

## ¿Qué es una sobredosis?



**La sobredosis (OD) ocurre cuando una cantidad tóxica de un medicamento o una combinación de medicamentos abruma al cuerpo.**

- Las personas pueden sufrir una sobredosis de muchas cosas, incluido el alcohol.
- Con sobredosis de opioides, sobrevivir o morir depende totalmente de la respiración y el oxígeno.
- Las sobredosis de opioides ocurren cuando hay tantos opioides o una combinación de opioides y otras drogas en el cuerpo que la víctima no responde a la estimulación y / o la respiración es inadecuada.
- Esto sucede porque los opioides se ajustan a receptores específicos que también afectan el impulso de respirar. Si alguien no puede respirar o no respira lo suficiente, los niveles de oxígeno en la sangre disminuyen y los labios y los dedos se vuelven azules, esto se llama cianosis. Esta falta de oxígeno finalmente detiene otros órganos vitales como el corazón y luego el cerebro. Esto lleva a la inconsciencia, el coma y luego la muerte. Dentro de 3-5 minutos sin oxígeno, el daño cerebral comienza a ocurrir, seguido pronto por la muerte.
- Las sobredosis de drogas estimulantes como la velocidad, la cocaína y el éxtasis aumentan la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la temperatura corporal, y aceleran la respiración. Esto puede provocar convulsiones, derrames cerebrales, ataques cardíacos o la muerte.

**¡Salva una vida! –  
Lleva Naloxona /  
Narcan**

Estos materiales han sido desarrollados en colaboración con la Coalición de Reducción Daños



## Nuestra Misión

Nosotros en la Coalición de Reducción Daños Sierra (o SHRC) proporcionamos un conjunto cada vez mayor de servicios comunitarios de reducción de daños con el objetivo de mejorar la calidad de vida en nuestro condado al ayudar a nuestra comunidad que usa drogas al reducir las consecuencias del uso de drogas (VIH, HEP B / C, enfermedades de transmisión sexual, uso y abuso en jóvenes, basura, etc.). Creemos mucho en la seguridad de nuestra comunidad. Creemos y respetamos enormemente los derechos y sentimientos de nuestra familia que usa drogas. Para hacer esto, proporcionamos servicios móviles de minimización de medicamentos y enfermedades "en donde ellos estén".

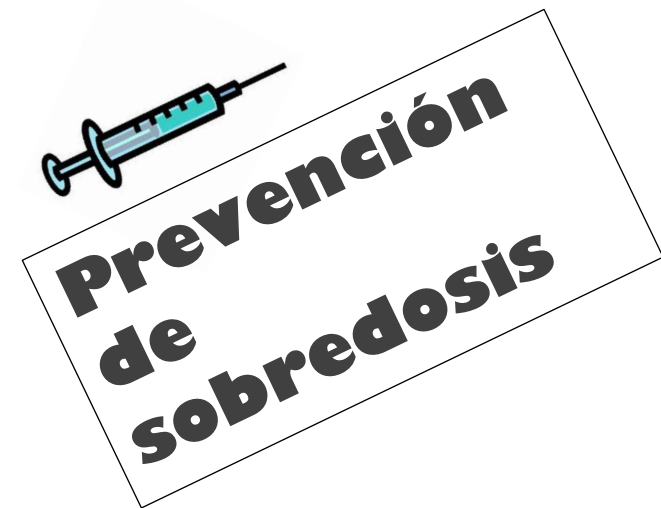
Creemos que nadie, a pesar de sus circunstancias, no debe ser estigmatizado. Estamos construyendo una alta red de colaboración de proveedores de servicios, como tratamiento, proveedores de salud mental y otros proveedores de la comunidad local. La distribución del equipo, intercambio de agujas, pruebas de enfermedades, contenedores de jeringuillas, entrenamiento con naloxona y referencia a servicios esenciales están considerados en nuestro futuro cercano. En última instancia, nuestra misión es ayudar a nuestra familia que usa drogas a convertirse en miembros esenciales de nuestra comunidad. Nos ayudamos unos a otros.

## Contáctanos

530-212-0279

information@shrcoalition

www.shrcoalition.org



# Coalición de reducción de daños Sierra

Servicios de reducción de daños para el  
Condado de El Dorado



# ¡Salva una vida! - Lleva Naloxona / Narcan

## Riesgos y estrategias para prevenir una sobredosis

### Mezcla: la mayoría de las sobredosis fatales son el resultado del uso de drogas

- Muchas sobredosis ocurren cuando las personas mezclan heroína u opioides recetados y / o alcohol con benzodiacepinas como Klonopin, Valium y Xanax.
- Los riesgos aumentan sustancialmente porque los medicamentos generalmente usan diferentes mecanismos en el cuerpo para crear sedación o amplificación.
- Un estimulante hace que el cuerpo use más oxígeno, mientras que el depresor reduce la frecuencia respiratoria.
- Las personas que usan speedball o bola rápida generalmente se inyectan con mayor frecuencia con menos tiempo entre disparos que las personas que usan solo heroína.

### Tolerancia: conoce tu consumo y a ti mismo

- La tolerancia se desarrolla con el tiempo, por lo que la cantidad de un medicamento que un usuario de mucho tiempo necesita para sentir los efectos del medicamento es mucho mayor que un usuario nuevo.
- La tolerancia cambia dependiendo de varios factores, incluyendo peso, tamaño, enfermedad, estrés, sistema inmunitario comprometido y edad.
- La tolerancia a menudo disminuye rápidamente cuando alguien ha tomado un descanso del uso de una droga, ya sea intencionalmente, por ejemplo, mientras está en tratamiento con drogas o en desintoxicación con metadona, o involuntariamente, por ejemplo, mientras está en la cárcel o en el hospital.

### Calidad: qué tan puro o fuerte

- Pruebe la potencia del medicamento antes de hacer toda la cantidad. Comience con poco y suba.
- Intente comprar en el mismo distribuidor para tener una mejor idea de lo que está obteniendo.
- Hable con otros que hayan comprado en el mismo distribuidor.
- Conozca las píldoras que está tomando y sus interacciones.
- Tenga cuidado al cambiar de un tipo de píldora opiode a otra.

### Edad y salud física

- Las personas mayores y / o aquellas con carreras más prolongadas en el uso de drogas tienen un mayor riesgo de sobredosis mortal debido a los efectos acumulativos del uso de sustancias a largo plazo, que podrían incluir enfermedades, como hepatitis viral o VIH o infecciones.
- Reduzca la cantidad de cada medicamento que se toma.
- Intente evitar mezclar alcohol con heroína / píldoras; esta es una combinación increíblemente peligrosa.
- Si bebe o toma píldoras con heroína, primero tome la heroína para medir mejor qué tan alto está. El alcohol y especialmente los benzos perjudican el juicio, por lo que es posible que no recuerde ni le importe cuánto ha usado.
- Tenga un amigo con usted que sepa qué medicamentos ha tomado y puede responder en caso de una emergencia.

### Modes of Administration

- Los modos de administración que llevan el medicamento más rápidamente al cerebro y tienen más probabilidades de crear un apuro, como la inyección intravenosa y el tabaquismo, también ponen a las personas en mayor riesgo de sobredosis.
- Cuando alguien cambia el modo de administración al que está acostumbrado, es más difícil anticipar los efectos.

### Estrategias y consejos

- No mezcle sus medicamentos si no es necesario.
- Conozca su tolerancia.
- Cuide su hígado: si tiene problemas hepáticos, manténgase alejado de los productos farmacéuticos con mucho acetaminofeno, como Vicodin y Percocet.
- Beba mucha agua u otros líquidos y trate de comer.
- Lleve su inhalador si tiene asma, dígame a sus amigos dónde está y que tiene problemas para respirar.
- Vaya despacio si ha estado enfermo, ha perdido peso o se ha sentido mal o débil, esto puede afectar su tolerancia.

---

- Tenga en cuenta que inyectarse y fumar puede significar un mayor riesgo.
- Considere resoplar, especialmente en los casos en que está usando solo o puede haber disminuido la tolerancia.
- Si se inyecta, intente quitar la corbata después de registrarse (destello de sangre en la jeringa) y antes de inyectar, esto le permitirá probar mejor su inyección e inyectar menos si se siente demasiado fuerte.
- Tenga cuidado al cambiar los modos de administración, ya que es posible que no pueda manejar la misma cantidad.

---

- Trate de encontrar un buen médico que no juzgue y que lo revisen por otros factores de salud que aumentan su riesgo de sobredosis de estimulantes, como presión arterial alta, colesterol alto, enfermedades cardíacas u otros problemas físicos que podrían aumentar su riesgo de sufrir un derrame cerebral o un ataque cardíaco. dolor; la presión sanguínea forzará el émbolo hacia atrás, la sangre se verá espumosa y tomará más tiempo detener el sangrado. Si esto sucede, saque la aguja de inmediato.

### ¡Nunca lo uses solo!

¡Esté ahí para sus amigos, y ellos estarán ahí para usted!



Nos ayudamos mutuamente para tener un uso de manera segura