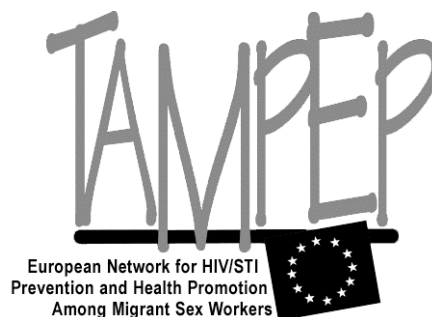


4. Después de inyectarse

- Después de retirar la aguja de la vena, coge un algodón seco o un pañuelo de papel limpio (no uses los dedos o tejidos usados, porque pueden pasar gérmenes). y con él ejerce presión sobre la zona de inyección. Esto te ayudará a prevenir moretones.
- No limpies la zona de inyección con un algodón humedecido en alcohol (esto evita la coagulación de la sangre y prolonga el sangrado provocando más moretones, más infecciones, y un cicatrizado más lento) y no lo lamas (la saliva puede causar infecciones serias).
- Cuando se corte la sangre, usa 'Crema de venas' (Aloe Vera, Vitamina E, etc.) para reducir el hinchazón y favorecer la cicatrización.
- Y no lo olvides, que es necesario ir alternando el sitio cada vez que te inyectes para darle a tus venas un respiro . Fuma, esnifa o trágate tus drogas en vez de inyectártelas.



European Network for HIV/STI
Prevention and Health Promotion
Among Migrant Sex Workers

© Project oTAMPEP, 2006
Con el apoyo financiero de la Comisión Europea
DG SANCO, Salud y Protección al Consumidor

Internacional TAMPEP Fundación
Obiplein 4
1094 RB Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31 20 692 6912
Fax: +31 20 608 0083
email: tampep@xs4all.nl
www.tampep.eu



MANTENTE SEGURA

USA SIEMPRE CONDONES

- Usando condones para sexo vaginal te proteges del VIH, de otras infecciones de transmisión sexual y previenes embarazos.
- Usando condones para sexo anal te proteges del VIH, de la Hepatitis y de otras infecciones de transmisión sexual.
- Usando condones para sexo oral te proteges de infecciones de transmisión sexual que se pueden coger oralmente.

CUIDA TU CUERPO

- Si tienes algún síntoma o dolor acude a un médico.
- No te autorecetes; ve a un médico para un correcto tratamiento.
- Completa siempre el tratamiento médico porque la infección puede volver.
- Realiza controles médicos regularmente.

Para más información:



➔ Lo más seguro es no tomar drogas, pero si tomas drogas hay formas de reducir los riesgos que implica tomarlas.

➔ Si tomas drogas, ¡es muy importante que estés bien informada sobre su uso!

Hay diferentes riesgos asociados al uso de drogas:

- El tipo de droga que usas,
- La vía por la que la tomas,
- El entorno o ambiente en el que la tomas.

En este folleto sólo nos referiremos de **cómo reducir los riesgos referidos a la vía por la que se toman drogas.**

Inyectarla es la vía de mayor riesgo. Tragarlas, esnifarlas, fumarlas o inhalarlas es más seguro que inyectarlas, aunque estas vías tampoco estén exentas de riesgos.

Si pudiésemos establecer una jerarquía de las vías más seguras en el uso de drogas, empezando por la más segura, sería:

1. No usarlas
2. tragarlas
3. fumarlas
4. inhalarlas
5. esnifarlas
6. inyectarlas



Tragarlas, fumarlas o inhalarlas

Una vez que te hayas tragado, fumado o inhalado una droga, los efectos pueden retardarse de una a dos horas y pueden ser más fuertes de lo que esperabas.

Esnifarlas

Tiene más riesgos:

- Es más fácil tener una sobredosis (que tragándosela o fumándosela).
- Hay riesgo de contraer la Hepatitis C por compartir los utensilios que conlleva el esnifar las drogas.

CONSEJOS PARA ESNIFAR CON MÁS SEGURIDAD

- Pica siempre los cristales /el polvo tan fino, como sea posible usando dos cucharas limpias. Esto te permite un relativo buen control y consigues un polvo fino.
- No compartas pajas o tubos, ya que hay riesgo de transmisión de Hepatitis C. Pequeñas cantidades de sangre pueden pasarse de una persona a otra usando el mismo tubo o paja.
- Los billetes no son aconsejables, ya que están sucios y también pueden pasar la sangre si se comparten, como ocurre con los tubos o las pajas.

Inyectarlas

Tiene más riesgo porque hay más posibilidades de:

- sobredosis;
- infecciones como el VIH/SIDA, Hepatitis B y C y otras a través de los utensilios necesarios.
- abscesos;
- coágulos de sangre (trombosis); intoxicaciones de la sangre (septicemia) y gangrena.

CONSEJOS PARA UNA INYECCIÓN MÁS SEGURA

Prevención de la sobredosis

- Asegúrate exactamente de qué droga estás tomando.
- Asegúrate de la pureza de la droga suministrada. Controla tu droga. Si has estado "limpia" por un tiempo (tan sólo dos semanas son suficientes), o tienes un nuevo vendedor, inyéctate primero una cantidad pequeña.
- Nunca te inyectes a solas, o en un sitio donde no puedan encontrarte.
- Deberías saber qué hacer si alguien tiene una sobredosis.

Prevención de infecciones

1. Asegúrate que tus utensilios estén limpios

- Usa sólo agujas y jeringuillas esterilizadas;
- Usa tu propia cuchara, filtro y agua (agua embotellada o agua que haya sido hervida durante, al menos, 5 minutos);
- No compartas ningún utensilio.

2. Antes de inyectarse

- Lávate las manos.
- Elige un lugar para inyectarte.
- No lo olvides, es necesario ir rotando el lugar, porque el uso excesivo de la misma vena, puede causarte un colapso.
- Limpia el lugar donde te vas a inyectar con una toallita humedecida en alcohol antes de pincharte, o por lo menos con agua y jabón.

3. Inyectarse

- Busca una posición confortable. No lo olvides, tiene menos riesgo hacerlo en compañía de amigas que sola (sobre todo en caso de sobredosis).
- Usa un torniquete para coger la vena, porque eso aumenta la facilidad de acceso a tus venas y reduce el daño que causa el hecho de pincharse.
- Limpia el lugar con un algodón humedecido en alcohol.
- Para un riesgo mínimo de los tejidos, deberías poner la jeringuilla en un ángulo de 45 grados, inclinado para arriba. Inyéctate siempre en la dirección del flujo sanguíneo – hacia el corazón.
- Cuando un poco de sangre entre en la jeringuilla después de tirar del émbolo, asegúrate que la aguja esté en la vena.
- Desata el torniquete.
- Inyéctate despacio.

Trata de estar sobria cuando estés trabajando, para tener más control sobre las negociaciones con el cliente.