



Sobreestimulación por uso de sustancias estimulantes



Si alguna vez, después de tomar sustancias estimulantes, has experimentado efectos no deseados que te han hecho sentir mal física y mentalmente, podrías haber experimentado una **sobreestimulación, es decir, una sobredosis de estimulantes.**

En este folleto te explicamos qué es la sobreestimulación, cómo identificarla, cómo prevenirla y qué hacer en caso de que alguien tenga una sobredosis de estimulantes.

¿Se puede prevenir?

06

Es difícil prever la aparición de la sobreestimulación, dado que se puede dar con independencia de la cantidad de droga estimulante consumida o del tiempo que se lleva tomando. Con todo, seguir una serie de pautas puede contribuir a reducir el riesgo de que se produzca.

- 👉 **Dormir:** La falta de sueño aumenta el riesgo de sobreestimulación porque, hasta sin drogas, dormir poco o nada puede hacer que te sientas muy mal.
- 👉 **Tomarse un descanso:** Si llevas varios días consumiendo, tómate un descanso para que puedas cuidarte (dormir, comer, ducharte).
- 👉 **Mantenerse hidratado y comer:** Tomando bastante líquido y comiendo puedes ayudar a tu cuerpo a sentirse mejor en general.
- 👉 **Entorno:** Si estás consumiendo en un lugar nuevo o con gente nueva, reducir tu dosis y aumentar el intervalo de tiempo entre las dosis puede ayudarte a comprobar cómo te sientes.
- 👉 **Tratar de evitar o limitar el policonsumo:** el uso al mismo tiempo de drogas estimulantes y otras drogas puede cambiar los efectos de cada sustancia por separado.
- 👉 **Presta atención a tu dosis:** Si tienes una balanza, pesar tus sustancias puede ayudarte a notar si hay una dosis que te hace sentir extraño. Recuerda que el mercado de las drogas es a menudo poco confiable y la potencia puede cambiar de un lote a otro, de un vendedor a otro y de una ciudad a otra. La misma dosis puede ser diferente. Empezar poco a poco con un nuevo lote puede ayudarte a calcular con más seguridad cómo te afecta una dosis.
- 👉 **Autocuidado:** Implícate en el cuidado de tu salud integral (física, emocional y social). Te proporcionará enormes beneficios.

¿Qué casos de sobreestimulación requieren atención urgente?

07

Manifestaciones de sobreestimulación urgentes

Signos y síntomas

Ataque cardíaco	Dolor en el pecho; dolor, presión y tensión en el cuello, los hombros, la espalda; sensación de mareo y desmayo inminente; dificultad para respirar;
Convulsión	Contracciones, espasmos y movimientos incontrolables del cuerpo; espuma en la boca y babas; caída inesperada/pérdida de conciencia; pérdida de control de la vejiga.
Hipertermia	Aumento de la temperatura corporal por encima de 40 °C, desmayo, confusión, frecuencia cardíaca y respiración aceleradas.
Derrame cerebral	Sensación de adormecimiento de un lado del cuerpo o de no poder moverlo, caída de la cara, no poder hablar.
Episodio psicótico	Conlleva una pérdida de contacto con la realidad. Los síntomas psicóticos pueden presentarse durante la intoxicación o tras el consumo de sustancias, sobre todo metanfetamina y catinonas sintéticas. Por lo general, el episodio psicótico cesará al cabo de unas horas, aunque en ocasiones puede prolongarse más tiempo. Si la propia persona supone un peligro para sí misma o para los demás, conviene pedir ayuda.
Trastorno delirante de tipo paranoide extremo	Episodio de tipo psicótico caracterizado por la creencia de que se está siendo vigilado o perseguido, que se está siendo controlado o manipulado, o que se está siendo objeto de un complot para causar daño o perjuicio.
Ideación suicida	Tendencia a pensar de manera repetida en la posibilidad de terminar con la propia vida.

¿Qué debo decir al llamar al servicio de urgencias?



Los sanitarios, técnicos de emergencia y policías están capacitados para ofrecer un trato respetuoso y digno a las personas que atienden con independencia de cualquier otra consideración, como, por ejemplo, el consumo de sustancias. Aun así, el temor a su reacción podría llevarte a dudar si llamar o no pidiendo ayuda para atender a alguien que se encuentra en situación crítica. Sin embargo, conviene saber que hay situaciones que necesitan una atención médica urgente y el tiempo es vital. Si tienes que irte, espera a que llegue la ambulancia para asegurarte al menos de que tu amigo recibe los cuidados que necesita. Recuerda que mañana puede pasarte a ti.

Cuando llames al 112 o al 061, explica con la mayor claridad posible el efecto o efectos no deseados que está padeciendo la persona en ese momento.

Por ejemplo, puedes decir "mi amigo está teniendo múltiples convulsiones y necesita ayuda".

Cuando llegue la ambulancia, explica a los sanitarios y a los técnicos de emergencias sanitarias qué droga ha consumido.

¿Qué cuidados debo proporcionar si no es una emergencia?



Seguir una serie de pautas puede ayudarte a manejar el malestar de la sobreestimulación mientras se van eliminado las drogas y sus efectos del organismo. Estas pautas van dirigidas a proporcionar las condiciones necesarias que permitan a la persona sentirse lo más cómoda posible y descansar mientras está bajo los efectos de la sobreestimulación. Algunas pueden ayudar más que otras en diferentes momentos.

Pautas para el cuidado de las personas con sobreestimulación **no urgente**



- Mantenerse fresco** Bolsas de hielo o una toalla fría bajo las axilas y las rodillas; utilizar un ventilador. Esto puede ser útil para evitar un aumento de la temperatura corporal.
- Hidratación** Beber agua, zumos o bebidas isotónicas rehidratantes. Evitar bebidas con cafeína que podrían aumentar la sobreestimulación.
- Descanso** Dormir, cerrar los ojos o simplemente acostarse o sentarse en un lugar cómodo.
- Ducharse** Una ducha fría o tibia puede ayudar a conseguir algo de alivio físico y mental.
- Cambiar de ambiente** Si tu estado te lo permite, ve a un lugar donde te puedas sentir más cómodo o da un paseo caminando.
- Contacto físico** Date un masaje o pide a alguien que te lo haga. En ocasiones, un simple abrazo puede ser de gran ayuda.
- Comer algo** Cuanto más fácil te resulte comer, más rápida será la recuperación posterior.

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/>

¿Qué son los estimulantes? 01

Los estimulantes son **sustancias químicas que activan el sistema nervioso central a través del aumento del neurotransmisor dopamina en todo el cuerpo.**

Como consecuencia de esta estimulación, las personas que consumen estimulantes **pueden manifestar efectos tales como euforia (sensación de gran felicidad y/o bienestar), estado de alerta o aumento de la energía.**

Asimismo, los estimulantes **pueden afectar** los procesos fisiológicos de una persona, **provocando un aumento en la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial.** Dentro de la clase de los estimulantes se incluyen drogas –como, por ejemplo, **cocaína, MDMA, anfetamina, metanfetamina o mefedrona y otras catinonas sintéticas– y medicamentos de prescripción médica.**

¿Qué es la sobreestimulación? 02

Sobreestimulación es el **término utilizado para identificar un efecto no deseado asociado al uso de estimulantes que puede comprometer la salud física o mental de una persona.** La sobreestimulación por el uso de estimulantes es también una sobredosis por el consumo de una sustancia, pero, a diferencia de la sobredosis de opiáceos, **la sobreestimulación está menos relacionada con la dosis tomada y, en su aparición, podrían influir el entorno de consumo y las condiciones de salud cardiovasculares.** Puede manifestarse física o mentalmente o como una combinación de ambos aspectos y provocar signos y síntomas graves, como un accidente cerebrovascular.

Por lo general, la sobreestimulación no supone una amenaza para la vida.

¿Por qué se produce? 03

No existe una línea clara que separe lo que es y lo que no es sobreestimulación: **lo que para uno podría ser una sobreestimulación, para otros podría ser simplemente un efecto del subidón** y podrían encontrarlo incluso placentero.

La sobreestimulación puede ocurrir por muchas razones. Su aparición es mucho más imprevisible que la sobredosis de opiáceos: **se puede producir con independencia de la cantidad tomada o del tiempo que se lleva consumiendo.** La sobreestimulación puede suceder en el tercer día de consumo, cuando el cuerpo se está agotando o cuando te colocas con algunas personas que te hacen sentir incómodo.

¿Cuáles son los signos y síntomas? 04

En la siguiente tabla se recogen los principales síntomas de la sobreestimulación por el uso de estimulantes. Puede resultarte útil para su identificación.

Signos y síntomas de sobreestimulación por el uso de estimulantes

Síntomas físicos	Síntomas mentales
➔ Aumento de la frecuencia cardíaca	➔ Confusión
➔ Dolor en el pecho	➔ Inquietud
➔ Acción involuntaria de apretar los dientes y contraer los músculos de la mandíbula (bruxismo)	➔ Hipervigilancia
➔ Respiración irregular	➔ Pánico intenso
➔ Aumento de la temperatura corporal	➔ Alucinaciones
➔ Desmayos	➔ Trastorno delirante de tipo paranoide extremo
➔ Pupilas dilatadas	➔ Agitación y ansiedad extremas
	➔ Aumento de la agresividad
	➔ Ideación suicida

Entre los factores de riesgo asociados a la sobreestimulación, se incluyen tener un estado de salud comprometido (sobre todo, por lo que respecta a la salud cardiovascular); falta de sueño; alimentación y/o hidratación inadecuadas; colocarse en ambientes nuevos o con personas nuevas con las que podrías no sentirte cómodo; mezclar drogas; o tomar una dosis de estimulantes muy elevada o demasiadas dosis.

¿Qué hacer ante la sospecha?



Si alguien en una sesión o *chill* presenta un cuadro de sobreestimulación, conviene no perder la calma y seguir algunos consejos para aliviar los síntomas.

➤ **Reconocer la sobreestimulación:** Puedes reconocer los síntomas en ti mismo o preguntar a la persona en cuestión si siente que está experimentando una sobreestimulación. Si responde que no, puedes volver a preguntar más tarde, pero no fuerces ni presiones a nadie a hablar. A veces, un vaso de agua, un poco de silencio y una luz tenue pueden ser suficientes.

➤ **Evaluar la sobreestimulación:** ¿Qué síntomas presenta? ¿Existe una situación de emergencia que ponga en riesgo la vida o la situación no reviste gravedad?

➤ **Llamar a los servicios de urgencias o proporcionar apoyo y condiciones de descanso para su recuperación:** Si se trata claramente de una urgencia médica, se ha de llamar lo más pronto posible al 112 o al 061 para pedir ayuda.

Si no es una urgencia, se le proporcionará apoyo y se le facilitarán condiciones de descanso hasta su recuperación. Si no se tiene claro si se trata de una urgencia en ese momento, siempre es mejor avisar al 112 o al 061.



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.



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:



Sub-direcció General de Drogodependències

Generalitat de Catalunya

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya