

EDICIÓN 2024



infodrogas-vih

**Autocuidado de la
salud y *chemsex***



El autocuidado de la salud es la capacidad de cuidar de uno mismo para mantener o mejorar la salud. En el contexto del *chemsex*, el concepto de autocuidado incluye también todas las acciones que una persona realiza con el objetivo de disminuir los riesgos y reducir los daños asociados al consumo de drogas y a determinadas prácticas sexuales.

Participar en sesiones de *chemsex* no implica necesariamente que todos los hombres que lo practican vayan a desarrollar daños importantes. Muchos usuarios sienten que controlan sus conductas de *chemsex*, en general se sienten satisfechos con su participación en sesiones y *chills*, y experimentan relativamente pocos efectos negativos. Son precisamente estos usuarios quienes, en mayor medida, utilizan de una manera planificada una variedad de **estrategias de autocuidado** para reducir los **riesgos y daños asociados** al *chemsex*.

Por otro lado, también hay un número menor de usuarios que no emplean estrategias de autocuidado. Su decisión de acudir a una sesión de *chemsex* se toma de forma impulsiva, **sin planificar**. La falta de medidas preventivas y estrategias de autocuidado puede exponerlos a **mayores riesgos** para la salud.

Estrategias preventivas y de autocuidado 01

Los hombres que planifican sus sesiones de *chemsex* utilizan estrategias preventivas y de autocuidado de la salud antes de la sesión, durante la sesión y después de la sesión (véase el esquema de las estrategias).

Antes de la sesión 01

Preparar de forma consciente una sesión puede resultar muy útil para muchos hombres. Por ejemplo, muchos de ellos se dedican a planificar con el resto de participantes la sesión; así, fijan los horarios de acuerdo con las preferencias individuales o **comparten las preferencias individuales** relacionadas con las drogas y el sexo. También recopilan información sobre **sexo seguro** y sobre las drogas que se van a consumir. Y, en las horas previas al evento, se prepara el material de uso individual

para el consumo de drogas y para el sexo que cada uno llevará a la sesión; se reflexiona y se fijan los límites personales que no se desean traspasar; se toman medidas de aseo personal e higiénicas; o se elige cuidadosamente lo que se va a comer y beber para que no cause un malestar durante la sesión.

Si la sesión te coincide con la toma de la **medicación antirretroviral o la profilaxis preexposición (PrEP)** frente al VIH, recuerda llevar contigo el máximo de medicación que crees que puedes utilizar mientras estés fuera de casa.

Durante la sesión 02

Durante la sesión de *chemsex*, la atención se centra principalmente en reducir los riesgos relacionados con las drogas y el sexo. La medida más utilizada es llevar un **libro de registro** en el que se anota la información relativa a la toma de la sustancia (qué sustancia, qué dosis y a qué hora). También se distribuye comida ligera y bebida para evitar la deshidratación de los participantes.

Por lo que respecta a las estrategias preventivas y de autocuidado relacionadas con la salud, es importante que utilices alarmas que te recuerden cuándo has de tomar la medicación antirretroviral o la PrEP y así evitar



el olvidarse tomar la dosis. En cuanto a la salud sexual, poner a disposición de los participantes lubricante para que lo utilicen en abundancia es una medida usada para evitar el riesgo de roces, cortes o heridas en las mucosas y/o la piel, así como otros métodos barrera como preservativos o guantes.

El autocuidado implica no sólo cuidar de uno mismo sino también el cuidado de los demás. Por ello, es habitual que durante las sesiones **los participantes se ayuden mutuamente** compartiendo información sobre las drogas, sus dosis y efectos o asistiendo a los compañeros cuando se produce una emergencia.

Además, a los participantes se les informa de la **profilaxis postexposición (PEP)** frente al VIH en caso de que la necesiten ante una potencial exposición a este virus. La PEP consiste en la toma durante 28 días de un tratamiento antirretroviral que debe administrarse lo antes posible tras la exposición sexual, preferiblemente en las primeras 24 horas y no más tarde de las 72 horas para evitar que la infección por el VIH se establezca.

Después de la sesión 03

Después de participar en la sesión de *chemsex*, se recomienda tomarse el tiempo suficiente para **recuperarse física y mentalmente**. En general, se utilizan tres estrategias principales de autocuidado para afrontar las secuelas negativas: descansar y recuperar el sueño, realizar actividades ligeras y comer y beber lo suficiente.

Mantener las estrategias 02

A pesar de la amplia gama de estrategias de autocuidado que se pueden realizar en el contexto del *chemsex*, ciertos factores complican el cumplimiento de las medidas autoimpuestas previamente.

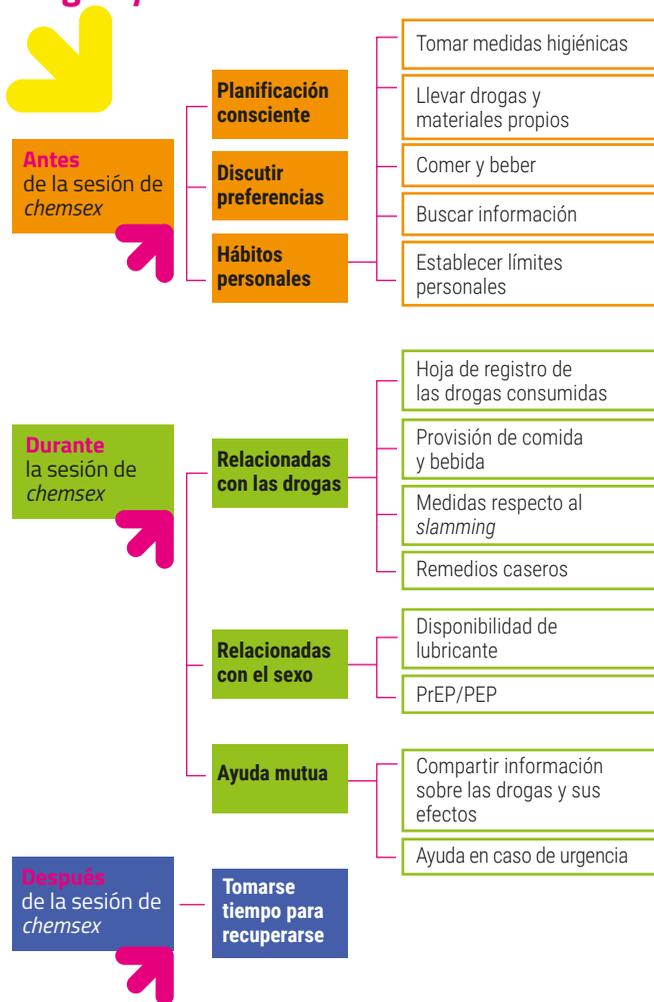
Entre dichos factores se incluyen los **efectos de las drogas, la presión de los pares y los sentimientos de desconfianza**.

Bajo la influencia de las drogas, los participantes en la sesión podrían de repente no comportarse de acuerdo con los límites que ellos mismos se han autoimpuesto previamente. En ocasiones, pueden verse superados por los intensos sentimientos de excitación sexual y desinhibición provocados por las drogas. Además, y a pesar de la ayuda mutua, la **presión de grupo** puede impedir a muchos hombres solicitar información sobre drogas durante una sesión y los empuja a ir más allá de los límites que se han autoimpuesto.

Por ello, siempre es importante contar con la ayuda de los **profesionales sanitarios o comunitarios** para reforzar las **estrategias de autocuidado** y de **reducción de riesgos** y mantenerlas a largo plazo.



Estrategias de autocuidado basadas en la reducción de riesgos y daños



Si estás preocupado por tu consumo de drogas, puedes buscar ayuda profesional. Un primer paso podría ser evaluar por ti mismo si tu consumo es problemático a través de un sencillo cuestionario *online* ofrecido por el servicio *ChemSex Support* de la organización *Stop*:

<https://chemsex.info/me-estoy-pasando/>



infodrogas-vih

Programa de reducción de riesgos y daños asociados al consumo de drogas en personas con el VIH o en riesgo de adquirirlo

¡AVISO IMPORTANTE!

Este material no está destinado al público general. Su contenido y/o ilustraciones podrían dañar la sensibilidad de algunas personas. Se recomienda que su distribución o acceso se restrinja SOLO a las personas a las que este contenido pueda resultarles útil para el manejo de la salud y/o a los profesionales que se ocupan de su atención y cuidados.



grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

Si necesitas más información, puedes contactar con nuestro servicio de atención:

Barcelona: 93 208 08 45 / 667 662 551

Madrid: 683 280 312

consultas@gtt-vih.org

Instagram: [gtt_vih](#)

Twitter: [@gTtVIH](#)

Facebook: [gtt.vih](#)

Skype: [gttvih](#)



WhatsApp y Telegram: 667 662 551

www.infodrogas-vih.org

www.gtt-vih.org

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad.

Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y EQUIPO DE SALUD
DIRECCIÓN DE CONTROL DE NUESTROS PRODUCTOS Y SUBSTANCIAS



SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Sub-direcció General de Drogodependències

Generalitat de Catalunya

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya