



# Derechos, envejecimiento

## y VIH

Programa de capacitación  
en derechos para personas  
mayores con el VIH



*Chemsex y personas  
mayores con el VIH*

2025

CASTELLANO

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

En general, se conoce como *chemsex* al uso intencionado de drogas para mantener relaciones sexuales durante períodos prolongados de tiempo (desde varias horas hasta varios días) por parte de la población de hombres gais, bisexuales y otros hombres que tienen sexo con hombres (GBSH).

Muchos hombres consideran el *chemsex* una actividad recreativa que practican de forma ocasional y que les permite explorar su sexualidad. Sin embargo, es importante saber que este placer también conlleva riesgos. En este material se intenta informar sobre los riesgos asociados a esta práctica, con especial atención a las personas mayores.

Es importante identificar y comprender qué motivos llevan a recurrir al *chemsex*. Adoptar un enfoque de reducción de daños permite disfrutar del placer mientras se minimizan los posibles riesgos. A continuación, se reflejan algunas de las implicaciones del *chemsex* para la salud.

### Salud sexual

El *chemsex* puede aumentar el riesgo de transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS), debido a que la desinhibición puede incrementar la posibilidad de mantener sexo sin protección o incurrir en conductas sexuales de alto riesgo.

Por otro lado, también puede afectar negativamente la vivencia de la sexualidad, dificultar el consentimiento sexual y aumentar la vulnerabilidad ante posibles abusos.

### Salud mental

Existen diversos problemas de salud mental que pueden estar vinculados con el *chemsex*, incluyendo ansiedad, depresión, ideación suicida y trastornos psicóticos.

El consumo de drogas en contextos sexuales puede estar asociado a factores como el estigma, la discriminación y el estrés psicosocial, lo que refuerza la necesidad de abordar esta problemática desde una perspectiva integral y con atención especializada.

## Conductas adictivas

Las conductas adictivas implican una pérdida de control sobre ciertos comportamientos, generando dependencia y afectando negativamente la vida de la persona.

En el contexto del *chemsex*, se utilizan sustancias como mefedrona, metanfetamina, GHB, poppers o ketamina, que intensifican el placer sexual y pueden generar una fuerte dependencia.

Es importante distinguir entre el uso problemático —que puede darse en momentos concretos sin afectar todas las áreas de la vida— y la adicción, que implica una repercusión global y persistente. Aunque no todo uso problemático desemboca en una adicción, sí representa un riesgo que debe ser evaluado y abordado adecuadamente.

## Impacto sobre las relaciones personales

Las denominadas redes de solidaridad primaria (formadas por familiares, amigos y vecinos) pueden verse muy afectadas por el *chemsex*. Generalmente, se trata de un deterioro progresivo, lo que hace que en muchas ocasiones pase desapercibido para la persona, dificultando que disponga de apoyos cuando más los necesita.

Entre los factores que contribuyen a esta ruptura están el empobrecimiento de la vida social, el estigma asociado al consumo de drogas, la homofobia y transfobia, así como la falta de aceptación por parte del entorno.

Las personas migrantes y las personas trabajadoras sexuales pueden tener barreras adicionales, como el desarraigo, la discriminación, la precariedad y la ausencia de redes sólidas en su país de acogida. Todo esto aumenta la vulnerabilidad y dificulta el acceso a servicios de salud y apoyo social.

## Impacto en personas con el VIH

Un porcentaje elevado de hombres GBHSH con el VIH practica *chemsex* y una parte significativa experimenta efectos negativos físicos (como ITS, sobredosis o interacciones medicamentosas) y psicológicos que deterioran su bienestar personal, social y laboral.

Todo esto puede afectar al seguimiento médico de estas personas, provocando ausencias a citas y pruebas, y reduciendo la adherencia al tratamiento antirretroviral (lo que puede traducirse en la aparición de resistencias).

Además, existen riesgos de interacciones entre drogas recreativas y antirretrovirales, en particular los que contienen “potenciadores”. Estos potenciadores tienen una alta probabilidad de interactuar con otras sustancias, aumentando su efecto y, con ello, el riesgo de sobredosis.

## Otras áreas comprometidas

Además de los ámbitos mencionados, la práctica del *chemsex* puede afectar de forma notable otras áreas de la vida que la persona quizás no haya tenido en cuenta. Así, las sesiones prolongadas pueden alterar los hábitos de alimentación y sueño, lo que puede desembocar en pérdida de peso y deterioro del aspecto físico. En ocasiones, estos cambios pueden llevar al aislamiento social.

**En el ámbito laboral, es frecuente** que la práctica del *chemsex* conlleve problemas de **absentismo, baja productividad, aislamiento o irritabilidad**. Esto conlleva el riesgo de sanciones laborales o incluso el despido, con el consiguiente impacto económico. El gasto en drogas y la pérdida de ingresos pueden derivar en situaciones de vulnerabilidad, como el retorno al hogar familiar o incluso el sinhogarismo.

**En el caso de estudiantes,** el *chemsex* puede afectar al rendimiento, provocar ausencias y, en casos extremos, llevar al abandono de los estudios.

Las personas también pueden verse expuestas a riesgos **legales** que van desde sanciones por posesión o consumo en lugares públicos hasta delitos más graves como el tráfico de drogas. En ocasiones, pueden producirse situaciones delictivas que las personas no se atreven a denunciar por miedo al estigma o a represalias, como robos en domicilios donde se practica *chemsex* o la difusión no consentida de imágenes íntimas bajo los efectos de sustancias.

## ¿Y las personas mayores?

Las personas mayores presentan factores de vulnerabilidad propios en el entorno del *chemsex*. Existen diversos riesgos físicos, emocionales y sociales que las diferencian de otros grupos de menor edad. La edad no solo incrementa los riesgos médicos, sino también los psicosociales.

Así, el envejecimiento aumenta la fragilidad de la persona, lo que se traduce en una menor tolerancia a las drogas. Por otro lado, es más probable que las personas mayores tomen alguna medicación (por ejemplo, frente al VIH o para la tensión o el corazón), lo que supone un mayor riesgo de sufrir interacciones que pueden agravar dolencias o provocar sobredosis. Además, la adherencia a la medicación puede verse afectada.

También hay que tener en cuenta que las personas mayores, especialmente dentro del colectivo LGTBI, pueden sufrir aislamiento social y emocional, derivado de experiencias pasadas de discriminación. En consecuencia, es posible que el *chemsex* se convierta en una vía de conexión o escape, lo que puede aumentar el riesgo de dependencia y deterioro psicológico.

A esto se suma la invisibilidad de la sexualidad en la vejez, ya que la sociedad tiende a negar la sexualidad de las personas mayores, lo que provoca que sus necesidades y riesgos no se contemplen en políticas ni servicios de salud. De hecho, muchos servicios de adicciones y salud sexual carecen de formación específica para atender a personas mayores LGTBI, lo que genera desconfianza, vergüenza o retraimiento a la hora de pedir ayuda.

# Afrontar los problemas asociados al *chemsex*

Como se ha comentado, algunos de los problemas asociados al *chemsex* en personas mayores del colectivo GBHSH incluyen la discriminación por edad, el estigma asociado al consumo de drogas en contextos sexuales o la homofobia. Esto crea barreras que dificultan el acceso a servicios de salud y apoyo, generando aislamiento y disminución de la calidad de vida.

Se trata de problemas de ámbito general que deben abordarse desde un enfoque integral que reconozca la diversidad de experiencias. Para ello, es necesario incluir la voz de las personas mayores LGTBI en la elaboración de programas y evaluar de forma continua las políticas para mantener su efectividad y sensibilidad hacia esta población.

**Al margen de la actuación social y política, existen estrategias de autocuidado en salud que pueden considerarse para minimizar los problemas asociados al *chemsex*.** Muchos hombres que participan en *chemsex* adoptan estrategias conscientes de autocuidado antes, durante y después de las sesiones: **planificación del evento, comunicación de preferencias y límites, registro detallado del consumo de sustancias o tiempo dedicado a la recuperación física y emocional.** Aquí detallamos algunas de estas estrategias:

## Medidas de higiene y salud sexual

Es aconsejable utilizar preservativos y lubricantes de base acuosa para reducir el riesgo de ITS, incluyendo VIH y hepatitis. Si se prevé la práctica de *fisting*, se deberían usar guantes de látex distintos para cada pareja. Hay que cubrir los juguetes sexuales con preservativos y limpiarlos bien después de usarlos. Se debe evitar el sexo anal receptivo justo después del *fisting* o del uso intenso de juguetes para prevenir desgarros y sangrado.

No se debe compartir el tubo de la ducha anal (es aconsejable llevar uno propio para ese fin).

Es necesario beber agua con frecuencia para evitar la deshidratación y sus efectos sobre las mucosas. También se debe comer de forma regular, preferentemente alimentos blandos y nutritivos, como frutas, yogur o sopas.

Asimismo, es aconsejable realizarse pruebas de ITS de forma periódica, incluso en ausencia de síntomas. Es fundamental mantener el calendario de vacunación actualizado, incluyendo las vacunas frente a la hepatitis A y B, virus del papiloma humano (VPH), mpox y meningococo C.

Se recomienda mantener una higiene rigurosa: lavarse las manos con frecuencia, ducharse de modo adecuado (incluyendo las zonas íntimas), usar toallas individuales y evitar compartirlas. Es importante limpiar y desinfectar superficies, grifos e inodoros.

También se aconseja evitar el contacto con objetos que no estén bien limpios, ya que así se reduce el riesgo de infecciones que pueden transmitirse por contacto directo, objetos compartidos o incluso por gotas de tos.

### Antirretrovirales

Se recomienda llevar consigo toda la medicación necesaria durante la sesión, especialmente en caso de estar en tratamiento para VIH o con profilaxis preexposición (PrEP). Es necesario establecer pautas para no olvidar tomarla a la hora indicada.

Se debe consultar con el médico sobre posibles interacciones entre los antirretrovirales y las sustancias que se vayan a usar en la sesión, incluyendo potenciadores sexuales. En la web <https://infodrogas-vih.org/> se encuentra un buscador de interacciones que puede ser de utilidad.

La práctica del *chemsex* puede causar ansiedad, paranoia, alucinaciones, psicosis, depresión y pensamientos suicidas, especialmente si se utilizan dosis altas, se consumen drogas con frecuencia o se prolongan las sesiones sin descanso. Para reducir estos riesgos, es recomendable dejar de consumir o cambiar la vía de administración, llevar un registro de las sustancias usadas, disminuir la dosis si aparecen síntomas de malestar, y asegurarse de descansar, hidratarse y alimentarse bien. Pide a tus compañeros que te avisen si te ven agotado.

Por otro lado, cuando el efecto de las sustancias desaparece, es común sentir debilidad, tristeza, irritabilidad o incluso depresión: esto se conoce como el “bajón”. Continuar consumiendo para evitarlo solo empeora el estado general del cuerpo.

Para sobrellevar el bajón, es aconsejable realizar actividades que distraigan, como salir con amigos o hacer deporte.

También puede aprovecharse ese momento para reflexionar sobre si el *chemsex* está afectando negativamente la vida, qué motivos impulsan a practicarlo y valorar si reducir el consumo puede ser una opción o si es necesario buscar ayuda.



Si crees que tienes dependencia o estás preocupado por tu consumo, antes de dejar de consumir cualquier droga, busca asesoramiento y apoyo profesional para poder hacerlo de forma segura. 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.

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

# ¿Quieres saber más?



Punto de información sobre Derechos, Envejecimiento y VIH  
**¡Contáctanos!**

**Barcelona:** 93 208 0845 / 667 662 551

**Madrid:** 6819 887 694

[consultas@gtt-vih.org](mailto:consultas@gtt-vih.org)

Twitter: @gTtVIH

Facebook: gtt.vih

Skype: gttvih

WhatsApp y Telegram: 667 662 551

[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

CON LA COLABORACIÓN DE:

Clínica Legal  
de la Universidad  
de Alcalá



Universidad  
de Alcalá



GILEAD



“Derechos, envejecimiento y VIH” es un programa de capacitación en derechos civiles, políticos y sociales para personas mayores con el VIH promovido por el Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH (gTt-VIH) en colaboración con la Clínica Legal de la Universidad de Alcalá. Este programa capacita a las personas mayores con el VIH para que conozcan sus derechos y puedan ejercerlos, así como también los mecanismos legales de protección y denuncia ante potenciales situaciones de discriminación.