

# SI TE INYECTAS DROGAS ...

Como te contamos a lo largo de toda nuestra página, la vía intravenosa es la vía más peligrosa para consumir drogas.

Probablemente ya lo sabés...

Quizás estés sufriendo o tengas algún amigo que ha sufrido alguna de las consecuencias negativas que el uso de esta vía pueda traer aparejada.

No obstante, nuestra intención no es angustiarte, ni juzgarte, ni condenarte, ni mucho menos dejarte solo...

Por el contrario, queremos brindarte elementos que te sean útiles, queremos darte información para que si decidís usar esta vía, puedas reducir al máximo los riesgos de dañar tu cuerpo ... Acordate que hagas lo que hagas, te inyectes o no, sos una persona digna de RESPETO, de AMOR y de CUIDADO.

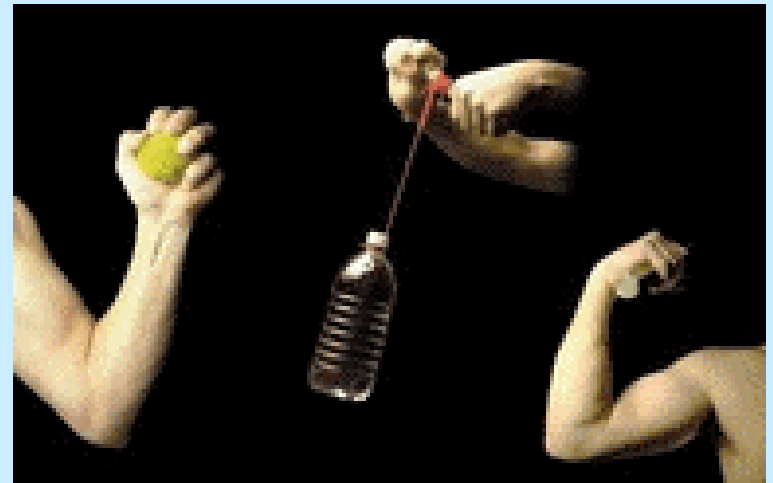
Si estas ideas te son útiles, si sentís que te pueden ayudar, o que pueden ayudar a otros, difundilas todo lo que puedas... Alguien, algún día te lo puede agradecer ...

Las fotos son una cortesía del CRA  
[www.anypositivechange.org](http://www.anypositivechange.org)

d'la mente

# NUESTRAS VENAS ...

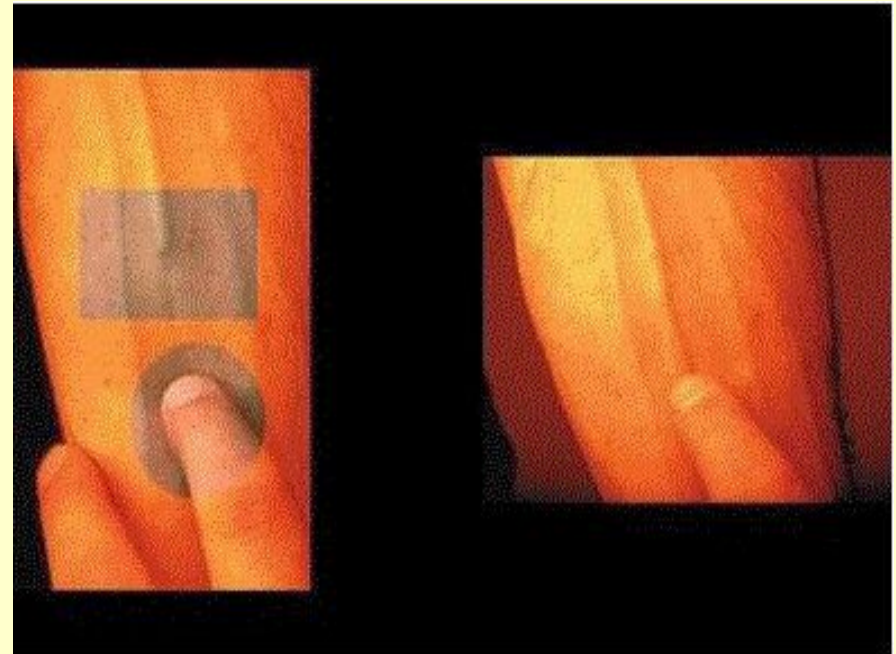
Todos tenemos venas. A pesar de que las tenemos de diferentes tamaños y formas, todas cumplen la misma función: llevar la sangre hacia el corazón.



Que tan fácil pueda resultarte acceder a tus venas depende de muchas cosas, entre otras, de factores genéticos, de tu complexión física, de tu peso y del tamaño de tus músculos. Cuanto más prominentes tengas los músculos, más fácil te será acceder a ellas. El ejercicio físico y el calor de tu cuerpo hacen que las venas resalten en la superficie, con lo cual el acceso a ellas es más fácil.

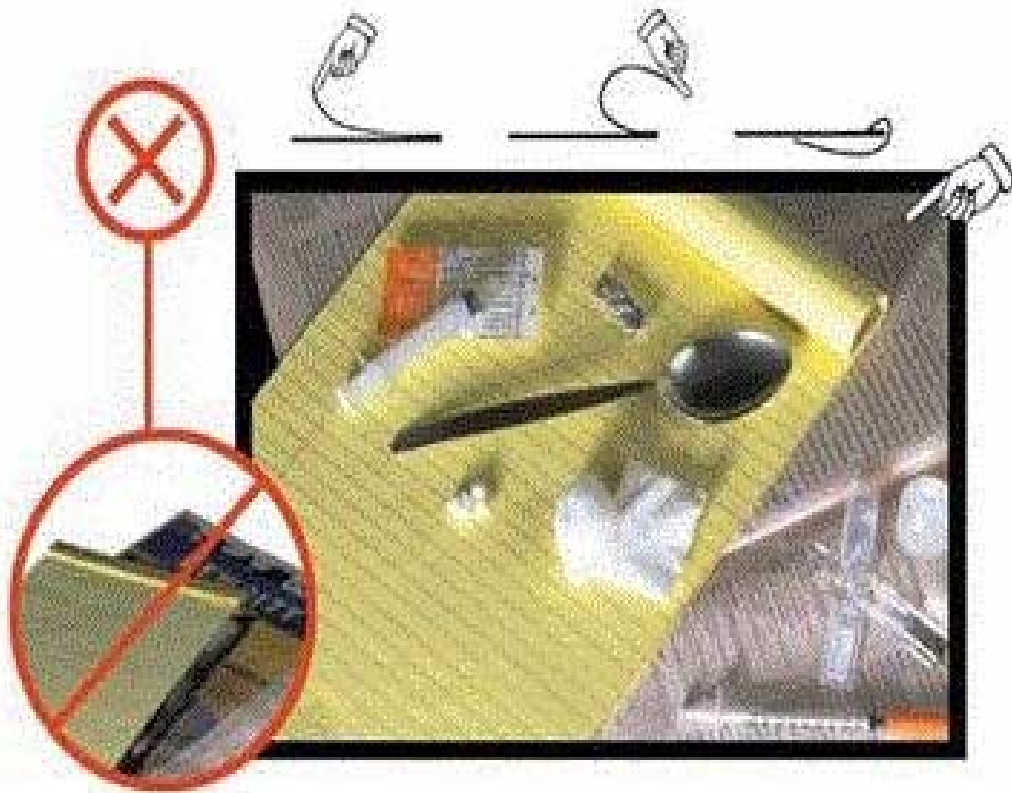
# Aprendiendo a conocer nuestras venas

Como las venas se encargan de llevar la sangre hacia nuestro corazón, es importante que sigan siempre esta dirección. Para esto existen válvulas que garantizan que la sangre fluya por las venas solo en una dirección.



Protegiendo y cuidando tus válvulas, tendrás más facilidad para inyectarte, y dañarás menos tus venas cuando lo hagas. Es decir, tenés que aprender a identificar tus válvulas e inyectarte arriba o debajo de ellas... En estos lugares te será más fácil acceder a las venas... Y acordate que un acceso más simple, significa menor daño, menor probabilidad de infecciones y curación mas rápida.

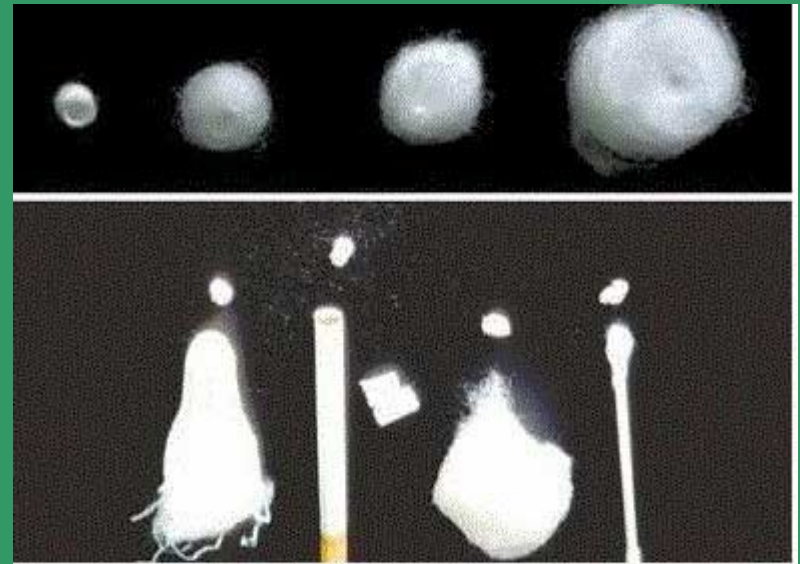
# Mantenimiento de la higiene



La superficie donde vayas a preparar tu equipo de inyección debe estar bien limpia. ¿Por qué?. Porque los virus de la Hepatitis B y de la Hepatitis C pueden sobrevivir en una superficie durante meses... Para reducir el riesgo de contagiarte a través de una superficie contaminada, prepara tu inyección sobre un papel, cuaderno, revista o cualquier otra cosa que sepas que no está contaminada y lavate bien las manos con agua y jabón antes de inyectarte.

# FILTROS

El filtro ideal debe ser estéril, de tamaño adecuado, y no debe desmenuzarse fácilmente. Los filtros que ves en esta foto no son los ideales porque cualquiera de ellos, ya sea, el tampón, el cigarrillo o el cotonete requieren que su tamaño sea reducido. Al manipularlo podés contaminarlo y correr el riesgo de introducir estos gérmenes a tu sangre. Además pueden deshacerse y ocasionar que las fibras lleguen, a través del pico, a órganos como los pulmones o el corazón, causando obstrucciones e infecciones.



Cuando vayas a manipular un filtro,  
**LAVATE BIEN LAS MANOS CON  
AGUA Y JABÓN PARA  
CONTAMINARLO LO MENOS  
POSIBLE.**

# Jeringas y agujas

Usá una jeringa NUEVA Y ESTERIL cada vez que te piques y NO LA COMPARTAS CON NADIE. Es la única forma de prevenir el contagio de cualquier enfermedad y el daño de los tejidos que te podría provocar el pincharte con una jeringa usada.

Las mejores jeringas son las HIPODERMICAS y DESCARTABLES porque las de dos piezas, de vidrio, son mas difíciles de desinfectar.



Si reutilizás jeringas de vidrio o de plástico, DESINFECTALAS BIEN : cargá primero la jeringa con agua, después con hipoclorito, después con agua, otra vez con hipoclorito y finalmente de nuevo con agua.

Si no tenés hipoclorito, cargá y descargá la jeringa al menos 10 veces con agua estéril. Estos procedimientos te ayudarán a reducir la posibilidad de contagiarte virus como el HIV; la Hepatitis B y la Hepatitis C.

USÁ AGUJAS CHICAS.

Cuanto más chica sea la aguja , menor riesgo tendrás de dañarte las venas y los tejidos.

d'la mente





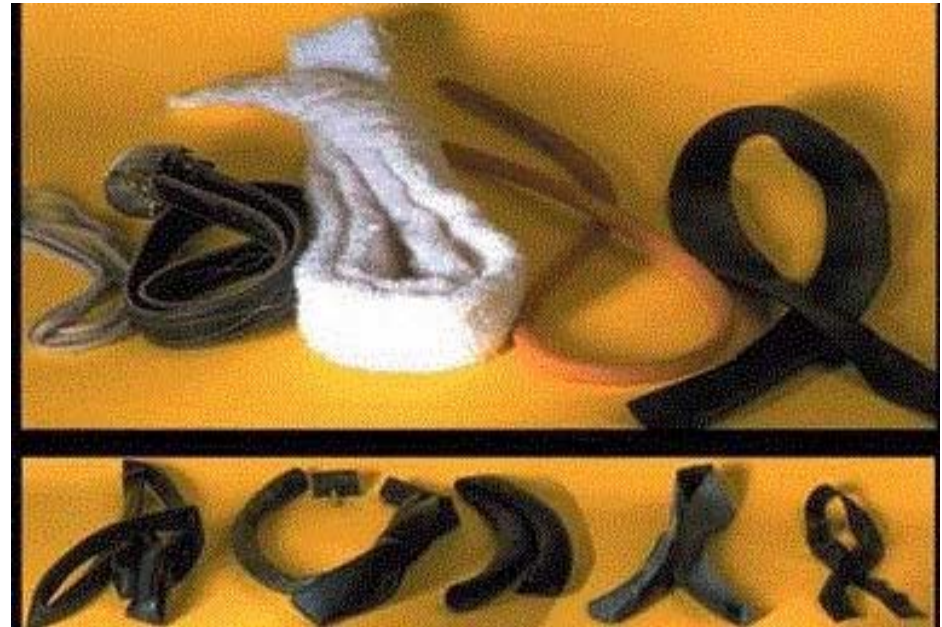
Si lo que te vas  
a inyectar  
es sólido ...

Tratá de molerlo al máximo, por ejemplo, con  
una cuchara como se muestra en la foto.  
Cuanto más lo muelas, más fácilmente  
podrás disolverlo.

# TORNIQUETES

Para elegir uno que sea adecuado debés tener en cuenta:

- Que no sea muy delgado para que no te lastime cuando lo ajustás.
- Que sea de un material elástico para que se ajuste y se afloje con facilidad
- Que sea barato, fácil de hacer o fácil de conseguir.

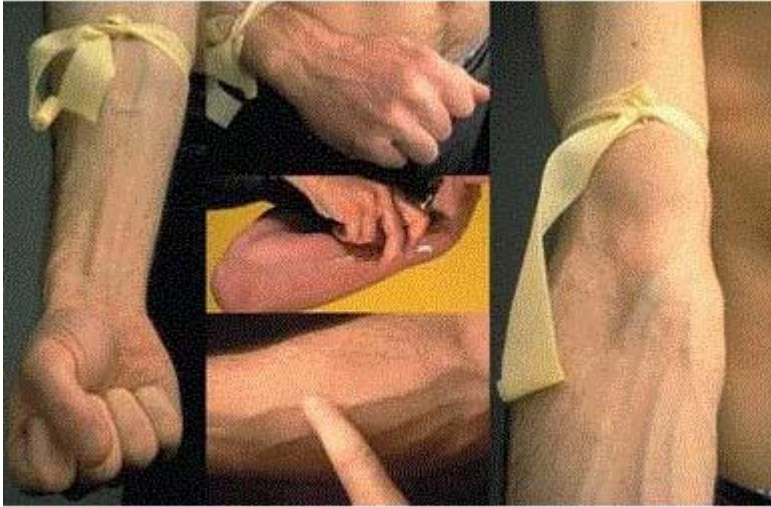


- **Que puedas LIMPIARLO.**  
Esto es muy importante !!!

Restos de sangre en un garrote pueden convertirse en una fuente de infección, especialmente si lo compartís con otros



# Inyectate en lugares seguros...



Inyectate siempre en las venas,  
**NUNCA EN LAS ARTERIAS.**

Los brazos son lugares donde es relativamente fácil acceder a una vena y no presentan mayores complicaciones.

Inyectate siempre en la dirección en que fluye la sangre, es decir, hacia el corazón . Así evitás la formación de coágulos que puedan impedir la circulación sanguínea.

Las venas siempre están más cerca de la superficie y su sangre es más oscura que la de las arterias. **NO TE INYECTES EN EL CUELLO NI EN EL VIENTRE.** Son lugares peligrosos.

# SI AL PICARTE TE DUELE ES PORQUE ...

## 1. TE PICASTE EN UNA ARTERIA.

Si te inyectas en una arteria puedes morir.

## 2. TE PICASTE EN UN NERVIO.

Si te inyectas en un nervio te puede doler.

## 3. NO ESTAS EN UNA VENA.

Esto puede terminar en infecciones y absesos, además de no aprovechar la droga.

# Diluí la preparación al máximo

En el caso de usar agua con sal, la proporción debe ser 1 parte de sal por cada 100 partes de agua.



Cuanto más diluido esté lo que te vayas a inyectar (ya sea con agua o con agua salada) menos daño causará a tus venas.



Tené a mano algo limpio para parar el sangrado.

Puede ser un pedazo de tela, de papel, etc.

Sea cual sea el material,

asegurate de que no haya sido usado por otra persona.

Como los virus de la Hepatitis B y C sobreviven en superficies durante meses, este paso es central para evitar el contagio.

# Lavate bien las manos y los lugares donde te vas a inyectar



Un buen lavado con agua y jabón puede evitar la transmisión de gérmenes que causen infecciones, incluidos VIH y Hepatitis B y C .

.No importa que tipo de jabón uses, lo que importa es que te laves con abundante espuma y te enjuagues bien.

No cuesta nada y puede ayudarte enormemente a cuidar tu salud.



# USANDO UN TORNIQUETE ...

Un buen torniquete es el que te permite apretar el brazo sin lastimarlo y soltarlo fácilmente después de inyectarte.

Si usás un buen torniquete hacés que la vena se hinche y te sea más fácil acceder a ella y cuanto más fácil accedás a la vena, menos la lastimás y menos lastimás los tejidos que la rodean.



Si lo atás de manera que puedas desatarlo luego con la boca, podrás inyectarte ejerciendo menos presión sobre la vena, y por lo tanto, se derramará menos sangre y menos cantidad de sustancia fuera de la vena.

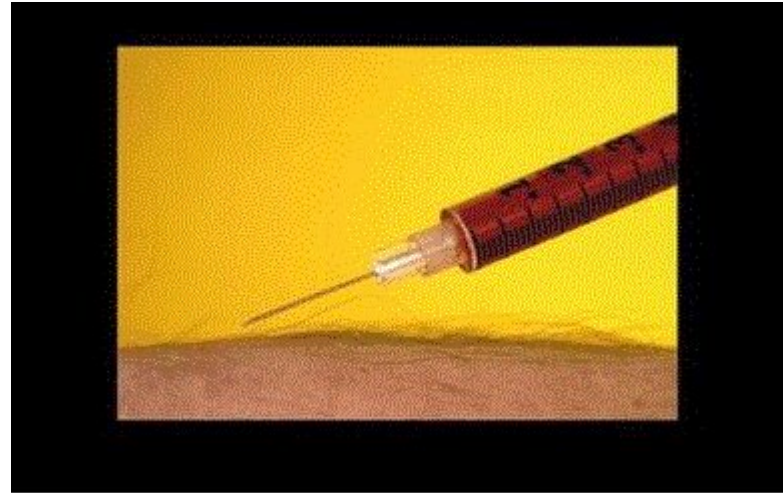


Desinfectá con alcohol la zona antes de inyectarte...



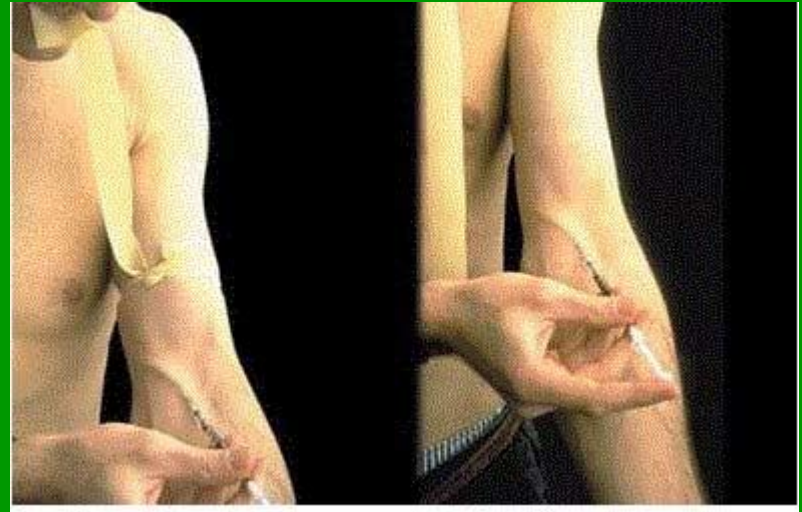
Como ya te dijimos, lo mejor es que te laves bien con agua y jabón, pero si no podés hacerlo, pasate un algodón o tela con alcohol en el lugar donde te vayas a inyectar.

# Orientación y posición de la aguja



Para lastimar lo menos posible los tejidos, inyectate en ángulo, como se muestra en la foto. Esta posición hace que la punta de la aguja se introduzca correctamente en la vena.

# Registrar y aflojar el torniquete ...

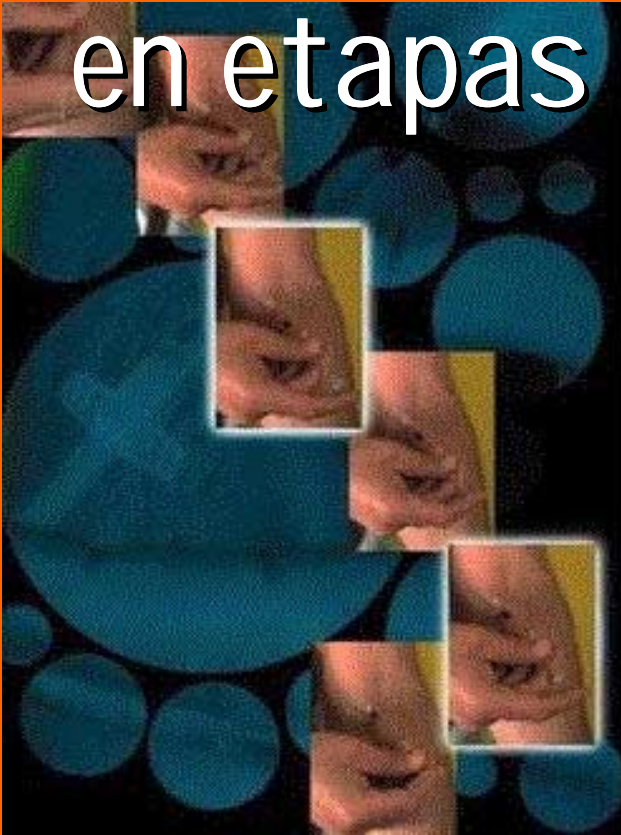


Si una vez que metés la aguja en la vena, la sangre sube por la jeringa, quiere decir que registraste bien.

Una vez que registres, aflojá el torniquete con la boca mientras te inyectás el resto de la sustancia. Aflojar el torniquete hace que disminuya la presión sobre la vena y se genere un pegue inmediato.

# Inyectate

## en etapas ...



El inyectarte en etapas te permite tener un mayor control del proceso y evitar la sobredosis.

Inyectate primero una pequeña parte de la sustancia y pará para ver qué sentís...  
Inyectate luego otro poco y hacé lo mismo...

El inyectarte de esta forma es especialmente recomendable si no estás seguro de la tolerancia de tu organismo, si se trata de una sustancia que no conocés, o si hace mucho tiempo que no consumís.

## ¿Como saber si te inyectaste en una ARTERIA?

El color de la sangre es un **rojo vivo**  
y parece espumosa

- Puede que te duela mucho
  - Tiene mucha fuerza.
- La sangre entra a veces sola en la jeringa.

Si alguna de estas cosas te ocurren,  
SACATE INMEDIATAMENTE LA JERINGA  
Aplicá presión en el lugar  
y si es posible, colocá el brazo  
arriba de la cabeza.

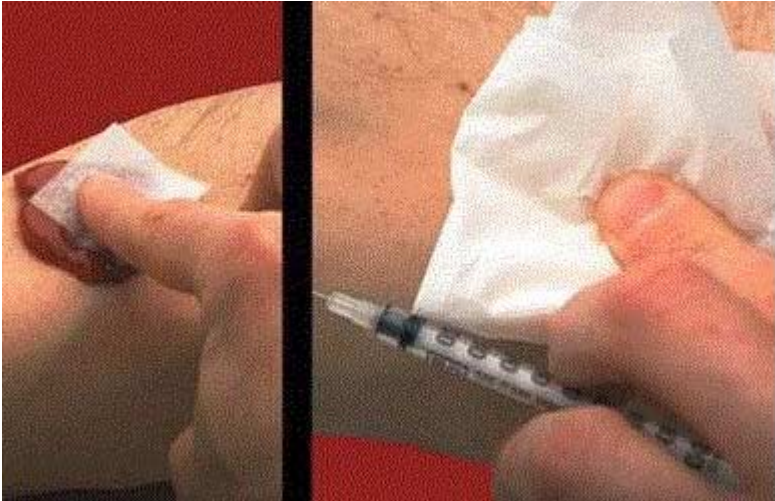
## ¿Como saber si te inyectaste en un NERVIO?

- Te puede doler muchísimo
  - No entrará sangre en la jeringilla

Si esto te ocurre,  
SACATE INMEDIATAMENTE LA JERINGA  
Hacelo lo mas rápido  
que puedas.



# Parando el sangrado...



Enseguida que retires la aguja, apretá el lugar de la inyección con un trozo de material limpio.

Esto hace que pare el sangrado, se reduzcan los moretones y se cure más rápido la zona.

Acordate que a menor sangrado, menor riesgo de infecciones. Además, cuanto más rápido se cure la zona, más rápido podrás volver a usarla



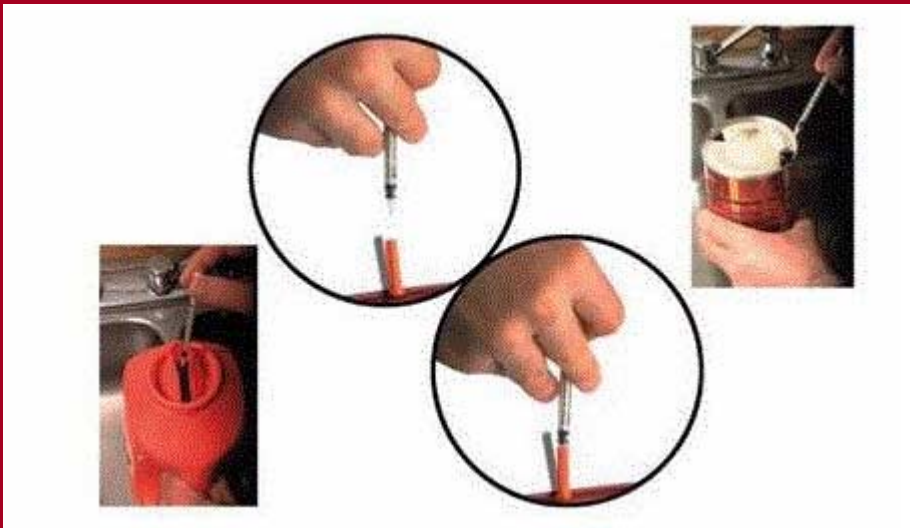
# El cuidado de las venas ...

Masajeá suavemente los lugares de inyección y aplicá cremas curativas en la zona.



**TRATATE CON AMOR...**

# Ponele un tapón a la aguja o rompela ...



Una vez que uses la aguja, intentá proteger la punta siempre con un tapón para no pincharte accidentalmente y para que no se pinchen otros...o rompela partiéndola contra una superficie dura.

**HACELO! ES POR TU BIENESTAR Y EL DE LOS DEMÁS...**