

RECOMENDACIONES:



Hidratate:

Tomá agua antes, durante y después del consumo.



Prepará tu cuerpo:

Descansá y come algo antes de salir.



Escuchá a tu cuerpo:

Prestá atención a cualquier síntoma de malestar: mareo, cansancio, confusión.



Respetá tus límites:

No es necesario consumir para pasarla bien.



No mezcles volante y consumo:

Si tomás alcohol u otras drogas, no manejes.



Divertite con personas de confianza:

Siempre es bueno contar con alguien cerca.



En caso de intoxicación dejá de consumir, mantenete acompañado/a y pedí ayuda.

INFO PARA REDUCIR DAÑOS CON MEZCLAS

Mezclar diferentes drogas aumenta los riesgos. Algunos efectos se potencian y otros se contrarrestan o anulan y el resultado puede ser inesperado y generar más daños.



Alcohol y cannabis

La mezcla de alcohol y cannabis aumenta la probabilidad de sufrir una bajada de presión.

Ambas sustancias pueden generar efectos negativos sobre la memoria, los reflejos y las percepciones. También pueden generar ansiedad, angustia, náuseas, sudoración y mareos. Estos efectos pueden ser más intensos si la marihuana se consume en productos comestibles.

En caso de combinarlos, es recomendable alternar el consumo de alcohol con agua para evitar la deshidratación.



Alcohol y éxtasis

La mezcla de estas sustancias potencia los efectos de deshidratación, contribuyendo a la aparición de un golpe de calor. En caso de combinarlos, es recomendable alternar el consumo de alcohol con agua o bebidas isotónicas para evitar la deshidratación.



Alcohol y bebidas energizantes

Las bebidas mal llamadas energizantes, disimulan o apaciguan el efecto depresor del alcohol y esto induce a consumir mayores cantidades. Según nuestros estudios, Tomar de forma combinada bebidas estimulantes y alcohol aumenta tres veces la probabilidad de abusar del alcohol.



Alcohol y cocaína

Ambas sustancias contrarrestan entre sí los efectos, lo cual hace que esta mezcla sea muy nociva. La cocaína enmascara los efectos del alcohol y eso puede llevar a una intoxicación etílica grave.

A su vez, el alcohol enmascara los efectos de la cocaína y eso puede afectar las funciones cardiovasculares.



Éxtasis y cocaína

Esta mezcla suele eliminar los efectos buscados del éxtasis - como la empatía, la euforia, la sensación de relajación - y puede potenciar otros efectos como la sobreestimulación, taquicardia, sensación de opresión en el pecho, cansancio, mandíbulo.



Medicamentos

Si estás tomando algún medicamento recetado por tu médico, es recomendable no consumir otras drogas.

Antes de mezclar, es conveniente conocer los efectos de cada droga por separado para entender cómo reaccionás a cada una y tomar decisiones informadas sobre tus consumos.

Si decidís combinar sustancias es recomendable que las dosis sean pequeñas y más espaciadas que si consumieras solo una de ellas. Prestá atención a tu cuerpo y sus reacciones: náuseas, vómitos, taquicardia, sedación excesiva, malestar general. Pueden indicar que has consumido demasiado.

Ante cualquier malestar o efecto indeseado, evitá seguir consumiendo, buscá un lugar más tranquilo para descansar y avisá a alguien de tu confianza para que busque ayuda. No compartas los instrumentos que utilices para consumir y asegúrate de mantenerlos en condiciones higiénicas.

Los efectos no solo dependen de lo que se consume sino también de quién, cómo y en qué circunstancias se lo hace. Importan las características personales de quién consume.

¿CÓMO ACTUAR FRENTE A UNA PERSONA INTOXICADA CON ALCOHOL Y/O DROGAS?

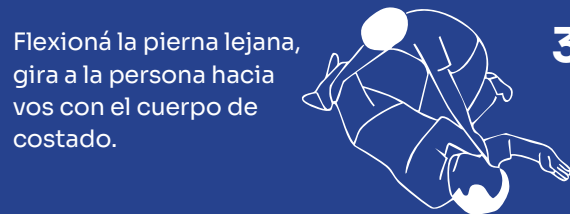
Acércate a la persona de manera tranquila y habla en tono suave pero firme, dejándole en claro que estás para ayudar.

Posición lateral de seguridad:

1
Confirmá que respira.
Mirá pecho y escuchá respiración

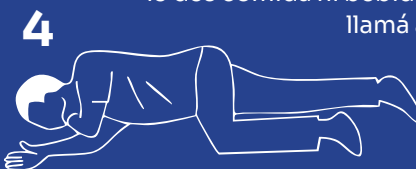


Colocá el brazo más cercano en ángulo recto, llevá el brazo lejano sobre el pecho, tomá esa mano y apóyala contra la mejilla más cercana a vos. No la sueltes.



Flexioná la pierna lejana, gira a la persona hacia vos con el cuerpo de costado.

Cabeza ligeramente inclinada hacia atrás, boca hacia abajo. Controlá respiración y nivel de conciencia, no le des comida ni bebida. Si empeora, llamá a emergencia.



PASALA BIEN SIN PASARTE

Piques y cuidados básicos

TABLA DE MEZCLAS PRINCIPALES DROGAS URUGUAY

	alcohol	cannabis	cocaína	MDMA
alcohol				
cannabis				
cocaína				
MDMA				

PRECAUCIÓN
 PELIGROSO
 MUY PELIGROSO

Si tenés dudas acerca de los usos problemáticos de drogas podés llamar a la línea gratuita ***1020**



Presidencia Uruguay

Secretaría Nacional de Drogas

@jnduruguay