

SI CONSUMÍS ALCOHOL O
CANNABIS, HAY DETALLES
IMPORTANTES QUE TENÉS
QUE SABER.

Todo consumo de drogas puede ser problemático

Depende de la persona,
las circunstancias, el entorno,
la sustancia y otros factores.

***1020** línea gratuita por consumo
problemático de drogas.

1722 línea gratuita de atención por
intoxicación.

Por emergencias: acudí a las puertas de
emergencia de cualquier centro de salud.

Conocé más en
infodrogas.gub.uy
y seguinos en



Junta Nacional
de Drogas
Salud, Libertad y Solidaridad

Uruguaypreviene
Así nos cuidamos



SI CONSUMÍS CANNABIS, TENÉ EN CUENTA:

Cuándo, con quién y por qué. Que circule un porro no significa que tengas que consumir. Es importante poder decir que no, que no se haga rutina y no asociar el consumo a ciertas situaciones o vínculos.

Cuidá la calidad y la procedencia. La Ley 19.172 establece las vías de acceso al cannabis de uso adulto.

En las primeras experiencias es mejor estar acompañada/o. Ante experiencias desagradables es importante mantener la tranquilidad y la compañía, y si es necesario pedir ayuda. Consumir algo de azúcar puede ayudar a la recuperación.

Vaporizar es menos riesgoso. Evitá quemar papel e inhalar sustancias tóxicas que pueden afectar el sistema respiratorio. Si fumás, utilizá pipas de agua o filtros y papel lo más fino posible.

Hay diferentes usos: recreativos/medicinales. El cannabis con mayor contenido de THC genera más efectos psicoactivos (pegue). Con mayor contenido de CBD se utiliza más frecuentemente para fines terapéuticos y medicinales.

Evitá consumir si: conducís, estudiás, trabajás, operás máquinas, durante el embarazo y la lactancia, sufrís algún trastorno psicológico, antecedentes psiquiátricos, o estás pasando por un momento emocional muy difícil (el consumo puede agravar la situación).

Promové tus derechos y responsabilidades en el día a día. No incentives el consumo en menores, ni el comercio ilegal.



SI CONSUMÍS ALCOHOL, TENÉ EN CUENTA:

Hidratate. Intercalá el consumo de alcohol con agua, además de minimizar los efectos indeseables (como la resaca) te quita la sed.

Comé algo antes de empezar a tomar; esto ayuda a absorber más lentamente el alcohol y así poder disfrutar más de la fiesta.

Evitá las mezclas de bebidas alcohólicas y de alcohol con otras drogas como energizantes, cannabis o cocaína. Menos mezclas, menos problemas e imprevistos.

Experimentá alternativas de ocio y encuentro a la hora de disfrutar, para mejorar tu estado físico y anímico.

Valorá la compañía. Si alguien tiene una borrachera fuerte o "está muy pasado", es crucial no dejarlo solo/a. Aquí tienes los pasos: detener la bebida, encontrar un lugar seguro y tranquilo, adoptar una posición segura (acostado/a de lado izquierdo con abrigo), y si es necesario, buscar ayuda médica.

Si consumís no manejes; si manejas no consumas. Conducí responsablemente: tené en cuenta cuánto afecta la velocidad y cumplí las reglas de tránsito.