

La Prevención y Educación Sobre Sobredosis de Drogas

Una sobredosis ocurre cuando una cantidad tóxica de una droga o combinación de drogas agobia el cuerpo. La heroína y otros sedativos disminuyen la respiración, la presión de la sangre y el ritmo cardíaco. Reduce también la temperatura del cuerpo. La respiración se disminuye al punto de un arresto respiratorio, en donde la falta de oxígeno al cerebro causa la pérdida de la conciencia y por consiguiente coma o muerte. Estimulantes como "speed", cocaína y éxtasis (ecstasy) suben el ritmo cardíaco, la presión arterial y aumenta la respiración. Esto puede resultar en convulsiones, ataque cardíaco, infarto cerebral o muerte.

Quien tiene más Probabilidad de Morir de una sobredosis?

Jóvenes adictos tienen sobredosis más a menudo. De cualquier manera hombres maduros heroína-dependientes que no están en un tratamiento de drogas tienen más probabilidad de morir de una sobredosis por los efectos acumulados de drogas y envejecimiento.

Porque Suceden las Sobredosis?

- **Mezclando Drogas**

Mezclando drogas (uso de varias drogas). El uso de drogas que tienen el mismo efecto en el cuerpo puede ser mortal. Combinaciones peligrosas tales en las que se incluye cocaína con otros estimulantes como "speed" y éxtasi. También el uso de alcohol y píldoras con una cantidad pequeña de heroína puede ser mortal. Muchas sobredosis ocurren cuando la gente mezcla heroína y/o alcohol con benzodiazepinas como klonopin, valium o xanax. Tres cuartos de sobredosis fatales son el resultado de la mezcla de varias drogas.

- **Tolerancia (la habilidad del organismo de procesar cierta cantidad de droga)**

La tolerancia se desarrolla con el tiempo. De tal manera que la cantidad necesaria de un usuario veterano para sentir los efectos es mucho más grande que la que necesita un usuario novato para sentir el mismo efecto. La tolerancia oscila y depende de muchos factores incluyendo: peso, talla, enfermedades, sistema inmune comprometido (dada por la hepatitis) y la edad (desmulle con el tiempo por lo que hay más muertes entre usuarios viejos). Aun más importante, la tolerancia disminuye rápidamente cuando una persona toma un descanso de usar (a propósito durante tratamiento o involuntariamente durante tiempo encarcelado o hospitalizado, los usuarios que no están en un lugar familiar o están en un lugar nuevo tienen más riesgo de una sobredosis.

- **Calidad**

El contenido y pureza de drogas de la calle es impredecible y frecuentemente están cortadas con contaminantes en la década pasada la calidad ha subido y el precio ha bajado aumentando disponibilidad y sobredosis.

Como Saber Cuando Alguien está Drogando(a) o Sobrecosiendo

Estas descripciones son generalizadas las drogas afecta a cada individuo diferentemente. Algunas personas se vuelven agitadas con sedativos, y otras personas se calman con estimulantes. La señal #1 de la peligro es la falta de respuesta por el individuo.

Cuando una persona esta muy drogada...

Sedativos

1. pupilas pequeñísimas
2. músculos relajados
3. inclinar la cabeza
4. rascando
5. palabras trabadas
6. receptividad a estímulos externos

Estimulantes

1. pupilas grandes
2. confidente, alerta
3. mucha energía, agitación
4. apetito disminuido
5. paranoia
6. euforia

Cuando una persona esta sobredorada...

Sedativos

1. la cara blanca y húmeda
2. unas y labios volviendo azules
3. despierta pero no puede hablar
4. respiración lenta, áspera, y superficial (menos de 12 respiraciones por minuto)
5. el cuerpo esta flácido
6. no responde a estímulo externo
7. vomitando, roncando o gargareando
8. pérdida de conciencia

Estimulantes

1. presión en el pecho, dificultad para respirar
2. dolor de la cabeza, zumbido, o timbre en los oídos
3. mucho sudor o falta de sudor
4. pulso acelerado
5. náusea o vómito
6. calambres musculares
7. ataques o convulsiones
8. inhabilidad para orinar
9. pupilas exageradamente grandes
10. pérdida de conciencia

Es raro que una persona muera inmediatamente de una sobredosis. Cuando una persona sobrevive es porque hubo alguien que la hiciera responder. Lo más importante es actuar de inmediato y llamar al 911.

Que Hacer Si Ocurre Una Sobredosis:

Si la persona esta todavía consciente:

- Hazle caminar, habla con el/ella, no le dejes dormir, y observar la respiración.

Si la persona no esta consciente:

- Repite su nombre para despertarla
- Grite la palabra "narcán!"
- Si sigue sin responder, intenta un estímulo doloroso como pellizcando el oído o frota su pecho con los nudillos
- Observa la respiración. Si esta respirando manténla en la posición de recuperación.
- Si no esta respirando empecé con respiración artificial
- Si estas solo/sola, mantenga la persona en la posición de recuperación y llame al 911.
- Sigue con la respiración artificial hasta cuando ya no puedas o que lleguen los paramédicos.
- Si otra persona esta presente dígame que haga la respiración artificial mientras tu llamas al 911. Después, tomen turnos con la respiración artificial y esperase con la persona hasta que lleguen los paramédicos.
- Es crucial hacer la respiración artificial mientras espera la ambulancia para que los paramédicos tengan mayores probabilidades de revivir a la persona.

Que No Hacer Si Ocurre Una Sobredosis:

- No ponga a la persona en agua fría- puede ponerla en "shock" o ahogarle.
- No dejes que nadie le inyecta con anfetaminas, sal, o leche.
- No dejes a la persona sola, ni después de llamar a la ambulancia.

Como Hablar a 911:

- Di a los paramédicos donde estas (la dirección) y que tu cliente esta inconsciente o no respirando. Eso te va dar prioridad.
- Avisa a todos que la ambulancia esta en camino. Nombre a una persona para atender a la persona en sobredosis, una para recibir la ambulancia, y una para el resto de los clientes.
- Cuando llega la ambulancia, avísales lo que tu sabes cuales drogas la persona ha tomado. Si han sufrido una sobredosis con opios, los paramédicos van a darle una inyección de naloxone. Naloxone es una droga que invierte efectos de los opios por más o menos 40 minutos y luego se disipa. Porque la heroína dura mas que 40 minutos, es muy importante que la persona no se que no deje la persona sola después de estar consciente, no importa si parece bien pero agitada y en ausente.

Estrategias de Prevención:

- Incluir prevención de sobredosis en tus servicios de clientes (Grupos, consejeros uno a uno, prevención de recaída, y plan de salida). Hable de los riesgos conocidos (como mezclando drogas y el uso después de salir de el hospital o tratamiento).
- Sea una "salvavida" -- entrene a tu staff y clientes Resucitación Cardio-Pulmonaria y habla con tu amigos/ clientes sobre sobredosis.

From: Harm Reduction Coalition, www.harmreduction.org