

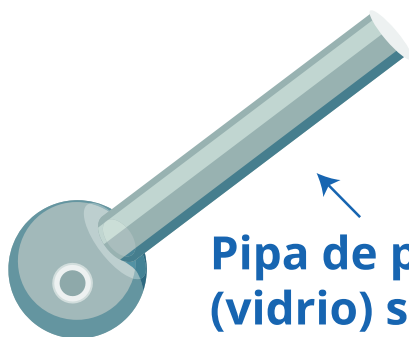


III

Recomendaciones para prevención de riesgos y reducción de daños cuando se consume crack

- De ser posible fume en un lugar seguro, con personas de su confianza.
- No comparta los instrumentos de consumo, tales como la pipa, el tubo u otros objetos que utilice, ya que esta conducta puede ocasionar el contagio de enfermedades infectocontagiosas como herpes, tuberculosis, hepatitis C, VIH, COVID-19, entre otras.
- En la medida de lo posible consuma agua o jugo de frutas para mantener su boca húmeda, reducir las grietas y ampollas. También el consumo de agua le ayuda a mantenerse hidratado.
- Humedezca o humecte sus labios con algún lubricante o bálsamo como por ejemplo manteca de cacao, vaselina, entre otras, cuando tenga la posibilidad, esto para prevenir sequedad, grietas y lesiones en los labios, así como en caso de presentar ya alguna lesión.
- Cada vez que tenga la posibilidad, masque chicle para mantener la boca húmeda.
- Trate de bajar la frecuencia del consumo de crack o aumente el tiempo que transcurre entre cada dosis cuando se sienta en mayor capacidad de hacerlo.
- Trate de sustituir el consumo de crack por marihuana o tabaco como alternativa para reducir los daños a la salud.

- Evite espacios de convivencia o sociales en los que se hace uso del crack.
- Observe el color y sienta la textura de la dosis, si no está seguro de la calidad, mejor utilice una pequeña muestra antes del consumo habitual.
- Intente comer algo antes de consumir crack, es común que después de usar esta droga (sustancia psicoactiva), no sienta apetito.
- No se alarme por sentimientos de tristeza, bajón de ánimo o pensamientos pesimistas al detener el consumo, es normal y es momentáneo.
- Trate de tener condones con usted, ya que es común tener deseos sexuales mientras se está bajo el efecto del crack.
- Evite utilizar pipas de plástico o metal, rotas o agrietadas, con el fin de prevenir quemaduras en los labios o en manos.
- En la medida de lo posible utilice pipas de pírex (vidrio), ya que las de metal pueden calentarse mucho y producir quemaduras o desprender humos tóxicos al inhalar metales pesados tales como cobre o mercurio.
- Preferiblemente utilice alambrita en lugar de brillo, el brillo contiene un revestimiento tóxico.
- Si tiene ya varios días de consumo, trate de tomar líquidos, alimentarse y descansar.
- Si está con problemas pulmonares o lesiones en la boca, se debe de buscar la asistencia médica para su valoración y curación.
- En caso de quemaduras en los dedos procure colocarse alguna crema para humectar la piel.
- Si está con una persona que se muestra agresiva o que se está autolesionando, lo mejor es mantener la distancia.



**Pipa de pírex
(vidrio) sin grietas**

Recomendaciones en caso de que una persona cercana se encuentre ante una sobredosis por consumo de sustancias psicoactivas

A continuación, se presentan una serie de síntomas que pueden indicar sobredosis por consumo de drogas (sustancias psicoactivas):

- Latidos rápidos del corazón.
- Dificultad para respirar: respiración lenta y superficial.
- Su cuerpo está caliente, tembloroso y sudoroso.
- Dolor en el pecho.
- Se muestra somnoliento con dificultades para poder hablar.
- Confusión, alucinaciones.
- No puede permanecer de pie o caminar.
- En estado de inconsciencia.
- Color de la piel es azul o grisácea, con labios y uñas oscuras.

Si se encuentra con una persona en estado de inconciencia, proceda a tocarla suavemente, agítela y háblele fuerte para obtener una respuesta. Si no logra obtener respuesta, frote con los nudillos el esternón. Si la persona responde, trate de mantenerla despierta.



Ante los síntomas anteriores siempre llame al 9-1-1 o busque ayuda en el centro médico más cercano y mientras tanto:

- Intente colocar a la persona en un lugar seguro donde disminuyan los riesgos de que la persona sea golpeada o esté en riesgo de atropello, etc.
- No le dé líquidos como café o agua a una persona que presente los síntomas anteriormente descritos, esto genera el riesgo de broncoaspiración (ahogamiento).

- Si la persona está inconsciente, acostada o dormida, muévala hacia su costado con una oreja hacia el suelo, es decir póngala de medio lado, para evitar que se ahogue ante un posible vómito.

Persona de medio lado

