recibir ayuda para encontrar un proveedor de atención médica, llame al **311** o visite **nyc.gov/health** y busque **“How to find a doctor”** (Cómo encontrar un médico).

**Si usa drogas,  
cuídese y hágase cargo de su seguridad.**

---

Para recibir apoyo para dejar de usar drogas y conseguir otros recursos, visite [lifenet.nyc](https://lifenet.nyc) o llame al 311.

---