

BOGOTÁ

COLOMBIA

ABRIL 2020

ENCUESTA A 1239
CONSUMIDORES
MUESTRA TENDENCIAS.

INFORME SOBRE EL CONSUMO

DE DROGAS EN CUARENTENA

Así se adapta el consumo y tráfico de drogas en la pandemia.



RESUMEN EJECUTIVO

La cuarentena ha implicado un cambio en la manera como las personas se relacionan con las sustancias psicoactivas desde su adquisición hasta su consumo. Este cambio abrupto ha tenido un impacto directo sobre la salud pública, que se manifiesta en el aumento del consumo, la abstinencia, la productividad y el teletrabajo, el manejo de la ansiedad, la sobredosis y la convivencia.

Buscamos que esta información llegue a los profesionales de la salud, los funcionarios públicos, los expertos y todas las personas consumidoras y sus familias, para que puedan gestionar sus consumos desde la reducción de riesgos y daños. Las estrategias y programas de reducción de riesgos y daños no deben bajar la guardia en los territorios de manera presencial, además, deben complementar sus acciones con estrategias de acompañamiento virtual para las personas que están consumiendo drogas en cuarentena.

Ni una pandemia puede acabar con las drogas, esta es la principal conclusión que surge después de preguntar sobre el consumo y tráfico de sustancias psicoactivas en cuarentena. ¿Cuáles son las sustancias psicoactivas que más se consumen en esta época?, ¿Cuáles aumentaron su consumo?, ¿Cuáles disminuyeron?, ¿Cómo manejan la abstinencia?, ¿Cómo reciben la droga?, ¿Cuáles sustancias incrementaron su valor?, ¿Cómo la pagan?, ¿Drogas, estrés y teletrabajo? La respuesta a estas y otras preguntas, demuestran la rápida capacidad de adaptarse por parte de los consumidores y los distribuidores de drogas a una pandemia.

Esta encuesta buscó identificar las principales tendencias de consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales, así como el tráfico de las sustancias ilegales pese a las restricciones de la cuarentena.



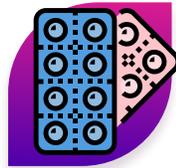
EJECUTIVO

DATOS DE INTERÉS:



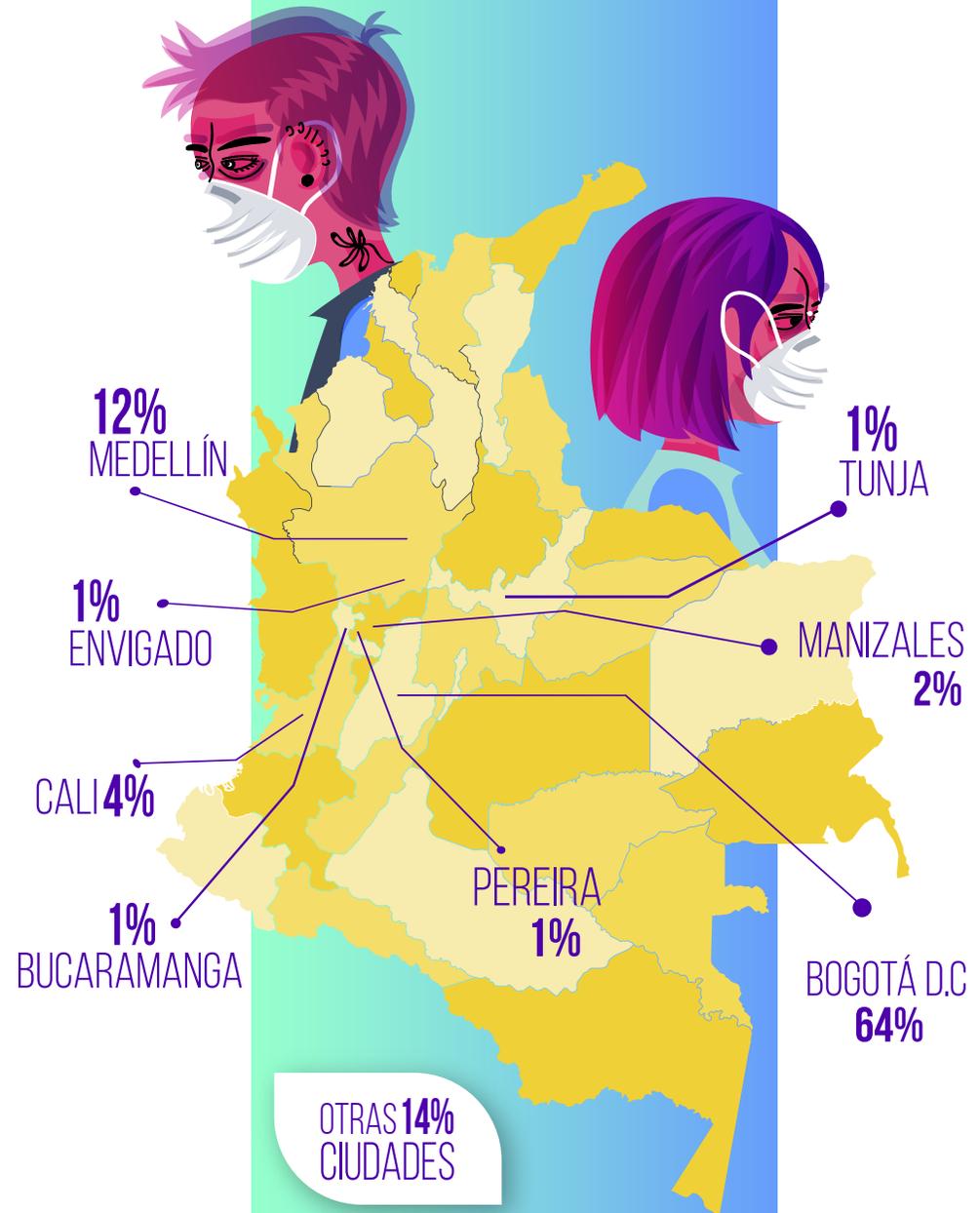
De la misma manera se busca provocar una reflexión sobre el impacto social y en salud pública del consumo en cuarentena y poscuarentena.

- El **64%** de las personas que respondieron han comprado sustancias ilegales en cuarentena.
- El **49%** de las personas encuestadas dicen que han disminuido su consumo, el **28%** que se mantiene y el **23%** que ha aumentado.
- El cannabis es la sustancia de mayor consumo en cuarentena (**25%**), cuyo aumento puede relacionarse como sustituto de otras sustancias que no están disponibles.
- El cannabis es la sustancia con la que más se ha experimentado en casi un (**23%**) y la sustancia que relacionan con mayor productividad para el teletrabajo (**17%**).
- El café es la segunda sustancia de mayor experimentación (**19%**), así como la segunda sustancia que se relaciona más con la productividad y el teletrabajo (**15%**).
- El **32%** dice que ha sentido abstinencia durante la cuarentena y de ellas el 58% dice que su abstinencia es por falta de cannabis, seguido de nicotina (**13%**), alcohol (**10%**), éxtasis (**6%**), cocaína (**5%**) entre otras.
- El **44%** de las personas descubrieron que, Si tenían dependencia a una sustancia, especialmente al cannabis.
- El **76%** de los encuestados creen que el consumo seguirá después de la pandemia.
- El **65%** dicen que las sustancias han aumentado entre un **25%** y un **50%** dependiendo de la sustancia.
- La cuarentena aceleró los procesos de pago virtual de drogas (**12%**) y entrega a domicilio (**27%**), esto sin que el banco se entere que es para pagar drogas y los mensajeros sepan lo que están entregando.
- El **91%** de las personas que diligenciaron la encuesta dicen que las sustancias les han ayudado a sobrellevar de mejor manera la cuarentena y dimensionar el problema de la pandemia.
- La abstinencia afecta físicamente más a los hombres (sudoración, problemas gástricos, inquietud motora) mientras que en las mujeres afecta su salud mental (tristeza, angustia y pensamientos negativos).



¿QUIÉNES, CUÁNDO Y DE QUÉ LUGAR RESPONDIERON LA ENCUESTA?

La encuesta sobre consumo de drogas en cuarentena se realizó virtualmente entre el 31 de marzo y el 3 de abril, apoyados en las redes sociales y plataformas virtuales del proyecto Échele Cabeza y otros proyectos de la Corporación ATS que cuentan con cerca de 120.000 seguidores. El 95% de quienes respondieron son de Colombia y de ellos el 64% de Bogotá y los restantes de ciudades como Medellín, Cali, Bucaramanga, Tunja, Manizales, Pereira entre otras. El 63% de las personas encuestadas se reconocieron con género masculino, el 35% con el género femenino y el 2% con otro. El 83% de quienes respondieron tienen entre 18 y 29 años de edad, lo que concuerda con el grupo poblacional de mayor consumo según los estudios epidemiológicos de consumo.



PARTICIPACIÓN POR CIUDADES
EN COLOMBIA

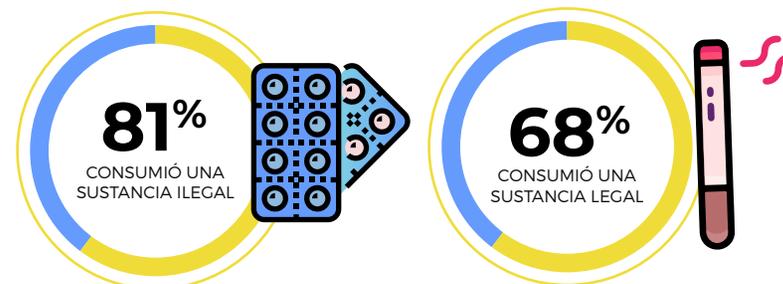
SOBRE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS

PSICOACTIVAS EN CUARENTENA

Nuestra encuesta indagó acerca del consumo de sustancias legales e ilegales durante el periodo de aislamiento social obligatorio. Se incluyeron sustancias psicoactivas legales tales como cigarrillo, café, alcohol, té, bebidas energizantes y también sustancias ilegales como marihuana, cocaína, MDMA-éxtasis, alucinógenos, 2CB y otras legales de uso indebido que son usadas de forma recreativa, como son los medicamentos de prescripción, inhalantes y popper. También preguntamos por dispositivos de administración de nicotina como cigarrillos electrónicos y vaporizadores.

Desde hace varios años el Proyecto Échele Cabeza ha venido haciendo énfasis en que la situación legal de las sustancias psicoactivas es resultado de un momento político, histórico y cultural que no determina necesariamente el nivel de riesgo de una sustancia. No es la legalidad o la ilegalidad la que hacen que una sustancia psicoactiva sea más o menos peligrosa, es la falta de educación personal y social frente a ésta la que pone en riesgo la salud de las personas.

Frente a la encuesta pudimos identificar que el **81%** de las personas que respondieron, reconocieron haber consumido al menos una sustancia ilegal en los últimos 15 días antes de la cuarentena y el **68%** al menos una sustancia legal.



70%

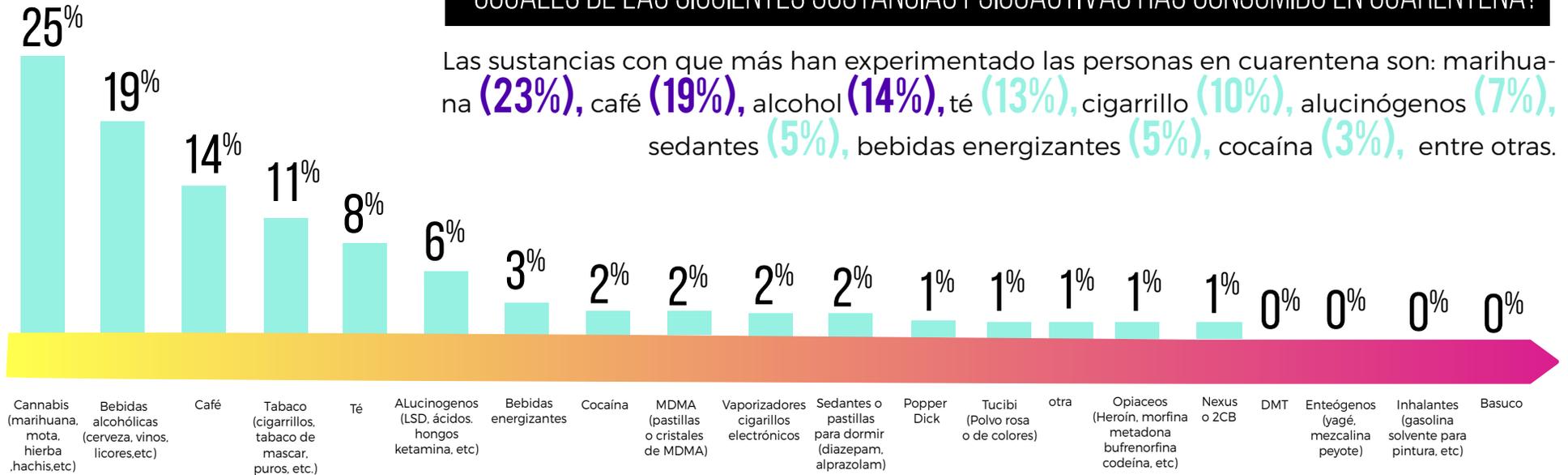
indicó vivir con su familia, las demás personas viven con amigos, pareja o compañeros de apartamento. Un **6%** dijeron que vivían solas.



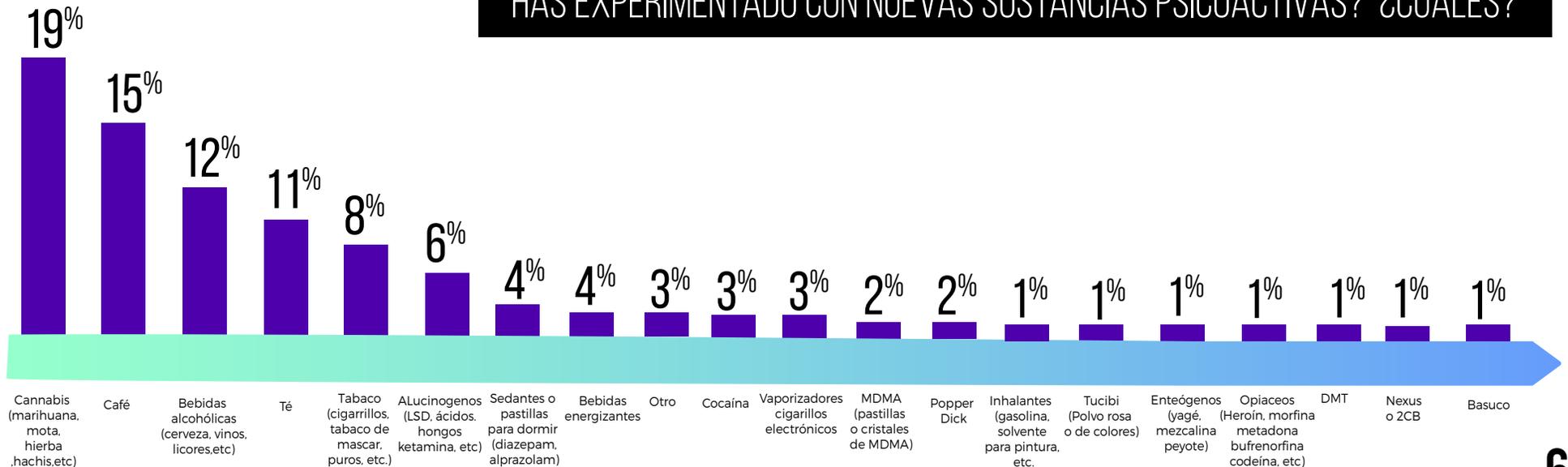
Las sustancias más consumidas en la cuarentena son en su orden: marihuana (**25%**), alcohol (**19%**), café (**14%**), cigarrillo (**11%**) y té (**8%**), frente a las que descendieron en su consumo como los alucinógenos (**6%**), bebidas energizantes (**3%**), cocaína (**2%**) y MDMA (**2%**). Dejando a un lado así las sustancias psicoestimulantes de espacios de fiesta y ocio, para aumentar el consumo de estimulantes legales como el café, el cigarrillo y el té.

¿CUÁLES DE LAS SIGUIENTES SUSTANCIAS PSICOACTIVAS HAS CONSUMIDO EN CUARENTENA?

Las sustancias con que más han experimentado las personas en cuarentena son: marihuana (**23%**), café (**19%**), alcohol (**14%**), té (**13%**), cigarrillo (**10%**), alucinógenos (**7%**), sedantes (**5%**), bebidas energizantes (**5%**), cocaína (**3%**), entre otras.



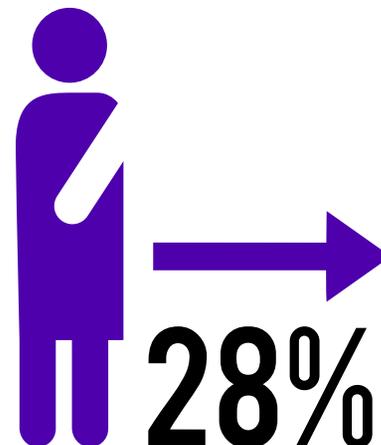
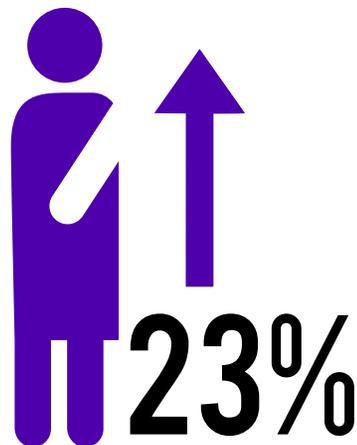
HAS EXPERIMENTADO CON NUEVAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS? ¿CUÁLES?





EL 65% DE LAS PERSONAS QUE RESPONDIERON LA ENCUESTA DICEN CONSUMIR SOLAS Y EL 35% DICE QUE LO HACE ACOMPAÑADAS.

El **49%** dice que ha disminuido su consumo, el **28%** dice que se mantiene y el **23%** dice que ha aumentado.



GESTIÓN DEL CONSUMO

Y LA ABSTINENCIA EN ÉPOCA DE CUARENTENA

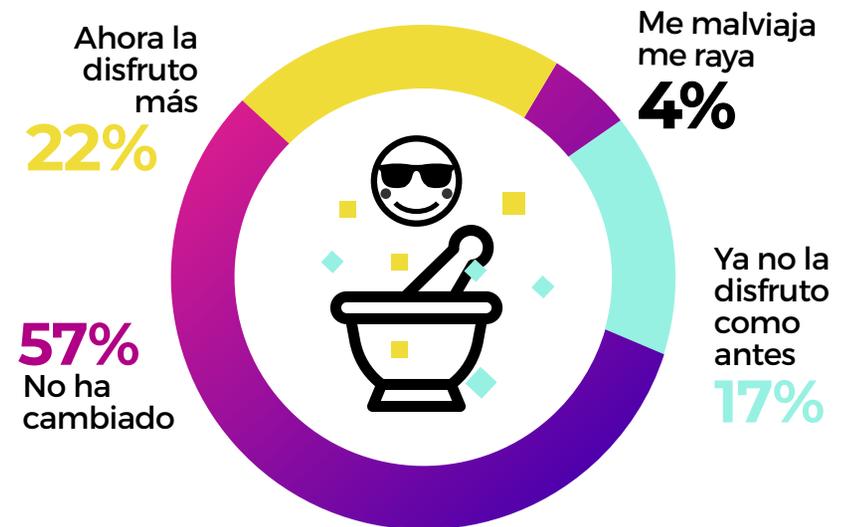
El contexto de consumo ha cambiado de manera significativa, esto afecta directamente la experiencia y la relación con las sustancias que se están dando en este periodo de aislamiento. La encuesta nos muestra un aumento en el consumo de sustancias legales e ilegales como el café, el té, el alcohol y la marihuana para tener experiencias más individuales que sociales; observando por el contrario la disminución en sustancias que regularmente se consumen en espacios de fiesta y ocio en bares, clubes, conciertos y festivales tales como cocaína, MDMA-éxtasis, "tusibi" y 2cb-Nexus entre otras.

-El **21%** de las personas encuestadas dicen que ya no disfrutan las sustancias como antes y pueden llegar a tener **"mal viaje"**, el **22%** por el contrario dicen que las disfrutan más, mientras para el **57%** su relación sigue siendo igual.

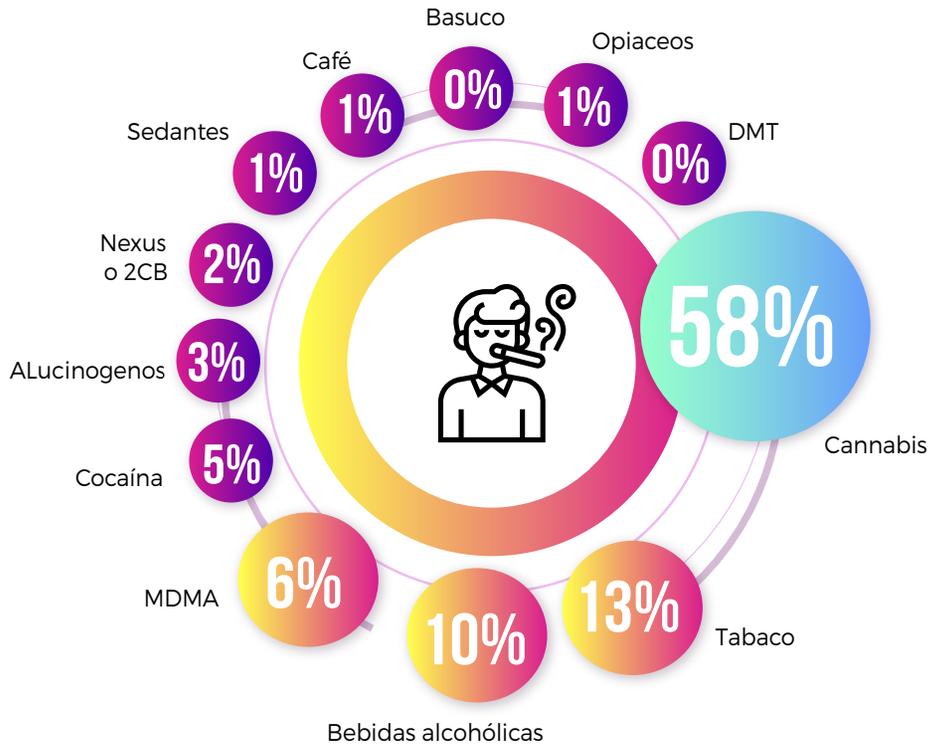


¿DURANTE LA CUARENTENA

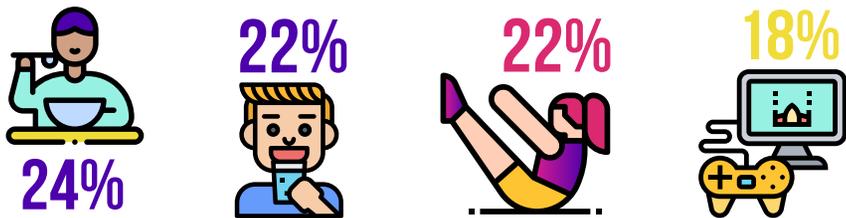
HA CAMBIADO LA RELACIÓN CON LA SUSTANCIA QUE MÁS CONSUMES?



-Por otra parte, frente a la abstinencia del consumo de sustancias psicoactivas durante la cuarentena, encontramos que el **32%** manifiesta haberla sentido. De estas personas el 58% reconocen que su abstinencia es por ausencia del consumo de cannabis, seguido de nicotina (**13%**), alcohol (**10%**), éxtasis (**6%**), cocaína (**5%**) entre otras.

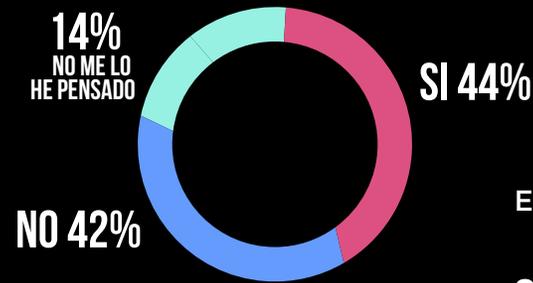


-El 24% de las personas han manejado su abstinencia con alimentación, seguido de hidratación (**22%**), ejercicio (**22%**) y tan solo un **3%** ha pedido apoyo psicológico y un **1%** ha usado medicamentos y el **10%** otros.

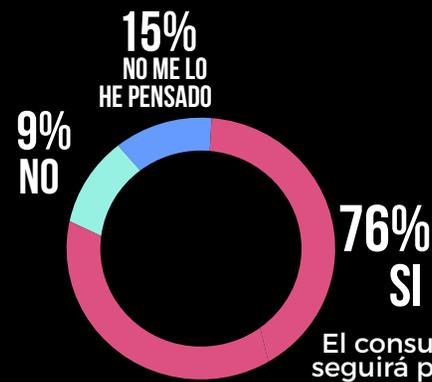
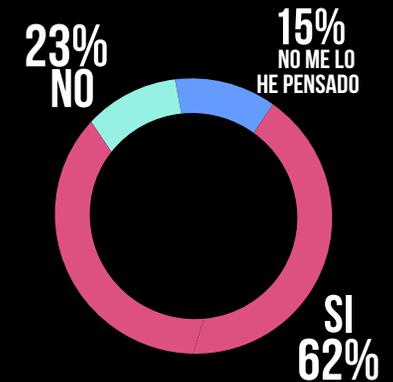


-En cuanto a la resaca el 33% considera que ahora es menos intensa, el 14% que lo es más y el 53% que es igual.
 -El 62% de las personas indicaron que piensan reducir el consumo de sustancias psicoactivas.
 -El 76% de las personas consideran que el consumo seguirá después de la pandemia.
 -Por último, frente a la gestión del consumo y abstinencia en la cuarentena, encontramos que el 44% de las personas que diligenciaron la encuesta descubrieron que, Si tenían dependencia a una sustancia, especialmente el cannabis.

He descubierto que si tengo dependencia (adicción) a algunas sustancias.



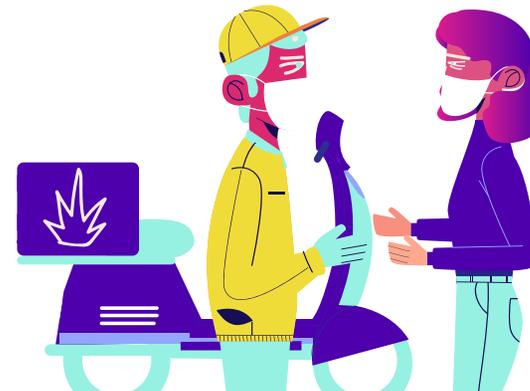
Es hora de reducir un poco el consumo



El consumo de sustancias seguirá pese a la pandemia.

COMPRA, ENTREGA, PRECIOS Y CALIDAD

No solo el consumo de sustancias ha cambiado durante la cuarentena, también lo ha hecho la compra, venta y distribución de las sustancias ilegales. Pese a que existe una restricción para la compra de alcohol, este aparece en los primeros puestos de consumo. Es importante resaltar que, aunque la mayoría de las personas adquirieron provisiones para estas semanas, a muchas se les acabó y a otras no les va a alcanzar para terminar el periodo de aislamiento. Por otra parte, la cuarentena aceleró procesos de transacciones virtuales y mensajería en el pago y la entrega de drogas que antes de este periodo ya venían en marcha.



-El 64% de las personas que diligenciaron la encuesta señalan que han comprado sustancias ilegales en cuarentena principalmente cannabis.

-El 73% de estas personas considera que conseguir drogas está difícil.

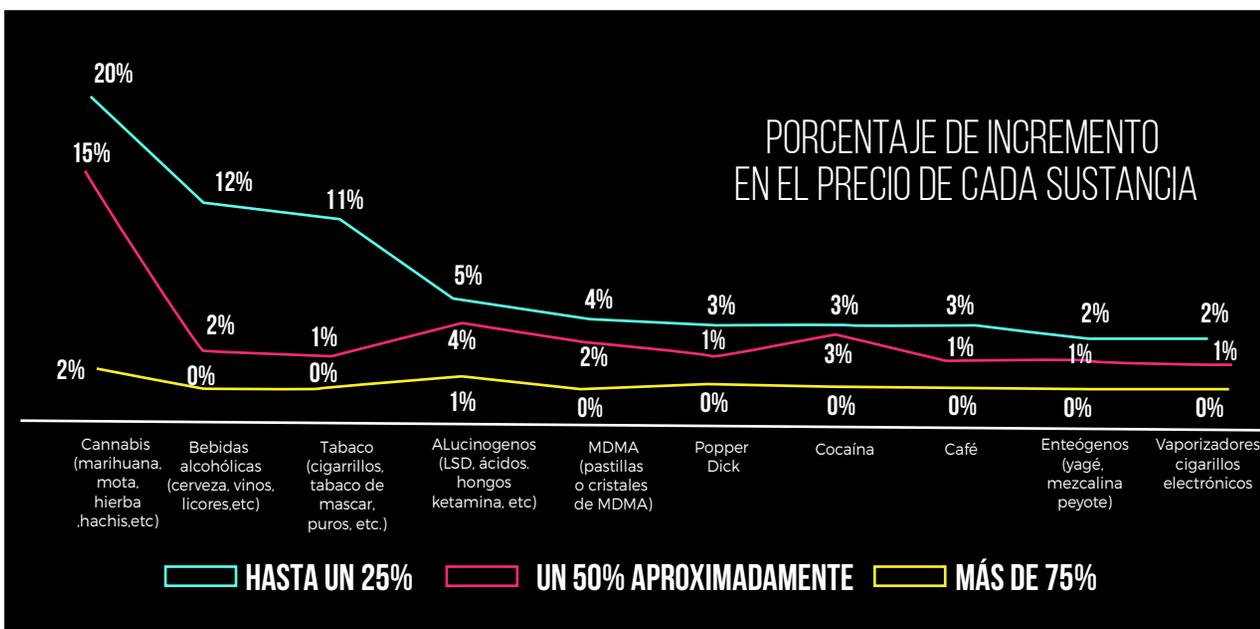
-En cuanto al aumento de precios en la sustancia, el 65% dicen que han aumentado entre un 25% y un 50% dependiendo de la sustancia y especialmente cannabis.

EN LA CUARENTENA, ¿SE HA INCREMENTADO EL PRECIO DE LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS QUE CONSUMES?

35%
NO

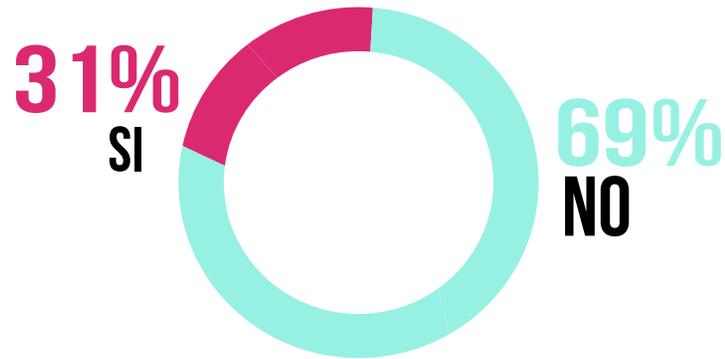


65%
SI



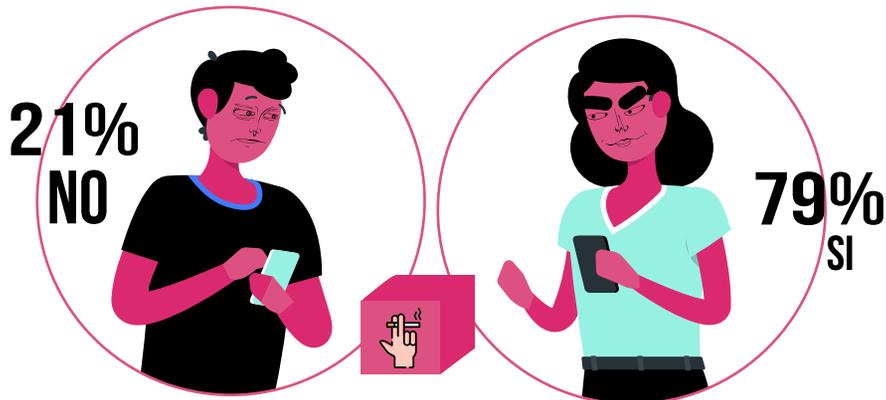
-En cuanto a la calidad de las sustancias quisimos indagar si había habido un cambio considerable en lo que se está consumiendo durante la cuarentena. Frente a esto el 31% de las personas aseguraron que Sí había disminuido la calidad.

¿HAS SENTIDO QUE LA CALIDAD DE LAS SUSTANCIAS HA DISMINUIDO?



¿ADQUIRISTE PROVISIONES PARA LA CUARENTENA?

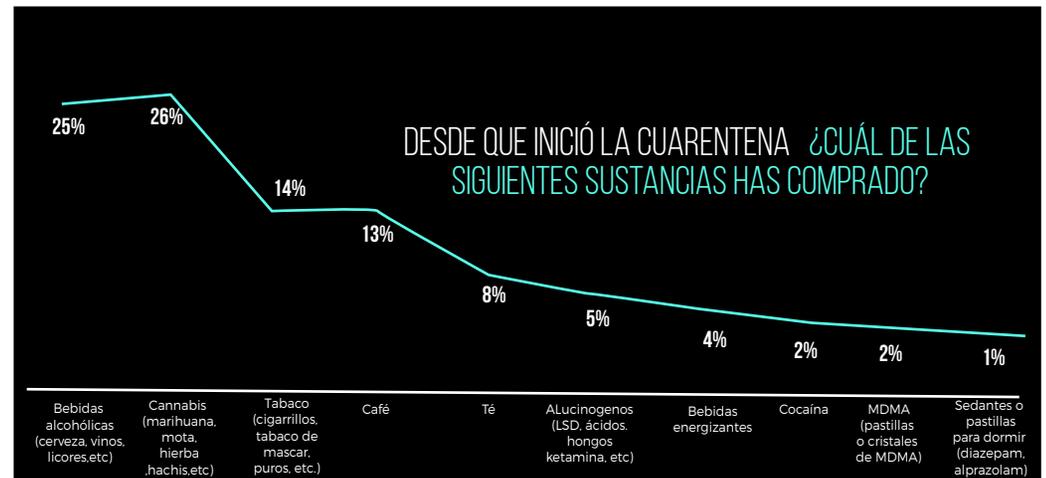
-El 79% de las personas dijeron que adquirieron provisiones para la cuarentena, pero al 12% ya se le había acabado a la fecha de la encuesta, al 43% no le alcanzaron y el 45% considera que serán suficientes para este tiempo.



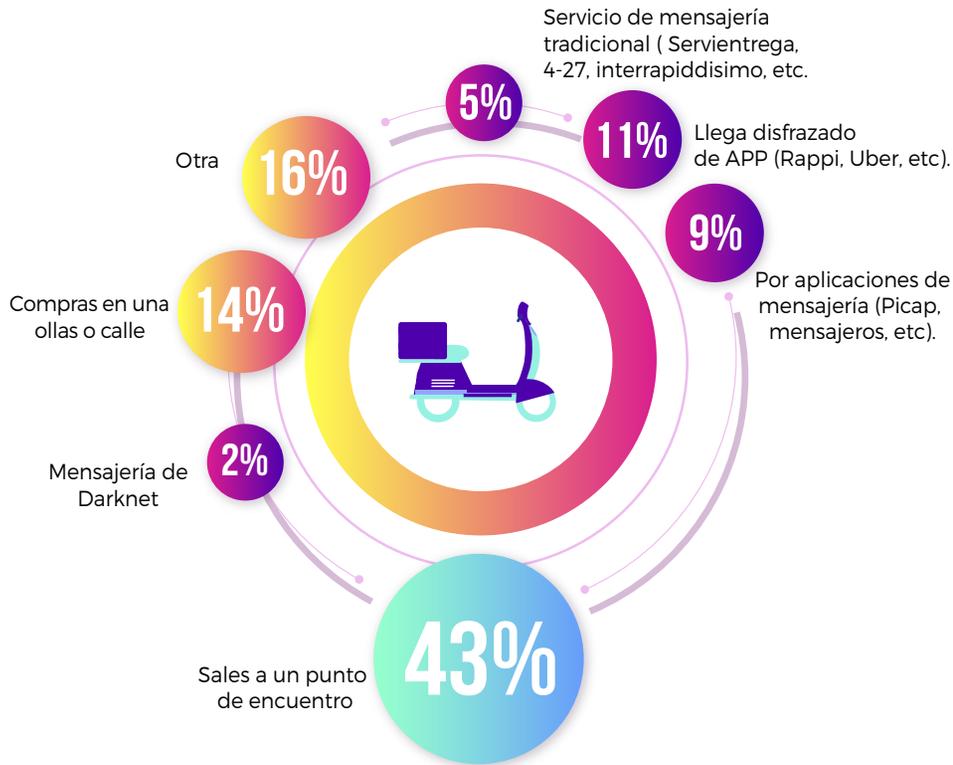
“SI LA RESPUESTA ES SI TUS PROVISIONES...”



-Un dato que llama la atención es que el 64% de las personas encuestadas, es decir 788 personas adquirieron sustancias ILEGALES durante la cuarentena. Estas son algunas de ellas:



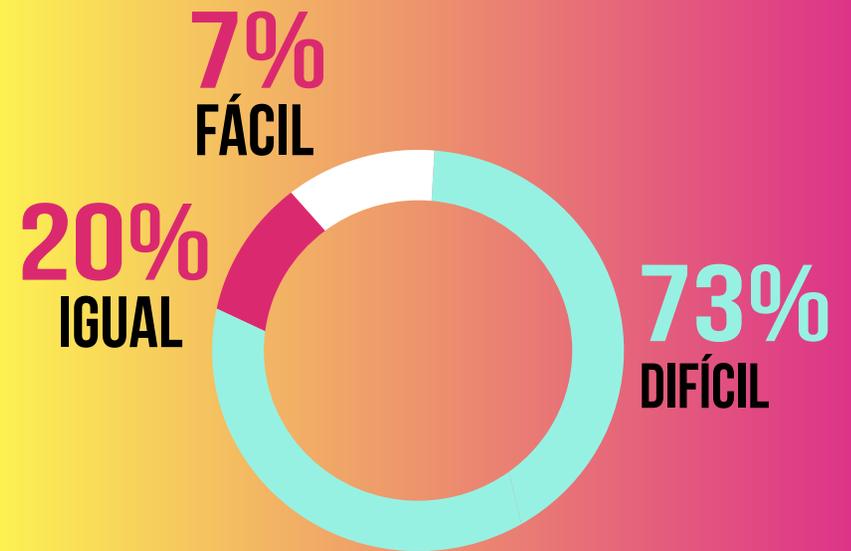
-En cuanto a la forma de adquisición de la sustancia el 43% indicó que las adquiere saliendo de su casa y que las recibe en un punto de encuentro, mientras que el 14% va a una olla o a la calle. El 27% de las personas reciben sus sustancias por algún tipo de mensajería tradicional o por aplicación de celular (App).



-En cuanto a quienes proveen sustancias psicoactivas ilegales a las personas encuestadas, el 56% señaló que lo hace un distribuidor o distribuidora de confianza.

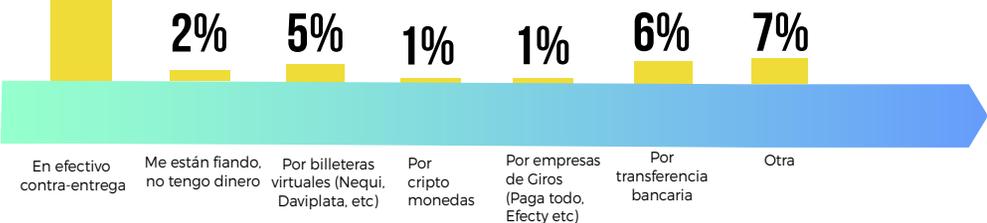
-A pesar de haber conseguido sustancias psicoactivas ilegales durante el periodo de aislamiento, las personas encuestadas en un 75% indican que es muy difícil conseguirlas frente a un 20% que le parece igual que antes de la cuarentena.

¿CONSIDERAS QUE ES FÁCIL, DIFÍCIL O IGUAL CONSEGUIR SUSTANCIAS EN CUARENTENA ?



-En cuanto a la forma de pago, el 12% indica que pagaron sus sustancias por medio de alguna billetera virtual o transferencia bancaria, mientras que el 79% las sigue pagando en efectivo contra entrega.

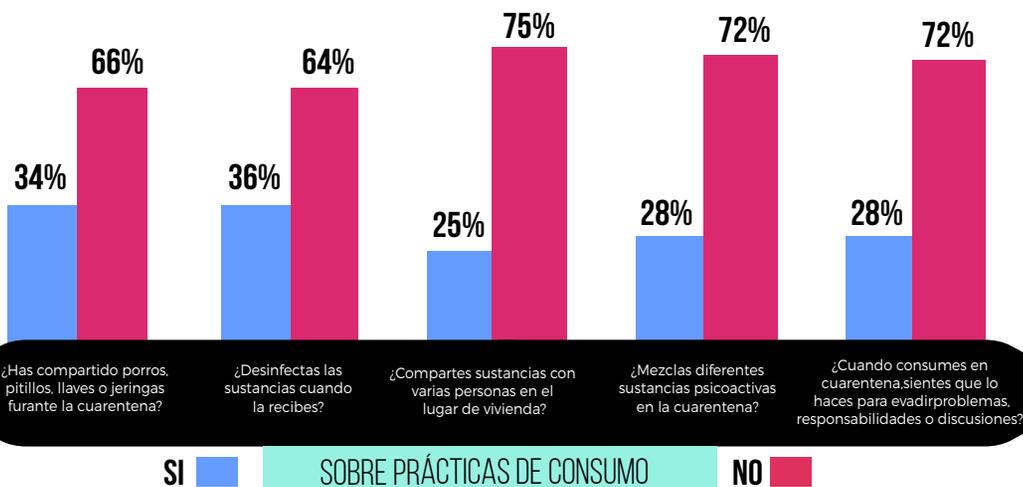
¿CÓMO ESTÁS PAGANDO LAS SUSTANCIAS ILEGALES QUE ADQUIERES EN CUARENTENA?



REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS,

PRODUCTIVIDAD Y TELETRABAJO

El consumo de sustancias psicoactivas en su mayoría es un consumo social que implica rituales de socialización asociados al compartir una copa, un porro, un pase, entre otros. Estas manifestaciones de solidaridad con las sustancias, aumentan los riesgos de contraer el **COVID19** y otro tipo de enfermedades contagiosas. Es por esto que a través de la encuesta quisimos conocer que tanto las personas usuarias de sustancias psicoactivas han implementado prácticas de reducción de riesgos y daños en sus consumos durante la cuarentena. Frente a estas prácticas encontramos que más del 65% de las personas que diligenciaron la encuesta, indicaron No haber compartido "porros", llaves o jeringas con otras personas durante la cuarentena, así como desinfectar las sustancias después de recibirlas. También indicaron que NO comparten sustancias con varias personas en el mismo lugar de vivienda y NO mezclan con diferentes sustancias. Otro aspecto importante dentro de la reducción de daños es que las personas no consuman para evadir responsabilidades o problemas, frente a esto el 72% de las personas que respondieron dijeron no hacerlo para este fin.



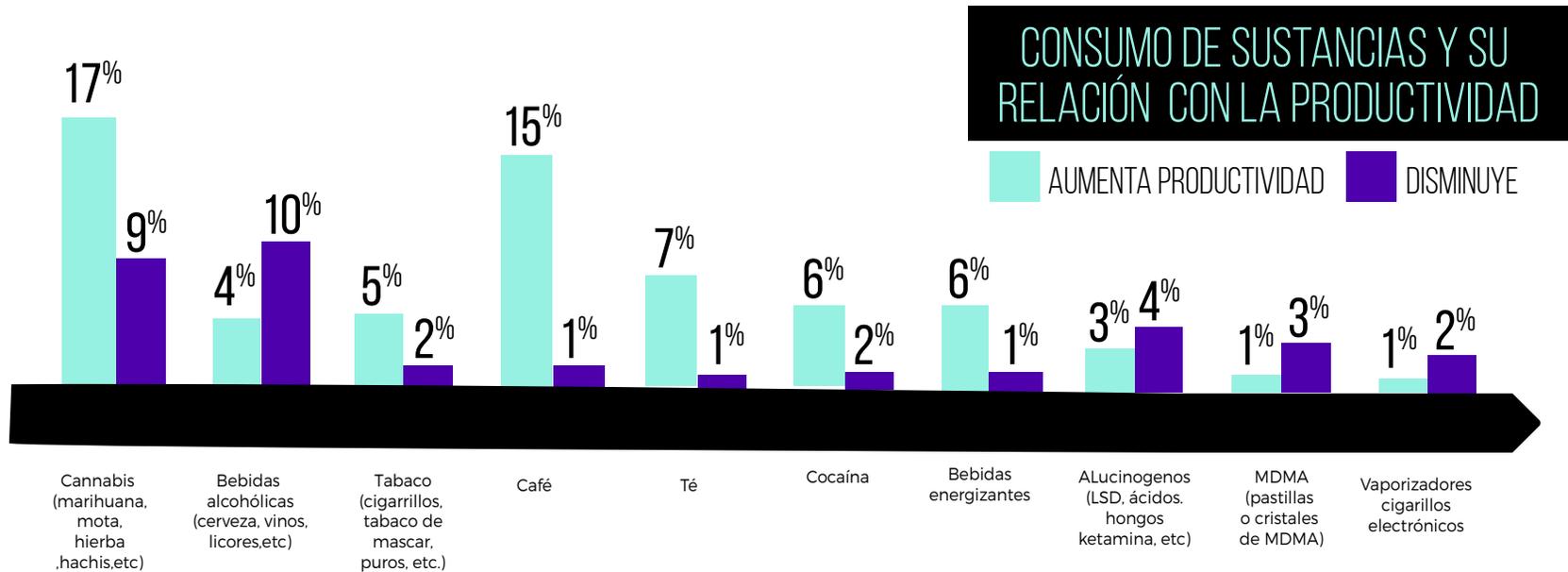
-En cuanto a la productividad laboral y académica durante la cuarentena, quisimos conocer a través de la encuesta si las personas habían usado o no sustancias psicoactivas mientras desarrollaban actividades laborales o teletrabajo. El **55%** de las personas respondieron que **SÍ** lo hacían.

SI
55%



NO
45%

-Por otra parte, las principales sustancias consumidas y relacionadas con la productividad son: marihuana (17%), café (15%), té (7%), cocaína (6%), bebidas energizantes (6%), cigarrillo (5%).



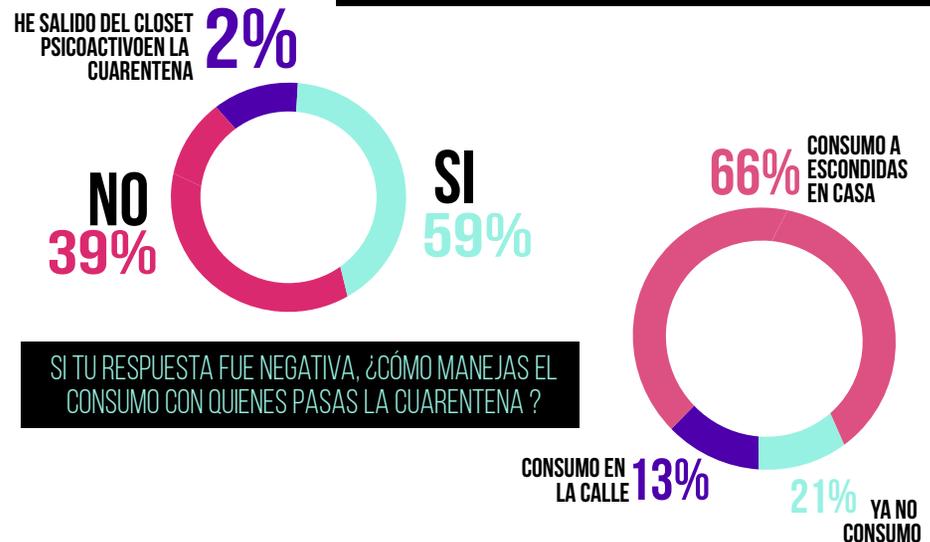
CONSUMO DE SUSTANCIAS Y CONVIVENCIA EN CUARENTENA

El consumo de sustancias psicoactivas y sus consecuencias derivadas por abstinencia o por abuso tiene un impacto directo sobre la convivencia. Algunas personas han tenido que “salir de closet psicoactivo” con sus familiares o amigos durante este periodo de aislamiento o gestionar su consumo a escondidas o en espacios públicos para no ser detectadas por sus familiares y/o compañeros/ras de vivienda.

-Frente a este aspecto encontramos que el 59% reconoció que las personas con las que pasa la cuarentena sí saben de su consumo, el 39% admite que no saben y al 2% le ha tocado “salir del closet psicoactivo” en esta cuarentena y asumir su consumo.

-Quienes aún les toca ocultar su consumo, dicen en un 66% que han seguido consumiendo a escondidas, 21% dejó de consumir y el 13% lo hace en la calle.

¿LAS PERSONAS CON LAS QUE PASAS LA CUARENTENA SABEN QUE CONSUMES SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?





Es una realidad que la pandemia del **COVID-19** ha generado un cambio en la forma de vida de las personas y sobre todo un cambio en el manejo de las emociones que hace cada una a nivel personal. Algunas han podido sobrellevar esta situación por medio de diferentes actividades lúdicas en casa, como ejercicio, lectura, meditación, juegos, consumo de sustancias, entre otros. Frente a esto quisimos saber si las personas consideraban que el consumo de SPA les había ayudado a sobre llevar la cuarentena, a lo cual el 91% de las personas respondieron que SI les había ayudado a “estar más tranquilas y a entender la dimensión del problema”

CREES QUE LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS
TE HAN AYUDADO A SOBRELLEVAR LA CUARENTENA
Y EL HECHO DE ESTAR EN UNA PANDEMIA.

9% NO,
por el contrario,
me deprimen y
complican más mi vida

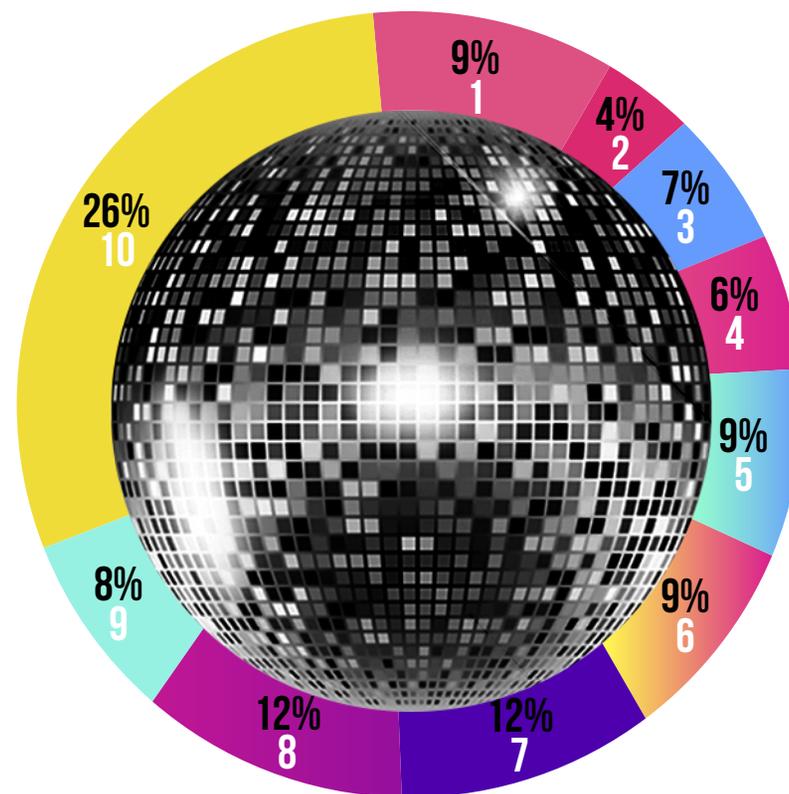


SI, 91%
me han ayudado
a estar más tranquil@
y entender la dimension
del problema.

-El 80% de quienes respondieron la encuesta indicaron que el alcohol es la sustancia psicoactiva que más afecta la convivencia en cuarentena.

Finalmente, sabemos que la contingencia del COVID19 ha afectado de manera significativa las formas de relacionamiento de las personas que usan drogas, así como las formas de entretenimiento y ocio nocturno a través de festivales, bares y fiestas. Por esto quisimos indagar en la encuesta cuanta falta hace salir de fiesta, a lo que el 46% personas respondieron que les hace mucha falta.

DE 1 A 10, DONDE 1 ES POCO Y 10 ES MUCHO.
¿CUÁNTA FALTA TE HACE SALIR A UN BAR,
IR DE FIESTA O FESTIVAL?



CO BASUCO

Esta encuesta no se diseñó para consumidores en calle por obvias razones, pero diferentes organizaciones de la sociedad civil hemos visto de primera mano como la restricción de la movilidad ha afectado directamente sobre los puntos de distribución de sustancias como la heroína y basuco. Algunos consumidores y expendedores se abastecieron de estas sustancias, provocando un desabastecimiento para las demás personas usuarias, lo que derivó en graves crisis de abstinencia y un alza en los precios de la calle entre un 75% y 100%. Algunos puntos de distribución como son las "ollas" han comenzado a operar a la madrugada para no ser detectados por la policía y reducido la calidad de las sustancias según lo manifiestan los consumidores. Hasta el momento no conocemos ninguna acción del gobierno nacional o local enfocada en el manejo de la abstinencia para este grupo poblacional.





CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES



-El **COVID-19** es una realidad que estamos viviendo sin antecedentes. Nunca antes nuestra sociedad actual había tenido una pandemia de este tipo y mucho menos se había podido comparar el consumo y sus dinámicas en épocas de aislamiento y pandemia. Nos enfrentamos a un fenómeno completamente nuevo que presenta un alto riesgo para la salud pública tanto en los hogares como en las calles, como lo vimos en algunos datos anteriores cerca del **65%** de las personas está consumiendo solas en sus casas, lo que implica alto riesgo.

-A diferencia del consumo en calle, donde la abstinencia llegó entre el segundo y el tercer día después de iniciar la cuarentena, los consumidores recreativos que consumen en sus hogares manifestaron abstinencia entre la segunda y tercera semana después de la cuarentena. Muchas de estas personas están experimentando por primera vez la abstinencia en sustancias como el cannabis, mientras que otras creen no tenerla o no haberla sentido ya que no conocían sus síntomas o coincidían con los del estrés al encierro.

-Frente al manejo de la abstinencia algunos usuarios han manifestado que la han podido sobrellevar gracias a la alimentación. Expertos de la salud pública han manifestado su preocupación frente al manejo de la ansiedad que se está dando en los hogares por medio de la comida y la alimentación. Se estima que las personas durante la cuarentena podrían subir entre **4 y 8** kilos sino realizan algún tipo de actividad física en sus hogares.

-El cannabis es la sustancia ilegal más consumida en la vida cotidiana de las personas, ya sea con fines medicinales o terapéuticos, recreativos, en relación con la productividad y el teletrabajo o para sustituir otras sustancias, por esta razón, es importante avanzar en la regulación del cannabis con fines recreativos para que a partir de allí se puedan desprender acciones de prevención, reducción de daños y tratamiento para la dependencia, que permitan educar a la sociedad en la gestión de su consumo para evitar las consecuencias negativas que hoy vivimos por la falta de prevención y atención adecuada, en el consumo de alcohol y cigarrillo.

-El café y el té dos bebidas estimulantes cotidianas presentaron un alto consumo y a su vez fueron relacionadas como sustitutos de otras sustancias estimulantes más fuertes de uso recreativo, así como su relación con la productividad y el teletrabajo. La mezcla de éstas sustancias estimulantes, con el teletrabajo, y estrés del aislamiento, pueden estar derivado en consecuencias negativas para la convivencia, provocando insomnio y afectaciones a la salud mental. Es probable que la gente esté usando el mismo café que antes de la pandemia, pero han reducido significativamente su actividad física que lo regulaba.

-El **27%** de las drogas se recibieron por correspondencia legalmente establecida y el **12%** de ellas se pagaron por billeteras virtuales, giros o transferencias bancarias. Algo que es poco probable que se reverse una vez termine la cuarentena, pues se ha identificado el bajo riesgo para las partes, se ha reducido la movilidad portando drogas y el pago por la minimización de estos riesgos no es altamente significativo.





-Tanto los consumidores problemáticos en calle que usan basuco, alcohol y/o heroína, como los consumidores en cuarentena que usan marihuana, cocaína, éxtasis, "tusibi", alucinógenos, entre otras. Están experimentando un aumento en la tolerancia frente a las sustancias debido a la reducción del consumo. El **46%** indica que le hace falta salir de fiesta y la tercera parte se encuentra en el grupo de alta ansiedad por consumir.

Esto supondría que una vez se levante la cuarentena, las personas volverán a consumir como lo hacían antes del aislamiento, pudiendo provocar sobredosis, intoxicaciones y crisis derivadas del abuso de las sustancias. Para esto es recomendable brindar información y apoyo profesional para la autorregulación de los consumidores y preparar el sistema de salud y emergencias para atender esta situación.

-Como lo hemos advertido en diferentes espacios, sugerimos que, para la contención del consumo y el manejo de la abstinencia en calle, se avancen en la construcción de proyectos de innovación social en el abordaje del consumo de sustancias psicoactivas.

Ya le hemos propuesto al gobierno nacional y distrital la apertura de una zona de consumo supervisado de drogas y el suministro de cannabis medicinal para el manejo de la ansiedad y el dolor de la abstinencia como una acción humanitaria de urgencia. Ambos proyectos cuentan con evidencia suficiente a nivel mundial y se pueden desarrollar cabalmente en el marco legal y normativo actual que rige en Colombia.

-Diferentes organizaciones de la sociedad civil a nivel mundial, hemos creado guías y recomendaciones para el consumo de sustancias psicoactivas en calle y en el hogar en época de **COVID-19** que pueden encontrar aquí www.idpc.net

Sobre la encuesta: Esta encuesta fue realizada como un muestreo no probalístico como piloto de un estudio exploratorio y tendencial, igualmente no fue posible utilizar una muestra de probabilidad aleatoria por su costo y tiempo coyuntural de realización que la diferencian de una muestra probalística al ser más rigurosa en detalle.

El grado de confiabilidad de la encuesta se realizó sobre un **95%** y el margen de error va del **2,83%**. También es importante tener en cuenta que la muestra esperada era de **286** encuestas y se obtuvieron **1239**, lo que brindó datos más robustos para analizar y generar amplitud de hipótesis en el tema.

No hay posibilidad de comparación de datos con el consumo de drogas en otra pandemia, por lo que las variaciones en el consumo son percepciones autoreferenciadas de las personas que respondieron la encuesta.

Equipo de investigación:

Vannesa Morris - Coordinadora Proyecto Échele Cabeza

Julián Quintero - Director Corporación ATS

Cristian Gordillo - Administrador de datos

Laura Sánchez - Diseñadora

NUESTRAS RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS USUARIAS

DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN ÉPOCA DE

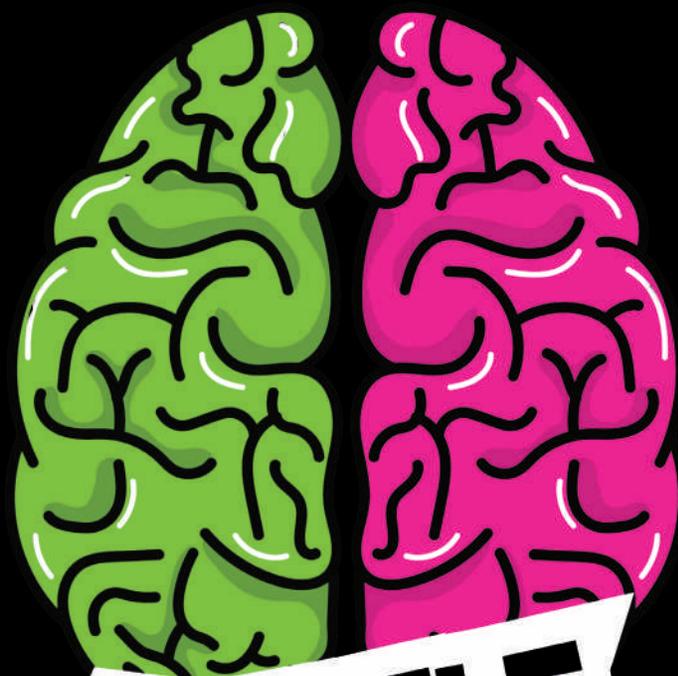
COVID-19



- No compartas cigarrillos, vaporizadores, pipas, bongos o porros.
- No compartas llaves o pitillos con los que esnifes o inhales sustancias como cocaína, “tusi” o ketamina. Estarás en riesgo de contagiarte de otras enfermedades aparte del COVID-19.
- No compartas botellas, vasos, copas o cualquier envase de licor con otras personas. Desecha o lava los envases después de su uso.
- No compartas sustancias inhalantes como poppers. Usa envases individuales.
- Si usas sustancias como MDMA en cristales o comprimidos, no los divides con los dientes. Por otra parte, estas sustancias facilitan la sociabilidad y los afectos, evita ceder a besos, abrazos y sexo durante la pandemia.
- Si decides tener relaciones sexuales protégete usando condón, pero ten en cuenta que el virus podría transmitirse por la sudoración y la saliva.
- Abstente de salir de fiesta ya que podrías contagiarte y contagiar a otras personas.
- Limpia tus sustancias con agua y jabón y luego desinfecta con alcohol el área donde vayas a consumir.
- Desinfecta constantemente pipas, bongos, pitillos, y toda la parafernalia que uses para consumir sustancias psicoactivas.
- Lava constantemente tus manos con agua y jabón y cuando salgas lleva contigo un gel antibacterial.
- Mantén una dieta rica en verduras, frutas, vitaminas y proteínas para que no bajen tus defensas, recuerda que al ser una persona consumidora de SPA podrías estar en mayor riesgo de bajar tus defensas y contraer el virus.
- Si debes salir a conseguir tus provisiones de sustancias, no olvides proteger tus mucosas (ojos y nariz), usa siempre tapabocas y si puedes también guantes para no entrar en contacto con la persona distribuidora. No olvides mantener distancia física.
- Cuando regreses a casa desinfecta con alcohol tus manos, ropa, zapatos, bolsos, carteras y paquetes.



- Divide las sustancias en pequeñas dosis, esto te permitirá identificar fácilmente cuando estés consumiendo más de lo usual. Tomar té de coca e infusiones pueden ayudarte a mantenerte y estar activ@ sin ansiedad.
- No te excedas en el consumo de bebidas como el café y el té negro. Procura evitar las bebidas energizantes, podrían aumentar tus niveles de ansiedad en medio del encierro.
- Si eres usuari@ de sustancias psicoactivas, tienes VIH y te encuentras en tratamiento retroviral, lo aconsejable es no consumir todos los días, debes tener precaución con sustancias como popper, cocaína y MDMA. El MDMA genera inmunosupresión, es decir, una disminución de la respuesta inmunológica del organismo.
- Procura no fumar encerrado en casa, el humo afecta tus pulmones.
- Si eres consumidor de heroína u opioides intenta abastecerte de metadona por 2 semanas para la abstinencia. También ten a la mano naloxona y nunca consumas solo. Si no tienes naloxona contáctanos.
- Si consumes habitualmente cocaína u otros estimulantes (tipo anfetaminas o MDMA) ten en cuenta que el consumo de estas sustancias en el encierro de la cuarentena podría aumentar tu ansiedad.
- Cada vez que quieras consumir piensa de 1 a 10 ¿cuánto lo necesitas? Pregúntate si existe otra forma de calmar esa ansiedad, podrás evitar el consumo o aumento del mismo.
- Practica ejercicios de yoga, relajación y respiración. Haz actividad física en tu casa.
- Ten en cuenta que el periodo de aislamiento podría prolongarse por más tiempo, así que abastécete con el mayor de los cuidados posible, y dosifica tus raciones diarias de sustancias. No acabes con ellas en pocos días.
- Prepárate para después de la cuarentena, ten en cuenta que tu cuerpo puede haber reducido la tolerancia a las sustancias que eventualmente consumes, debido a la escases de esta en cuarentena.
- Si tienes la oportunidad y la intención de volver a consumir después de la cuarentena evita una sobre dosis o intoxicación grave. Comienza con dosis más pequeñas de las habituales.



ÉCHELE
CABEZA