

Alcohol

El alcohol es un depresor: ralentiza tu cuerpo y tu mente. No todas las personas toleran las mismas cantidades de alcohol de la misma manera, y los efectos varían según cuánto se ingiere. Los efectos más comunes incluyen una sensación de relajación, desinhibición, una disminución en la coordinación y la concentración, balbuceo, cambios de humor intensos y dificultades para tomar decisiones.

Consumo excesivo de alcohol

Dado que los bares y pubs son los lugares de encuentro más populares, el consumo de alcohol es muy común en la comunidad LGBT. El consumo excesivo de alcohol es frecuente entre los gays, bisexuales y hombres que tienen sexo con hombres, y puede causar graves problemas.

El consumo excesivo de alcohol en Irlanda se considera a partir de seis bebidas alcohólicas estándares consumidas en una sola reunión. A partir de una encuesta realizada recientemente por Internet a hombres que tienen sexo con otros hombres, los datos indican que el 58 % de los encuestados consume alcohol en exceso en una ocasión típica en la que se bebe alcohol.

Muchas personas sienten que pueden ser ellas mismas cuando beben, mientras que otros consideran que el alcohol es una forma de bloquear los pensamientos o recuerdos desagradables. Tal vez es menos complicado que eso y solo se trata de seguir el ritmo de nuestros amigos o de divertirse, a tal punto que no reparamos en cuánto consumimos. No obstante, antes de que pase demasiado tiempo, el alcohol puede afectar nuestro rendimiento en el trabajo, así como nuestras horas de sueño, relaciones y responsabilidades.

A lo mejor es buena idea aprender a divertirse de forma sana. Sentirte avergonzado por tu comportamiento, no poder recordar lo que ocurrió la noche anterior e involucrarte en discusiones o encuentros sexuales peligrosos son problemas que puedes evitar si cambias algunas conductas relacionadas con el consumo de alcohol.

Normalmente, el asesoramiento adecuado puede ayudar a abordar problemas subyacentes y ofrecernos herramientas para resolver ciertas situaciones sin tener que beber para hacerlo. Consulta nuestra sección de asistencia y servicios relacionados, que incluye información sobre asistencia sociopsicológica y grupos de Alcohólicos Anónimos.

Riesgos

El alcohol desinhibe e intensifica los estados de ánimo, como la tristeza y el enfado.

Además, afecta de manera negativa la capacidad para tomar decisiones y aumenta las probabilidades de hacer elecciones poco seguras, como tener relaciones sexuales sin protección, hacer o decir cosas de las que luego te arrepientes o beber mientras conduces.

La pérdida de memoria —por ejemplo, el hecho de no recordar qué dijiste o hiciste— es otra consecuencia negativa.

La ingesta de grandes cantidades de alcohol puede causar sobredosis, lo que puede derivar en vómitos, pérdida del conocimiento o, incluso, la muerte.

Asimismo, el consumo de alcohol puede provocar daños físicos, por ejemplo, al cerebro, el hígado, el corazón y los riñones, o daños ocasionados por participar en peleas y sufrir choques o caídas.

Al estar bajo los efectos del alcohol, es probable que estés más vulnerable y que no reacciones si alguien quiere lastimarte o aprovecharse de ti.

Por si esto fuera poco, podrías desarrollar cierta dependencia, es decir, que tu cuerpo necesite del alcohol para permanecer estable.

Consejos a tener en cuenta

Si vas a beber, empieza con una bebida no alcohólica y algo de comida. Trata de intercalar las bebidas alcohólicas con otras sin alcohol.

Controla las cantidades: lleva la cuenta de cuánto bebes. Respeta los estándares correspondientes.

En Irlanda, una bebida estándar equivale a una medida de alcohol (35,5 ml) en bebidas alcohólicas o un pequeño vaso de vino (100 ml), o una media pinta de cerveza negra (stout), cerveza rubia (lager) o sidra.

Una bebida estándar contiene alrededor de 10 gramos de alcohol puro, cantidad que a una persona promedio le toma alrededor de una hora procesar, si bien depende de cada persona.

Intenta mantenerte por debajo de las 4 bebidas estándares y tener días libres de alcohol en la semana.

Intenta beber no más de un trago por hora. Evita participar en rondas.

Presta atención a tu vaso. No lo pierdas de vista, ya que alguien podría poner drogas en tu trago.

Lleva condones y lubricante contigo si planeas ligar al beber (o por si acaso).

Presta atención a tu estado de ánimo: fíjate si alzas demasiado la voz, te pones molesto o te enfadas; en tal caso, intenta relajarte unos instantes.

Evita consumir otras drogas, incluido fumar. Mezclar tipos de alcohol (por ejemplo, vino y cerveza) o consumir otras drogas aumenta el riesgo de perder el control.

Planea cómo volverás a casa. Diles a tus amigos adónde vas.

Si ligas y te vas a casa con alguien, recuerda que no estás obligado a tener sexo si te sientes muy ebrio o si simplemente cambias de parecer.

Planifica el día siguiente (dormir, beber mucha agua, comer bien para ayudar a que el cuerpo se recupere).

Si te despiertas al día siguiente y no recuerdas lo que ocurrió la noche anterior, consulta nuestros consejos aquí.

Asistencia y servicios

Para obtener más información sobre el alcohol y acceder al directorio nacional de servicios de asistencia disponibles, visita www.drugs.ie o llama a la línea de ayuda para la prevención del consumo de drogas y alcohol de la Subsecretaría de salud (HSE, en inglés) de Irlanda: 1800 459459 (línea gratuita).

Poppers

Los poppers son drogas a base de nitrito que, al inhalarlas, provocan la relajación y dilatación de los vasos sanguíneos. Estas drogas producen una sensación de exaltación y mareo. Por lo general, los efectos duran unos minutos. A algunos hombres les gusta usarlos durante el sexo porque intensifican el placer y también ayudan a relajar los músculos del esfínter. Otros no disfrutan de los efectos en absoluto, ya que, en lugar de sentir una intensificación del placer, los poppers les dan dolor de cabeza.

Riesgos

El uso de poppers está asociado con el aumento del riesgo de transmisión del VIH entre hombres que tienen sexo con hombres, en especial si se es pasivo. Esto se debe a que usar poppers dilata los vasos sanguíneos y provoca que fluya más sangre al recto, lo que aumenta las posibilidades de que el VIH ingrese en el torrente sanguíneo.

Además, los poppers afectan la presión arterial. Muchas personas han perdido la consciencia y se han desmayado a causa de inhalar estas drogas.

Los poppers pueden interactuar con otras sustancias, en especial el viagra. Como consecuencia, algunas personas se descomponen y, en algunos casos, el resultado puede ser mortal.

Por otro lado, tragarlos genera envenenamiento y malestar grave. También queman si entran en contacto con la piel.

Dado que los poppers son inflamables, no deben usarse cerca de velas, encendedores o cigarrillos.

Asistencia y servicios

Consulta más información y servicios de asistencia en http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/poppers_stimulant.

También puedes llamar a la línea de ayuda para la prevención del consumo de drogas: 1800459 459 (línea gratuita).

G/GH/GHB/GBL

El GHB es una droga que puede darte un “subidón” con pequeñas dosis y puede sedarte con una dosis apenas un poco más alta. Consumir GHB puede provocar sensaciones de euforia, desinhibición y somnolencia. Por lo general, el GHB se vende en forma de contenedores y botellas de plástico.

Efectos

Los efectos varían según cada persona y dependen de la cantidad que se consuma. A menudo, una misma dosis genera euforia en una persona y llega a sedar a otra.

Los efectos pueden comenzar alrededor de los 20 minutos posteriores a la ingesta y pueden durar hasta cuatro horas. Una dosis de GHB puede hacerte sentir relajado, excitado y levemente colocado. Demasiado GHB puede hacerte sentir mareado, confundido o somnoliento, y también puede provocar vómitos. El consumo de GHB también puede generar convulsiones, estado de coma y la muerte.

Dependencia

El GHB es físicamente adictivo, y la dependencia puede desarrollarse muy rápidamente a causa del uso regular a lo largo de un tiempo. A su vez, la dependencia puede provocar el síndrome de abstinencia cuando se reduce o suspende el consumo, lo que puede ser grave e, incluso, mortal.

En algunos casos, puede ser necesario internarse por adicción al GHB. No se recomienda dejar de consumir GHB de forma repentina o intentar hacer un tratamiento de desintoxicación por cuenta propia. La abstinencia debe ser un proceso lento y aumentar paulatinamente bajo la supervisión de un médico.

Pérdida súbita de la consciencia

Con el GHB, la diferencia entre la dosis que produce el “efecto deseado” y la dosis que podría derivar en una pérdida súbita de la consciencia es mínima. En otras palabras, es muy fácil generar una sobredosis de GHB.

El GHB produce un efecto retardado, es decir, puede tardar más tiempo de lo esperado en surtir efecto. Otro de los riesgos es que uno puede tomar una dosis, creer que no le ha hecho ningún efecto y, como consecuencia, ingerir más. Esto puede provocar la pérdida súbita de la consciencia por accidente.

Algunos signos comunes de sobredosis son confusión, vómitos, mareos, convulsiones, fiebre, agitación, alucinaciones, dificultad para respirar y caer en estado de coma.

Agresión sexual y consentimiento

El GHB es una droga que se está usando cada vez más para facilitar el sexo. El GHB puede hacer que una persona se comporte de forma incoherente o que quede comatosa (inconsciente), de modo que no tenga la posibilidad de dar su consentimiento para mantener relaciones sexuales. Ya sea que una persona tome GHB sin saberlo o de forma voluntaria, está en riesgo de agresión sexual. Por lo tanto, las personas que utilizan GHB en clubes o en fiestas sexuales se exponen al riesgo de sufrir agresiones sexuales.

Consejos para tener sexo seguro

El consumo de GHB puede aumentar el deseo sexual, lo que a su vez acrecienta las posibilidades de tener relaciones sexuales

sin protección y aumenta el riesgo de transmisión del VIH y de otras infecciones de transmisión sexual (ITS).

Es importante que estés preparado (lleva condones contigo), en especial si sabes que vas a consumir GHB. Recuerda usar cada condón una sola vez. Nunca uses el mismo condón dos veces. Además, hazte pruebas de VIH y otras ITS regularmente.

Siete consejos para consumir GHB de forma segura

Siempre es más seguro no consumir drogas desconocidas o ilegales. Sin embargo, si decides consumir GHB, recuerda lo siguiente:

1. Siempre toma una dosis de GHB tan baja como sea posible y espera cuatro horas antes de ingerir una segunda dosis.
2. Nunca bebas directamente de la botella ni aceptes GHB que haya preparado antes otra persona.
3. Evita mezclarlo con alcohol. Mézclalo con agua, bebidas no alcohólicas o jugo.
4. Evita consumir GHB junto con otras drogas.
5. Dado que puedes quedar inconsciente, procura consumir el GHB en presencia de un amigo sobrio o que no esté consumiendo.
6. Consume con gente en la que puedas confiar y en un ambiente seguro.
7. El GHB aumenta la libido y desinhibe a las personas, así que siempre lleva condones adicionales contigo.

Asistencia y servicios

Para obtener una lista de servicios e información adicional sobre el GHB, visita www.drugs.ie/ghb o llama a la línea de ayuda para la prevención del consumo de drogas: 1800 459 459 (línea gratuita). También puedes descargar el folleto aquí (folleto sobre GHB).

Ketamina

La ketamina o K es un poderoso anestésico que evita que sientas dolor. Viene en forma líquida y también en polvo. Puede aspirarse, inyectarse o consumirse en bebidas. Los efectos no duran mucho, pero la ketamina puede causar pérdida de sensibilidad en el cuerpo y parálisis en los músculos. Sus usuarios hablan de una experiencia “fuera del cuerpo”, lo que se conoce como caer en “el agujero K”. Dado el estado de ensueño al que la ketamina induce a sus usuarios, ha sido utilizada como droga para citas que terminan en violaciones. Entre otros efectos, se sabe que causa alucinaciones, y un “viaje” con esta droga puede durar entre 30 minutos y varias horas.

Riesgos

Si estás bajo los efectos de la ketamina, puedes resultar vulnerable frente a otras personas que se quieran aprovechar de ti sexualmente.

Es probable que te sientas confundido o agitado, y que experimentes ataques de pánico que podrían dejarte vulnerable en un entorno desconocido.

Otros efectos posibles incluyen depresión y ansiedad luego de consumir ketamina, lo que pone en riesgo la salud a largo plazo.

La ketamina puede causar graves problemas en la vejiga en quienes la consumen regularmente. Estas personas pueden tener problemas para pasar orina o sentir dolor al hacerlo. En algunos casos, el daño a la vejiga es tan grave que es necesario extirparla mediante una cirugía. Además, el tracto urinario que va desde los riñones hasta la vejiga también puede resultar gravemente afectado.

Asistencia y servicios

Consulta más información y servicios de asistencia en <http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/ketamine>.

También puedes llamar a la línea de ayuda para la prevención del consumo de drogas: 1800459 459 (línea gratuita).

Meta de cristal

La metanfetamina, también conocida como “meta de cristal” (“crystal meth”, en inglés) o “tina”, forma parte de la familia de drogas estimulantes de las anfetaminas. Es una droga que se suele consumir en el ambiente gay en los Estados Unidos y en el Reino Unido, y su consumo está aumentando en Irlanda. Por lo general, la meta de cristal se fuma en pipas de vidrio de manera similar a como se consume la cocaína en crack. Se puede inyectar, aspirar o ingerir.

La meta de cristal es sumamente adictiva. Algunos de los efectos que presentan las personas que la consumen son euforia, aumento de la energía, mayor estado de alerta, alegría y mayor deseo sexual. Los efectos pueden durar hasta 12 horas. Por tales motivos, la meta de cristal se utiliza cada vez más frecuentemente para practicar ChemSex.

Riesgos

Si estás bajo los efectos de la meta de cristal, puedes resultar vulnerable frente a otras personas que se quieran aprovechar de ti sexualmente.

Es probable que te sientas confundido o agitado, y que experimentes ataques de pánico que podrían dejarte vulnerable en un entorno desconocido.

La inyección de (“slamming”) metanfetamina puede provocar que las venas se inflamen o colapsen, dejar marcas en la piel, y también es probable que cause infecciones en la piel o el corazón, lo que puede derivar en un ataque cardíaco. (Consulta nuestra guía sobre inyectarse de forma segura).

Compartir agujas aumenta el riesgo de transmisión de infecciones como el VIH y la hepatitis C.

Otro riesgo importante es el aumento de la presión arterial, la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca, que puede provocar ataques al corazón.

Por supuesto, la meta de cristal genera adicción. Una vez que empiezas a consumirla es difícil dejarla.

Además, la abstinencia produce síntomas como la depresión, lo que hace que sea difícil encontrar placer en otra cosa que no sea el consumo de drogas.

Los usuarios de la meta de cristal suelen desarrollar una “boca de metanfetamina”, que implica que los dientes se deterioran rápidamente y se caen.

Asimismo, pueden padecer psicosis relacionada con el consumo, que puede durar meses o años una vez que dejan de consumirla.

Asistencia y servicios

Consulta más información y servicios de asistencia en http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/methamphetamine_stimulant_hallucinogen. También puedes llamar a la línea de ayuda para la prevención del consumo de drogas: 1800459 459 (línea gratuita).

Cocaína

La cocaína es un estimulante que acelera de forma temporal el funcionamiento del cuerpo y la mente, pero los efectos son de corta duración. Por lo general, la cocaína se aspira, mientras que la cocaína en crack se suele fumar en una pipa.

El crack suele tener un efecto mucho más fuerte y puede ser más adictivo que aspirar cocaína. Tanto la cocaína como el crack afectan los niveles de dopamina (sustancia química natural que se libera cuando estamos felices o cuando vivimos una experiencia placentera) en el cerebro, lo que les provoca un “subidón” a quienes los consumen. Sin embargo, el uso de estas drogas a largo plazo implica generar menos dopamina en el cerebro, lo que trae como consecuencia un estado de ánimo decaído o, incluso, depresión.

Los efectos de la cocaína y el crack suelen ser sensación de confianza en uno mismo, estado de alerta y mayor energía; sin

embargo, el bajón posterior al consumo puede tener como consecuencia insomnio, sensación de agitación y ánimo decaído.

Riesgos

Esta droga aumenta la temperatura del cuerpo y provoca que el corazón lata más rápido, lo que puede ocasionar ataques cardíacos.

Si compartes pipas o tubos para aspirar, existe la posibilidad de contagiarte virus que estén en la sangre, como el VIH y la hepatitis C.

El bajón les produce a quienes la consumen una sensación de cansancio y agotamiento. En algunos casos, la sensación de depresión posterior al consumo puede llevar a pensamientos de autoflagelo o suicidio.

Asistencia y servicios

Consulta más información y servicios de asistencia en <http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/cocaine>. También puedes llamar a la línea de ayuda para la prevención del consumo de drogas: 1800459 459 (línea gratuita).

NSP (incluida la mefedrona)

Las drogas legales o nuevas sustancias psicoactivas (NSP) son sustancias diseñadas para producir un efecto similar o igual al de las drogas como la cocaína y el éxtasis, pero su estructura es lo suficientemente diferente para evitar el control de la ley. Debido a que las drogas legales no pueden venderse para el consumo, suelen venderse como sales de baño, incienso y fertilizante para plantas, y se publicitan con la leyenda “no apta para el consumo humano”, a fin de evadir la ley. Aunque el envase puede incluir una lista de componentes, no es posible saber con certeza qué contiene realmente el producto.

El hecho de que una sustancia se venda como “legal” no significa que lo sea, ni tampoco que sea segura. La verdad es que no se puede estar seguro del contenido de la “droga legal” que compras o que te dan, y tampoco se puede predecir cuál es el efecto que tendrá en ti o en tus amigos. Se sabe que muchas “drogas legales” se han asociado a casos de intoxicación, ingresos en servicios hospitalarios de emergencia —incluso en centros de salud mental— y, en algunas situaciones, han producido la muerte.

Consejos para reducir el daño que provocan las drogas legales

Si vas a consumirlas, comienza de forma gradual y sigue de esta manera. Empieza con una dosis sumamente reducida. Espera al menos una hora antes de decidir si vas a tomar otra dosis o no.

Si vas a tomar la droga aspirándola, primero tritura la sustancia para obtener un polvo fino. Es preferible que no te inyectes, pero, si lo haces, no compartas el material para inyectarte con otras personas.

Consume solo una droga por vez: combinarla con otras sustancias puede generar efectos secundarios desagradables y peligrosos.

No consumas solo: hazlo en compañía de alguien en quien puedas confiar y elige un ambiente seguro donde consumir.

Si consumes alguna NSP al tener sexo, como la mefedrona, recuerda siempre llevar y usar condones.

Asistencia y servicios

Para obtener más información sobre drogas legales y otras sustancias, visita <http://www.drugs.ie/drugtypes/> o consulta el póster “Snow Blow”: <http://www.drugs.ie/downloadDocs/2017/Mephedrone-Poster-High-Res-March-2017.pdf> o el póster “Spice”: <http://www.drugs.ie/downloadDocs/2017/Cannabinoids-Poster-High-Res-March-2017.pdf>. También puedes llamar a la línea de ayuda para la prevención del consumo de drogas: 1800 459 459 (línea gratuita).

Cannabis

Por lo general, el cannabis se fuma, si bien algunas personas lo utilizan como ingrediente en comidas como pasteles o brownies.

Los efectos del cannabis incluyen una sensación de relajación y alegría. En algunos casos, puede provocar alucinaciones, por lo que podrías ver, escuchar o sentir cosas de un modo inusual.

La gente suele creer que el cannabis es seguro porque es natural. No obstante, existen riesgos asociados con el consumo de todo tipo de drogas.

Riesgos

El cannabis afecta el funcionamiento de tu cerebro. Puede hacer que te sientas muy ansioso o, incluso, paranoico. Además, puede impedir que te concentres y dificultar el aprendizaje, así como deteriorar la memoria y hacer que te sientas menos motivado.

Tanto el tabaco como el cannabis se han asociado a enfermedades pulmonares, como la tuberculosis y el cáncer de pulmón.

El consumo de cannabis también se asocia, en algunos casos, con graves problemas de salud mental a largo plazo, como depresión, ansiedad y psicosis.

Asistencia y servicios

Consulta más información y servicios de asistencia en <http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/cannabis>. También puedes llamar a la línea de ayuda para la prevención del consumo de drogas: 1800459 459 (línea gratuita).

ChemSex

El ChemSex es una forma específica de uso de drogas recreativas e implica el consumo de una o más de tres tipos de droga, en cualquier combinación, para facilitar el sexo o intensificar la experiencia sexual, con o sin otras drogas adicionales.

Las tres drogas que suelen consumirse son las siguientes:

- metanfetamina (cristal/meta de cristal/tina/meth);
- mefedrona (mef, meph, miau miau);
- GHB/GBL (G, Gina, éxtasis líquido).

Por lo general, el ChemSex se refiere al sexo que puede durar varios días, en los que hay poca necesidad de dormir o comer. La concentración sexual aumentada permite practicar un sexo más extremo durante más tiempo y, a menudo, con más personas.

Los hombres pueden participar en una sesión de ChemSex por varios motivos:

- para sentirse más libres sexualmente;
- para superar el miedo al rechazo, la vergüenza o la estigmatización;
- por el deseo de un sexo “mejor” y que dure más tiempo;
- por el deseo de intimidad;
- para conectarse con los demás;
- para sentirse parte de un grupo o comunidad.

El ChemSex está asociado con la desinhibición sexual extrema. Algunas personas recurren al ChemSex como una excusa para hacer cosas que no harían en otras circunstancias. Practicar sexo más seguro puede resultar una cuestión menor para quienes están bajo la influencia de las drogas, por lo que las posibilidades de transmisión del VIH y otras ITS aumentan enormemente.

Al igual que cuando consumimos drogas recreativas, participar en sesiones de ChemSex puede afectar nuestras elecciones y nuestro juicio. Algunas personas pueden sentirse incapaces de prestar su consentimiento para tener relaciones sexuales cuando están muy intoxicadas. Sé consciente de tus límites y de tu derecho a decir que no al sexo o a actos sexuales con los

que no te sientas cómodo. Una buena forma de lograrlo es establecer límites antes de comenzar la sesión de ChemSex.

Planifica con antelación: lleva condones y lubricante contigo, y no compartas parafernalia de drogas.

Las interacciones con otros medicamentos pueden tener consecuencias graves y difíciles de predecir, por ejemplo, entre el alcohol y el GHB/GNL. Los efectos secundarios de las drogas utilizadas para las sesiones de ChemSex pueden ser más graves que los de otras drogas recreativas de uso común.

Entre los efectos secundarios a corto y a largo plazo se encuentran los siguientes:

- paranoia;
- psicosis;
- depresión crónica;
- ansiedad;
- pérdida de peso;
- pérdida de consciencia;
- coma/muerte.

Consejos para practicar ChemSex de forma segura

- Hazte controles regulares a fin de detectar cualquier ITS, incluidos el VIH y la hepatitis C.
- No permitas que otras personas te inyecten drogas.
- Elige divertirme con alguien en quien puedas confiar, en la medida de lo posible, dado que tu juicio se verá afectado drásticamente bajo el efecto de las drogas.
- Establece una serie de límites cuando todavía estés sobrio sobre las cosas que no estás listo para hacer a nivel sexual; cuando estés bajo el efecto de las drogas, estos límites servirán de referencia.
- No juegues por demasiado tiempo: la paranoia y las alucinaciones suelen tener lugar a partir del segundo día despierto.
- No compartas agujas ni parafernalia de drogas. Es probable que el distribuidor local venda agujas limpias. Consulta nuestra página de prácticas seguras de inyección y habla con un asesor de salud en la clínica local especializada en salud sexual, ya que el ChemSex te expone a un riesgo mayor de contraer infecciones.
- Si eres seronegativo y estás preocupado por cualquier posible riesgo de contagio del VIH durante una sesión de ChemSex, consulta la información disponible en nuestro sitio sobre la PPE, una serie de medicamentos que pueden ayudar a protegerte de la transmisión si los tomas dentro de las 72 horas luego de una posible exposición.
- Si prefieres dedicar tus noches, fines de semana y, en general, el resto de tu tiempo libre a otra cosa, puedes comunicarte con algunas de las líneas de ayuda o los servicios de asesoramiento que figuran en nuestro sitio web. Además, hay una serie de actividades deportivas, sociales y recreativas, específicamente pensadas para gays, que pueden ayudarte a romper con los hábitos de consumo y el ChemSex.
- No juegues con demasiada frecuencia si quieres evitar consecuencias como depresión, pérdida de peso y dependencia psicológica. Introduce variaciones en tu vida sexual manteniendo relaciones sexuales mientras estás sobrio, teniendo algunas citas y participando en muchas actividades recreativas e intimidad no sexual.

¿Te inyectas drogas (slamming)?

Si te inyectas drogas o practicas slamming, es importante que sepas cómo hacerlo de la forma más segura posible. Merchants Quay Ireland ha publicado un documento sobre prácticas seguras de inyección que puedes descargar aquí. Incluye información sobre prácticas seguras y tipos de inyección. También podrás leer sobre consejos para encontrar una vena y el material que se recomienda utilizar. Además, este documento incluye recomendaciones sobre la mejor forma de cuidar de tus venas y evitar dañarlas, así como información a tener en cuenta cuando necesites buscar ayuda.

Asistencia y servicios

Para obtener información sobre las drogas mencionadas anteriormente y sobre otras sustancias y servicios, incluidos los “distribuidores de agujas y parafernalia gratis”, visita www.drugs.ie o llama a la línea de ayuda para la prevención del consumo de drogas: 1800 459 459 (línea gratuita).

Si deseas contactarte con servicios de salud sexual, VIH y otras ITS, como el Outreach Team (equipo de asistencia) del Gay Men's Health Service (GMHS, en inglés), el Gay Switchboard Ireland (Servicio de asistencia telefónica para gays en Irlanda) y HIV Ireland (VIH Irlanda), ingresa a <http://man2man.ie/testing-support/>.

Inyectarse de forma segura

Si te inyectas drogas o practicas slamming, es importante que sepas cómo hacerlo de la forma más segura posible. Merchants Quay Ireland ha publicado un documento sobre prácticas seguras de inyección que puedes descargar aquí. Incluye información sobre prácticas seguras y tipos de inyección. También podrás leer sobre consejos para encontrar una vena y el material que se recomienda utilizar. Además, este documento incluye recomendaciones sobre la mejor forma de cuidar de tus venas y evitar dañarlas, así como información a tener en cuenta cuando necesites buscar ayuda.

Consejos para inyectarse de forma segura

Consigue tu propia parafernalia de drogas de tu distribuidor local. La parafernalia de drogas incluye agujas, jeringas, agua, cucharas, filtros y otro tipo de elementos.

Usa tu propia parafernalia solo una vez y deséchala con cuidado.

No prestes material usado a nadie ni lo tomes prestado de ninguna persona (incluso de tus parejas sexuales).

No te inyectes solo. Trata de hacerlo acompañado e intenta asegurarte de que todos sepan qué hacer en caso de emergencia.

Los virus también pueden estar presentes en el material destinado a la aspiración de drogas, por ejemplo, los canutos. No compartas este material al aspirar tus drogas.

Asistencia y servicios

Para acceder a una lista de servicios de asistencia, incluidos los distribuidores de agujas y parafernalia de drogas, visita www.drugs.ie o llama a la línea de ayuda para la prevención del consumo de drogas: 1800 459 459 (línea gratuita).