

Uso Perinatal de Substancias Estimulantes

1ª Edicion

Octubre 2018

Una Carta para Usted acerca

Reducción de Daños

En un mundo perfecto, abstenerse de todo uso recreativo de sustancias durante el embarazo y la lactancia es la opción más segura para casi todos. Como no vivimos en un mundo perfecto, entendemos que algunas personas tienen problemas para lograr la abstinencia, o simplemente no quieren. ¡Si usted es una de esas personas, su salud y su embarazo siguen siendo importantes!

El uso de sustancias es solo una de las muchas cosas que influyen en su salud y en el resultado de su embarazo. Este folleto le dará las herramientas que necesita para estar lo más saludable posible, ya sea que decida dejar de usar o no.

Este folleto es la primera versión de un trabajo mucho más grande que está en constante evolución y crecimiento. Periódicamente iremos agregando secciones y lanzando nuevas versiones.

El objetivo final es una guía de todo lo que necesita saber para lograr sus objetivos en torno a la salud reproductiva como persona que usa o usaba sustancias. Tenemos un largo camino por recorrer y queremos sus comentarios. Háganos saber si cree que hay algún cambio que debemos hacer, ideas para futuras secciones o cómo puede ayudar a nuestro trabajo.

Erika Goyer – erikagoyer@gmail.com

Joelle Puccio – joellepuccio@outlook.com

Glyceria Tsinas – gtsinas@gmail.com



REDUCCIÓN DE DAÑOS

La reducción de daños es un cambio radical en la forma en que nuestra sociedad ha respondido tradicionalmente al uso de sustancias. La mayoría de los problemas relacionados con el uso de sustancias como la enfermedad, el crimen y la violencia no están relacionados con las sustancias en sí, sino con la forma en que respondemos a su uso.

Un error común acerca de la reducción de daños es que se anima a la gente a usar drogas. Eso no es lo que es. **Es la idea de que, dado que no podemos eliminar completamente el riesgo y el daño, debemos hacer todo lo posible para minimizarlo tanto como sea posible.**

La reducción de daños es usar cinturones de seguridad, usar condones, dormir lo suficiente y muchas otras cosas que todos hacemos en nuestra vida diaria.

La parte más importante y radical de la Reducción de Daños es demostrar con nuestras palabras y acciones que respetamos y amamos a las personas que consumen drogas. Añadiendo el estigma y el castigo a una situación en la que alguien ya está sufriendo de uso problemático de sustancias es cruel e ineficaz.

Abogamos para que los proveedores de salud continúen trabajando con personas que no pueden o no quieren dejar de usar, en lugar de dejarlos como pacientes.

Las recaídas múltiples son una parte esperada del viaje de todos hacia la recuperación del trastorno por uso de sustancias. Es deber de sus proveedores de atención médica trabajar en los objetivos que usted elija y celebrar **Cualquier Cambio Positivo.** Eso significa que si desea encontrar un empleo u obtener anteojos

antes de sentirse listo para trabajar en su uso de sustancias, un buen proveedor apoyará ese objetivo y no lo presionará para que se mantenga sobrio hasta que sea su prioridad.

Las siguientes secciones le dará las herramientas que necesita para mantenerse **vivo** y **a salvo** durante el tiempo que usted use drogas, independientemente de si usted está tratando de reducir o detener.

Creemos que su vida, su salud y su embarazo son preciosos y por los que vale la pena luchar.

¿Qué es el Trastorno por Uso de Sustancias?

Términos que debes saber

Tolerancia Sucede cuando necesitas más y más de una sustancia para obtener el mismo efecto o necesitas la cantidad que solía hacerte sentir bien solo para sentirte bien.

Dependencia Cuando su cuerpo se siente mal o se siente mal si deja de tomar una sustancia.

Trastorno de Uso de Sustancias Este es el término médico adecuado para describir a una persona que tiene un problema con sustancias.

Síndrome de Abstinencia Neonatal (SAN) Cuando un recién nacido muestra síntomas de abstinencia a los opioides que sus padres tomaron durante el embarazo. Es una condición temporal, que dura de días a semanas, y se puede tratar con medicamentos seguros y efectivos. Esta condición no afecta a todos los recién nacidos expuestos a opiáceos.

Substance Use Disorder is diagnosed based on **11 signos**:

- Tomar la sustancia en cantidades **mayores** o por **más tiempo** de lo que pretendía.
- **Querer reducir o dejar de usar** la sustancia **pero no poder**.
- Pasar **mucho tiempo** obteniendo, usando o recuperándose del uso de la sustancia.
- **Antojos y ganas** de usar la sustancia.
- **No lograr hacer** lo que debe en el trabajo, el hogar o la escuela **debido al uso de sustancias**.
- **Continuar utilizando**, incluso cuando causa **problemas** en las relaciones.
- **Renunciar a importantes actividades** sociales, laborales o recreativas debido al uso de sustancias.
- Usar sustancias una y otra vez, incluso cuando te pone en **peligro**.
- **Continuar usando**, incluso cuando usted sabe que tiene un **problema físico o psicológico** que podría haber sido causado o empeorado por la sustancia.
- **Necesitar más** de la sustancia para obtener el efecto que desea (tolerancia).
- Desarrollo de **síntomas de abstinencia**, que pueden aliviarse tomando más de la sustancia.

Pregunta por Ayuda.

Es posible que no tenga ninguno de estos, que tenga algunos, o que tenga todos. El viaje de cada persona se ve y se siente diferente.

La mayoría de las personas lo intentan varias veces antes de poder abandonar sus hábitos.

Si un tratamiento no funciona para usted, ¡intente algo diferente!

Recuerda, El tratamiento fracasó, no tú.

La única forma en que puedes fallar es si dejas de intentarlo, así que sigue adelante y no te castigues por no ser perfecto.

Estimulantes

¿Qué son los estimulantes y cómo funcionan?

Los estimulantes son tipos de drogas que pueden causar sentimientos de euforia, vigilia y excitabilidad. Ciertos tipos de medicamentos recetados contienen estimulantes y se usan para tratar cosas como el ADHD / ADD y la narcolepsia. Ciertos medicamentos que no son recetados por un médico incluyen cafeína, anfetamina y cocaína.

Los estimulantes funcionan mejorando los efectos de los químicos producidos naturalmente en su cerebro que causan esa sensación de "superioridad". Los estimulantes pueden causar más liberación de estos productos químicos, aumento de la longitud de tiempo que son activos, o ambos. Es posible que tenga una mayor frecuencia cardíaca y que sus vasos sanguíneos se estrechen más. Este estrechamiento puede causar un aumento de la presión arterial. También puede sentirse más alerta o increíblemente feliz o alegre. Algunas personas reportan falta de apetito y se sienten menos tímidos o inhibidos.

Coma una comida pequeña antes de usar estas drogas, ya que disminuyen el hambre. Úselo en una habitación fresca con buena ventilación, porque estos medicamentos lo calientan. Cuanto más larga sea la sesión, menor será el efecto que obtendrá. Tomar un descanso aunque por solo 10 minutos puede ayudarlo a recargarse. Prepárese una alarma cada hora o dos para recordarle que debe orinar, caminar, tomar un poco de agua, u otra actividad calmante.

El uso de jugo de limón para descomponer Crack para inyectar puede causar infecciones de hongos. Por favor no lo haga! Use 1 parte de ácido cítrico o ácido ascórbico (vitamina C) y 3 partes de crack. Use la menor cantidad que sea efectiva, ya que es irritante y puede hacer que su inyección le pique un poco.

Si su programa local de acceso a jeringas no lo tiene, puede comprar ácido cítrico o ácido ascórbico en tiendas de abarrotes, tiendas de alimentos naturales, tiendas de vitaminas y otros lugares. Busque en la sección de la tienda de comestibles los productos para enlatar, como frascos y pectina.

¿Cómo son el Embarazo y la Lactancia con los Estimulantes?

Los estimulantes pueden dificultar el sueño y dormir es muy importante para un embarazo saludable. Planee su uso en un día en que tenga tiempo para dormir.

Los estimulantes pueden causar menos flujo de sangre a la placenta. Actualmente no existe una relación directa entre el uso de estimulantes y la insuficiencia placentaria (falta de un buen suministro de nutrientes y oxígeno entregado al bebé a través de la placenta). El desprendimiento de la placenta (la separación de la placenta de la pared uterina) no se ha relacionado con la

metanfetamina o la cafeína, pero existe cierta evidencia que la relaciona con la cocaína.

Los estimulantes también pueden a veces vincularse ruptura prematura de membranas (RPM). La RPM se produce cuando el saco que contiene el líquido amniótico se rompe antes de las 37 semanas de embarazo. Hable más con su proveedor de atención médica sobre los signos y otros factores de riesgo relacionados con la RPM.

Los estimulantes causan un aumento de la presión arterial mientras los estás usando, por lo que si ya tienes hipertensión o problemas de circulación, disminuya su uso o deje de usarlos. **Si tiene dolor de estómago repentino, sangrado de la vagina o cree que su bolsa de agua puede haberse roto, llame al 911 o consulte a un médico de inmediato, incluso si su fecha de vencimiento es muy lejana. Esto puede ser una emergencia.**

Los estimulantes pueden disminuir la producción de leche, por lo tanto, si está amamantando, es posible que no produzca tanto.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Si una persona ingiere una dosis demasiado alta de estimulantes, puede haber algunos efectos secundarios negativos. Algunos de ellos incluyen paranoia, inquietud, falta de atención, latidos cardíacos irregulares e incluso convulsiones.

Los efectos de la cocaína generalmente duran aproximadamente una hora, la cafeína dura aproximadamente cinco horas y los efectos de la mayoría de las anfetaminas pueden durar hasta doce horas. El hígado los descompone en su cuerpo y dejan su sistema a través de la orina.

Sobredosis y Síndrome de Abstinencia

La sobredosis de estimulantes no causa la muerte directamente, pero los estimulantes pueden aumentar su presión arterial a niveles peligrosos. Las muertes que involucran el uso de estimulantes generalmente están relacionadas con aneurismas (grandes vasos sanguíneos que se rompen y sangran en su cuerpo), derrame cerebral (coágulo de sangre en el cerebro) o ataque cardíaco (coágulo de sangre en el corazón).

Actualmente, no hay suficiente evidencia científica para demostrar que el síndrome de abstinencia del uso de estimulantes ilícitos puede ocurrir, aunque sabemos que estas drogas pueden causar una resaca significativa, y las personas que dejan de usarla pueden desear la droga durante meses o años después de dejar de tomarla.

Puede experimentar la abstinencia de cafeína. Los síntomas pueden incluir dolores de cabeza, irritabilidad, insomnio y estreñimiento.

¿Qué opciones de tratamiento están disponibles para mí?

Actualmente, no hay medicamentos aprobados por la FDA disponibles para ayudar a reducir los antojos de estimulantes. Algunas personas encuentran que la terapia individual o grupal es útil. Otros utilizan programas de 12 pasos como Cocaine Anonymous, Narcotics Anonymous o grupos alternativos como HAMS.

Alternativas a la Inyección

Fumar

Fumar cualquier cosa es malo para los pulmones y el sistema respiratorio. Puede causar quemaduras, endurecimiento de la vía aérea y otros problemas. Cuidar bien de los labios y la boca es muy importante para prevenir las partidas de la piel. El bálsamo labial y el chicle deben usarse para mantener los labios y la boca húmedos e intactos. El herpes oral (HSV, "herpes labial"), la tuberculosis (TB) y otras infecciones respiratorias y gastrointestinales pueden propagarse por medio de saliva o sangre en una pipa. La hepatitis C se puede propagar por manchas invisibles de sangre y puede sobrevivir en una pipa durante mucho tiempo. Usando objetos encontrados para fumar puede ser peligroso. Los focos están llenos de químicos tóxicos, las plumas se derriten y lo exponen a los vapores de plástico, las antenas de automóvil rotas son afiladas y pueden cortar la boca, las latas de soda se afilan, se rompen rápidamente y son ineficientes. Si usa una pipa, trate de usar una pipa adecuada para crack, metanfetamina, tabaco o cannabis. A menudo se pueden encontrar pipas de tabaco o cannabis en tiendas de humo y tiendas de conveniencia. Las pipas de crack y metanfetamina están disponibles en ciertos programas de acceso a jeringas o a través de algunas uniones de usuarios de drogas. También se venden en algunas tiendas de humo y tiendas de conveniencia, generalmente bajo un nombre de código como "tallos de rosa" para tuberías de crack o "quemador de aceite" para tuberías de metanfetamina.



Tenga cuidado al pedir cualquier pipa que se pueda usar para fumar una sustancia que es ilegal. No use palabras como cocaína, crack, meth y malezas (a menos que esté en un estado legal). No

tienes que fumar fuera de una pipa. También puede poner su sustancia en cualquier otra cosa que esté fumando, enrollarla en papel de cigarrillo o, si está pegajosa, poner algo en el extremo de un pequeño objeto metálico, como un alfiler de seguridad o un clip de papel enderezado, calentarlo Levanta con un encendedor, e inhala el humo. Asegúrese de que su equipo esté limpio. Solo se tarda unos segundos en sentir el efecto cuando fumas.

Crack

Es mejor usar un filtro si puedes. Puede hacer una por envolver un poco de malla metálica limpia (Brillo, Chore Boy, pantallas de pipas) y colocándola en el extremo de un clip de papel sin doblar. Quemenlo con un encendedor durante unos segundos. Luego coloque el filtro en la tubería y empújalo hacia atrás y adelante con el empujador (un palillo cortado por la mitad funciona bien) y cuando esté lo suficientemente comprimido, déjelo cerca de un extremo. El filtro evita que los trozos de crack salgan volando hacia su boca, garganta o pulmones. Cambie los filtros a menudo, ya que pueden descomponerse y convertirse en trozos voladores también. Si usa un empujador de metal, puede astillar o debilitar la tubería, así que use algo más suave como un palillo de madera. Ponga un condón de crack sobre el otro extremo. Esto es para proteger sus labios contra quemaduras si la tubería se calienta, y puede ayudar a reducir la transmisión de enfermedades si no está utilizando su propia pipa nueva. Si su programa local de acceso a jeringas no los entrega, puede comprar tubos flexibles de PVC en la ferretería y cortarlos en trozos de 1 a



2 pulgadas. Ahora estás listo para poner dentro tu roca de crack . Sostenga el tubo con el extremo ligeramente levantado, para que la roca no se caiga. Baila la llama más ligera cerca, pero no directamente en el extremo con la roca. Esto todavía debe estar lo suficientemente caliente como para crear el vapor de crack sin hacer que toda la pipa se caliente. También hará que su roca dure más tiempo que si coloca la llama directamente sobre la tubería.



Crack Condom

Metanfetamina

Revise su tubería para detectar partidas o puntos débiles antes de usarla, especialmente cerca de la bombilla. Ponga sus drogas en la parte del bulbo de la pipa. Puede utilizar el orificio en la bombilla o el orificio de la boca. Baila el encendedor alrededor de la parte inferior de la bombilla hasta que se forme un vapor.



Tenga en cuenta que el humo de metanfetamina es intenso y se mantendrá cerca del piso. Si tiene un bebé, un niño pequeño o una mascota en casa, nunca fume en la misma habitación con ellos, para evitar exponerlos al humo de metanfetamina.

Ingestión (Comer)

No es necesario cocinar antes de la ingestión, pero si ya está en forma líquida, comenzará a funcionar más rápido. La ingestión puede demorar más tiempo, alrededor de 30 minutos, y su pico estará en aproximadamente una hora, dependiendo de la

sustancia. La ingestión es menos eficiente que inyectar o fumar. Es posible que tenga que usar aproximadamente el doble para el mismo efecto, ya que parte de su dosis es procesada por el hígado antes de ingresar al torrente sanguíneo. Puede disminuir el tiempo de absorción y aumentar la resistencia si mantiene una solución líquida mezclada debajo de la lengua hasta que se absorba.

Administración rectal^[1]

Prepare sus drogas como si fuera a inyectarse y luego coloque su solución en una jeringa sin aguja. Luego, acuéstese e inserte la jeringa en su ano y empuje adentro las drogas. El lubricante puede hacer que la inserción sea más cómoda, y un amigo que lo ayude puede hacer que este proceso sea menos difícil. Después, debe permanecer abajo con el trasero encima de su cabeza como un gato durante unos minutos, hasta que absorba todo el líquido; de lo contrario, cuando se levanta, sus medicamentos pueden salir. Comenzarás a sentir el efecto en unos pocos minutos.



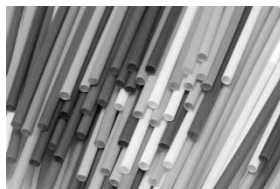
por
se

Inhalando

Si su droga es fácilmente triturable, o ya viene en forma de polvo, puede inhalar por la nariz con un pitillo. Para mejorar la absorción, coloque su polvo en un tamiz de harina limpio, una cesta de tea de hojas sueltas u otra pantalla fina para asegurarse de que no haya grumos. Asegúrese de usar su propio pitillo nuevo y limpia cada vez, y córtala a la longitud deseada, generalmente de 1 a 3 pulgadas. Si está utilizando con amigos, intente que cada uno use un color diferente, para que no se mezclen. Nunca use un pitillo que haya sido usada para beber algo, ya que su polvo se pegará en las gotas de líquido restantes dentro del pitillo. Antes

de oler su línea, exhale mientras mira hacia otro lado para no volarla accidentalmente. A veces, este método le da una secreción nasal, por lo que debe colgar su cabeza boca abajo del borde de la cama hasta que se detenga, para evitar perder parte de su dosis en el moco.

También puede cocinar sus drogas como si fuera a inyectarse, y luego colocar la solución en una botella de aerosol nasal vacía, para exprimir dentro su nariz de manera conveniente y discreta. (Mientras más tiempo almacene las drogas cocidas, más probable será que comience a crecer las bacterias. Intente consumirlas en unos pocos días. Guárdalas en el refrigerador, en una bolsa de papel o algo que bloquee la luz, lo que puede hacer que empiece descomponer.) Es posible que desee utilizar la menor cantidad de agua posible para hacer que la solución sea más potente, de modo que no tenga que usar un chorrón de rociados para obtener el efecto que desea. La inhalación es efectiva en tan solo unos minutos.



Llame a su proveedor DE INMEDIATO si experimenta:

- Respiración dificultosa
- Sangrado de la vagina
- Pérdida de líquido amniótico (el agua que rompe)
- Contracciones (endurecimiento y compresión de su útero)

- Dolor de cabeza severo que no desaparece con medicamentos de venta libre
- Hinchazón inusual
- Dolor abdominal severo
- Problemas de visión y problemas para ver.
- Dolor de espalda que no mejora con el descanso o cuando cambia de posición.
- El bebé no se mueve, o se mueve mucho menos de lo normal
- Náuseas que es tan malo que no puede retener nada