



MUJERES Y
En la fiesta **DROGAS**



Esta pieza comunicativa tiene como fin brindar información sobre salud, autocuidado, comportamientos en la fiesta y prácticas de consumo en las mujeres mayores de edad que han tomado la decisión de consumir sustancias psicoactivas (SPA) en diferentes contextos.

Como sociedad debemos desmitificar la idea de que el consumo de sustancias psicoactivas está mal visto en las mujeres y que por ser mujeres y consumidoras somos más vulnerables, dóciles y promiscuas; entre otras afirmaciones. Necesitamos avanzar en estrategias de autocuidado que nos eduquen como sociedad (y no como seres aislados) en igualdad de derechos; teniendo como fundamento el respeto por las decisiones de las demás personas.

ASII QUE
YA LO SABES:





- Infórmate bien sobre los efectos y riesgos de las sustancias.
- Aprende a conocer tu cuerpo.
- Ten en cuenta tu condición física y psicológica.
- Elige bien el momento.
- Escoge una buena compañía que no presione ni altere tu estado psicoactivo.
- Evita consumir sola.
- No lo hagas si estas embarazada y/o en época de lactancia.



¡NO LO DUDES!

CONÓCETE, EMPODÉRATE Y DECIDE. VÍSTETE COMO QUIERAS, CONSUME LO QUE TE HAGA SENTIR SEGURA Y CONOCES SUS EFECTOS Y ACOMPÁÑATE DE QUIEN MEJOR PILOTEE LA FIESTA.

SUSTANCIAS Y REGLA

No todas somos iguales y cada una tiene una manera distinta de menstruación, a algunas apenas nos afecta, otras estamos más sensibles y emotivas; así que no es de extrañar que las drogas también nos afecten de manera diferente durante estos días. Mientras que muchas no toman precauciones especiales, otras sí son más prudentes. Algunas incluso optan por no consumir. Pero resulta común el caso en que nos sentimos cansadas e incluso un grupo importante tomamos analgésicos (Buscapina, Colik, Ibuprofeno u otras marcas), para soportar mejor el dolor. Por esta razón hay que tener en cuenta a la hora de mezclarlos con otras sustancias, ya que, mal utilizados sus efectos pueden representar un riesgo para nuestra salud.

En el caso del consumo diario de sustancias como la heroína o la cocaína puede dar lugar a alteraciones menstruales importantes. Además, puede influir en la eficacia de la píldora anticonceptiva. Por esto, a continuación, se explica la relación entre sustancias y anticonceptivos:



SUSTANCIAS ANTICONCEPTIVOS Y/O TRATAMIENTOS HORMONALES



• Buena parte de la población femenina opta por utilizar anticonceptivos (orales, inyectables o implantables), los cuales, al mezclarlos con las sustancias más frecuentes de uso recreativo (a excepción del tabaco) no evidencian reportes clínicos de intoxicaciones. Por lo tanto, se puede suponer que la mezcla no incrementa el riesgo. No obstante, se sabe que algunos derivados anfetamínicos, empleados en tratamientos médicos para el trastorno de hiperactividad por déficit de atención, pueden incrementar los efectos secundarios de la píldora y algunos pueden facilitar la aparición de náuseas y vómitos (alcohol, MDMA, hongos psilocibes, ayahuasca).

• Es posible que con la anfetamina o la metanfetamina pueda suceder algo parecido, al menos en los patrones de consumo más intensivos. Te recomendamos dejar pasar un tiempo suficiente (al menos 1-2 horas) entre la toma de la píldora anticonceptiva y cualquier droga de este tipo y en caso de que vomites después de tomar la píldora, es necesario tomarla de nuevo antes de las 24 horas y seguir con las siguientes como siempre. Si pasan más horas, quizá no estés protegida así que lo mejor es que utilices preservativo durante ese mes para evitar sorpresas.

• Se considera que el consumo de tabaco es una contraindicación para administrar la píldora y a esta mezcla se asocian factores de riesgo y efectos adversos como la obesidad, patología cardiovascular o trombosis venosa. Las mujeres fumadoras (de cualquier edad) que toman anticonceptivos tienen entre 10 y 20 veces más riesgo de enfermedad cardiovascular que las no fumadoras. Por esta razón se recomienda optar por otros métodos anticonceptivos o dejar de fumar.





-Con respecto al uso de métodos de emergencias, se recomienda eliminar por completo el consumo de cualquier sustancia durante un periodo de mínimo tres días después de ingerir la píldora ya que el metabolismo a nivel hormonal puede sufrir alteraciones considerables y dichas sustancias pueden acelerar o contrarrestar algunas respuestas no deseadas.

-El uso de hormonas tiene efectos feminizantes, se emplea para tratamientos médicos y en el caso de las mujeres trans se utilizan agentes hormonales los cuales se distinguen como "hormonas no sexuales" (caso de la levotiroxina). Este tipo de tratamiento debe estar supervisados por médicos, aunque no se han encontrado reportes que demuestren interacción con psicoestimulantes (a excepción del tabaco que está particularmente contraindicado), los síntomas que pueden suscitarse en reacciones adversas o sobredosificación son: efecto protrombótico (aparición de coágulos) que dan lugar a trombos (en piernas: trombosis venosa profunda y en pulmones: trombo embolismo pulmonar).

-Los estrógenos también pueden producir alteraciones en el estado de ánimo (sobre todo de tipo depresivo), que pueden potenciar el bajón de cocaína o MDMA. Se recomienda no mezclarlos hasta tener definida la respuesta fisiológica ante las hormonas y por ende se regularice más el cuerpo.



**¡NUNCA DEJES DE LADO
LA OPINION MEDICA!**



Suele ser común que, durante las primeras semanas de embarazo hayamos tenido algún consumo de sustancias tanto legales como ilegales, ya que notar este estado toma su tiempo. En esta fase de gestación, no se ha fortalecido el vínculo materno-fetal, por lo que probablemente el riesgo de problemas o malformaciones en el feto sea muy bajo, en cualquier caso, una vez realizado el diagnóstico de embarazo, utiliza solo aquellos fármacos estrictamente imprescindibles y siempre bajo supervisión médica, ya que esta situación implica la salud de un tercero. Hay suficientes evidencias de que muchas sustancias de uso recreativo pueden producir efectos negativos a nivel fetal:

- Ingerir alcohol se asocia a un menor peso del recién nacido, según la dosis se producen malformaciones y retraso mental. No obstante, el uso ocasional de elevadas cantidades también incrementa este tipo de riesgos.

- En cuanto al tabaco como la marihuana se asocian efectos de menor peso en el nacimiento, prematuridad en el parto y mayor riesgo de abortos espontáneos.

- En el caso específico de la marihuana se relacionan retrasos madurativos y cognitivos leves; vale aclarar que dicha sustancia se adhiere muy bien a las grasas, por lo que sus efectos podrían transmitirse a través de la leche materna.

- El consumo de MDMA, anfetaminas y metanfetaminas puede generar malformaciones faciales y cardíacas.

- El uso de cocaína afecta el crecimiento del feto, e influye con mayor riesgo el desprendimiento prematuro de la placenta, entre otras alteraciones.



ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA FIESTA

Antes de salir de fiesta escoge el atuendo que más te gusta y te haga sentir cómoda en la rumba. Si vas a un rave o festival a las afueras de la ciudad, intenta llevar contigo un abrigo que te proteja del frío y la lluvia, también puedes llevar zapatos o botas cómodas para que puedas bailar toda la noche.

Si la rumba es en un sitio cerrado, ponte la ropa que te haga sentir más guapa y cómoda. Recuerda que debes hacerlo por ti y no por como quieren verte los demás.

EN ÉCHELE CABEZA TENEMOS VARIAS RECOMENDACIONES

PREVIAS A LA RUMBA:

- Aliméntate bien para evitar descompensarte en la mitad de la fiesta.
- Reflexiona sobre qué tanta confianza les tienes a las personas que te hacen compañía.
- Si tu estado de ánimo no es el mejor, evita consumir sustancias que te alteren.
- La fiesta es para tod@s relájate y disfruta.



TUS DECISIONES SON TUYAS, CÚDATE EN LA FIESTA

POWER GIRL

- Ya entrados en gastos evita ponerte en riesgo, si no te interesa, no consumas. Es una elección propia y madurada, no lo hagas por un impulso espontáneo o motivado por la presión de otras personas. ¡No, también es una decisión!
- Si por el contrario tu decisión es consumir, ten en cuenta que, por lo general, las mujeres podríamos necesitar menos cantidad que los hombres para alcanzar el mismo placer. Aunque también influye la experiencia previa que se tenga con la sustancia, reconoce tu límite y mantente dichosa en él.
- No te espongas, en el momento en el que eres incapaz de controlar la situación, puedes ceder a ciertas cosas a las que no cederías normalmente; beber de copas ajenas aumenta el riesgo de tomar más de la cuenta (tanto alcohol como otras sustancias) y de perder el control. Lamentablemente en ocasiones, las invitaciones tienen segundas intenciones, si lo recibes ten cuidado y toma precauciones, no tienes una deuda implícita que se paga con favores sexuales.
- Marca tus límites con aquellas personas que por brindarte una sustancia psicoactiva quieren un favor sexual. No tengas miedo al denunciar su acoso, tampoco debes acceder a cosas que no quieras solo por una sustancia. ¡Si te brinda un trago, un pase o un plon no le da derecho a ser un cabrón!
- Ten mucho cuidado con recibir sustancias psicoactivas de personas desconocidas ya que no sabes su composición. Es mejor analizar tus sustancias antes de consumirlas.
- Si llegas a ser víctima de agresión sexual o sospechas de esta, pide ayuda a las personas que te acompañan o con quien tengas mayor confianza. Si estás sola, llama a las líneas de emergencia o pide ayuda en el establecimiento que estés. Acude cuanto antes a un hospital para realizar un reconocimiento general y recibir atención médica inmediata, aunque puede ser bastante incómodo no te duches ni te cambies de ropa, pueden contener restos del agresor, lo que facilitaría su identificación, si este es desconocido.



•Tu ropa, tu consumo, tu actitud de fiesta o alguna otra situación NO justifican la agresión sexual, no tienes la culpa de nada, por lo tanto, no te dé miedo denunciar.

•Recuerda que cada quién carga lo suyo, no te expongas a que te encuentren sustancias que no te pertenecen, los policías (hombres) pueden revisar tus pertenencias, pero la requisita la debe hacer una policía mujer, bajo esta situación las probabilidades de que las mujeres sean registradas son menores que en el caso de los hombres, pero si te encuentran alguna sustancia ilegal, tienes que responder por su porte (sea tuya o no).

•No descuides tu trago, mantenlo vigilado. No recibas tragos o copas de personas desconocidas a menos que estes segura de la procedencia del licor o lo hayas visto servir.

•Si vas a consumir sustancias psicoactivas manten tus dosis vigiladas o en tu poder.

QUE OTROS
NO DECIDAN
POR TI.





SEXO Y SUTANCIAS



En ocasiones el exceso en el consumo de cualquier sustancia puede distorsionar nuestra capacidad de decidir con quién, dónde y cómo tener relaciones sexuales. Procura involucrarte en relaciones consentidas por ambas partes, ante toda situación utiliza protección y en el caso de no tener, que no te ganen las ganas de la penetración, hay otras formas de satisfacer tus deseos.

No deleguemos la responsabilidad del cuidado personal, no hay ningún problema en que carguemos condones, y así no dejamos las situaciones al azar, evitamos embarazos no deseados y de paso enfermedades de transmisión sexual. Si, aun así, ganan las ganas, es aconsejable tomar la píldora del día después, tienes toda la autonomía para hacerlo y es fácil conseguirla.

En el caso de prácticas orales o tribadismo (frotarse las vulvas) los riesgos son menores, pero también existen; si estás menstruando o tienes alguna infección vaginal, evitémoslo si estamos desprotegidas. Es recomendable que los vibradores y otros juguetes sean de uso personal o, en caso de compartirlos, limpiarlos antes o usarlos con preservativos.

¡EXIGE EL CONDÓN!

CONSENSUADO:

tu eliges de manera libre como quieres participar del encuentro sexual.

CONSENTIDO:

el uso de sustancias psicoactivas influye sobre el encuentro sexual, en las formas de sentir, su intensidad, su duración, su trascendencia. Decide bien antes de hacerlo.

PRECAVIDO:

las sustancias pueden tener un efecto desinhibidor, se consciente de los riesgos asociados al sexo sin precaución.

En cuanto a las sustancias psicoactivas cada una de ellas puede alterar las relaciones sexuales de diferentes maneras. Sus efectos pueden modificar cualquiera de las tres fases que suele tener una respuesta sexual: deseo, excitación y orgasmo.



MARIHUANA:

Reconocida por sus efectos enaltecedores de los sentidos, es para aquellas personas que han aprendido a disfrutar de sus efectos, un complemento que tiene la propiedad de amplificar las emociones y sensaciones, generando una intensificación del deseo y el placer sexual. En dosis muy altas, puede ser contraproducente ya que anestesia la libido, además de inducir a un estado de introversión que en algunos casos deviene apatía.



COCAÍNA:

La cocaína es un estimulante de acción rápida y duración breve, que incrementa la confianza y crea la sensación de vitalidad física y mental. De acuerdo a la frecuencia en su uso, el deseo y la excitación pueden verse alterados. Es posible que se dé una pérdida de interés o que despierte una desbordada lascivia que sin embargo resulte en impedimentos físicos para consumar la intención sexual.



KETAMINA:

La keta puede relajar tanto el cuerpo que podría complicar la lubricación vaginal. Además, tras un consumo elevado, el efecto sedante puede ser muy intenso, disminuyendo la sensación de dolor, lo que aumenta la posibilidad de lastimarse físicamente.



ALCOHOL:

El consumo excesivo de alcohol puede producir episodios de pérdida de memoria conocidos como "lagunas" o "borrada de cassette", por eso no dejes que el guayabo te haga olvidar, tomar las medidas de precaución necesarias, como test de VIH y otras ETS, además de prueba de embarazo. El alcohol en altas dosis a veces dificulta las relaciones sexuales, retrasando o impidiendo el orgasmo debido a la pérdida de la sensibilidad, además puede impedir la erección y reducir la secreción de flujo.



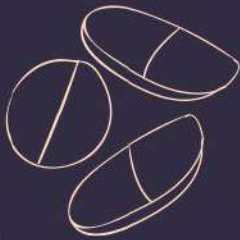
POPPER:

Esta sustancia tiene efectos vasodilatadores que actúan como relajante de los músculos anales y vaginales, lo que puede facilitar la penetración. También produce una fuerte sensación de euforia instantánea que se magnifica si coincide con el orgasmo.





LSD: Su consumo enaltece los sentidos, cuya fuerza psicodélica funciona como amplificador de las sensaciones, los pensamientos y las emociones. Ténlo en cuenta si decides canalizarlo hacia el sexo. Sin la complicidad entre todas las personas involucradas en el encuentro sexual, puede devenir en situaciones de mucha incomodidad.



EXTASIS: Esta sustancia amplía e intensifica las sensaciones emocionales y los sentimientos de empatía hacia las demás personas, por eso no es raro que en muchas ocasiones se sienta la necesidad de abrazar, besar y tener sexo. Puede valer la pena distinguir si estas diversas manifestaciones son fruto del propio deseo o sólo producto del uso del éxtasis.



GHB: Referido también como éxtasis líquido, influye altamente en el desbloqueo de las inhibiciones. En pequeñas dosis se destaca su efecto afrodisíaco, aumento de la sensibilidad y la excitación. Administrada en altas dosis puede llevar a la pérdida de conciencia y la supresión de la voluntad.



SORORIDAD Y CUIDADO ENTRE MUJERES EN LA FIESTA

LA SORORIDAD

Hace referencia a la relación de hermandad y solidaridad entre las mujeres para crear redes de apoyo que empujen cambios sociales para lograr la igualdad. Cuando hablamos de sororidad hablamos de complicidad femenina y nos olvidamos de la rivalidad a la que muchas veces se nos ha impuesto por el simple hecho de ser mujeres. Necesitamos crear vínculos y alianzas entre mujeres que nos permita construir redes de apoyo, amistad y unión. Que mejor que empezar a hacerlo cuando hablamos del consumo de sustancias psicoactivas en la fiesta.

- Muchas veces nos pasa que nos da miedo hablar sobre nuestros consumos, sin embargo, es bueno motivar este diálogo con amigas y con personas de confianza.
- Si estas con amigas, define estrategias de autocuidado y prácticas de menor riesgo. Si alguna de ellas se emborracha o se pasa de sustancias más que otra, ayúdala brindándole vasos de agua y snacks entre tragos. Ayúdala con la dosificación de las sustancias y no pierdas de vista a tus compañeras. Si por alguna razón alguna de tus amigas toma la decisión de irse con alguien asegúrate de que esté consciente de lo que esta sucediendo. Tampoco te prestes para "hacerle el cuarto" a otr@s.
- Es importante como mujeres ayudarnos y protegernos, si ves a una chica conocida o desconocida que este en una situación vulnerable bajo el estado de alguna sustancia psicoactiva no dudes en ayudarla o pedir ayuda.
- Las mujeres en la fiesta y en otros escenarios no debemos ser competencia.
- Relájate en la rumba no creas que todas las chicas quieren a tu chic@.





TE INVITAMOS A DESPOJARTE DE LOS PREJUICIOS SOBRE EL CONSUMO FEMENINO,
ACABEMOS CON LAS ACTITUDES MACHISTAS EN LA FIESTA:

• LAS MUJERES NO DEBEN TOMAR ALCOHOL NI CONSUMIR DROGAS.

NOSOTRAS PODEMOS TOMAR DECISIONES ACERTADAS E INFORMADAS SOBRE NUESTRO CONSUMO.

• LAS DROGAS Y LA RUMBA SON PARA LOS HOMBRES.

LOS ESPACIOS EN LA RUMBA SON IGUALES PARA LOS HOMBRES Y PARA LAS MUJERES.

• ELLA SE LO BUSCO POR ANDAR BORRACHA Y DROGÁNDOSE.

NADIE TIENE EL DERECHO DE AGOSARTE O VULNERARTE POR ESTAR BAJO EL EFECTO DE ALGUNA SUSTANCIA PSICOACTIVA. ¡SI ERES VICTIMA PIDE AYUDA, GRITA Y DENUNCIA!

• LAS MUJERES QUE CONSUMEN DROGAS SON FÁCILES Y QUIEREN SEXO.

LAS DECISIONES SOBRE MI CUERPO Y MI SEXUALIDAD LAS TOMO YO Y NO UNA SUSTANCIA PSICOACTIVA.

Para los primeros consumos es importante tener información objetiva de las sustancias y no seguir la pauta de la experiencia de alguien cercano. Si decides consumir, hazlo con prudencia y empezando poco a poco, para entender tu cuerpo, su reacción y en este momento decidir si parar o tomar más. No entres en competencia, las mismas cantidades generan distintos efectos en cada persona.

RESPECTA TU CUERPO,
CONTROLA TU PROPIO CONSUMO.

RECOMENDACIONES:



