

EDICIÓN 2025/26

 **infodrogas-vih**

Poppers:
**¡infórmate y
reduce riesgos!**

Se consume principalmente en las relaciones sexuales ya que actúa relajando algunos tipos de músculos del organismo.

Por este motivo, es una sustancia de consumo frecuente para la realización de determinadas prácticas sexuales, como el sexo anal o el *fisting*.

Por lo que respecta a su situación legal, los *poppers* se han utilizado en medicina como principio activo para la fabricación de medicamentos y, por este motivo, están bajo control de las autoridades sanitarias. En España, no pueden ser vendidos ni comercializados sin autorización de las autoridades sanitarias.

El consumo de *poppers* crea una rápida tolerancia, lo que significa que para obtener los mismos efectos se debe inhalar cada vez más producto. Esta rápida tolerancia, unida a la breve duración de sus efectos, podría aumentar el riesgo de intoxicación por sobredosis.

¿Qué son los *poppers*?



Poppers es el nombre por el que se conoce a una amplia gama de compuestos elaborados con nitritos de alquilo, unas sustancias químicas de uso industrial y doméstico.

Los *poppers* pueden contener un único nitrito –de amilo, de pentilo, de butilo, de isobutilo o de isopropilo– o una mezcla de varios de estos.

La sustancia se presenta en forma de líquido incoloro en pequeños botes de cristal.

Es una sustancia muy volátil que pasa rápidamente a forma gaseosa a temperatura ambiente.

Se consume principalmente inhalando por la nariz los gases del bote.

Si se administra por vía oral, puede resultar muy dañino y tóxico.

Además, es un líquido muy inflamable, por lo que se debe alejar del fuego, especialmente de los cigarrillos y mecheros.



Efectos

Los poppers actúan de forma inmediata debido a su entrada rápida en la circulación sanguínea a través de los pulmones. Producen un efecto vasodilatador y estimulante que se percibe a los pocos segundos de inhalar la sustancia.

El efecto vasodilatador hace que baje la presión arterial y que los vasos sanguíneos se dilaten. El efecto estimulante provoca el aumento de la frecuencia cardíaca y la oxigenación de la sangre. La combinación de ambos hace que aumente la circulación de la sangre a través de los vasos sanguíneos facilitando la relajación de la musculatura de determinados órganos del cuerpo.

Además, la vasodilatación y la estimulación generan unos efectos buscados de corta duración que se sitúan, sobre todo, en la esfera sexual: aumento de la libido, estado de letargia (adormecimiento), sensación de bienestar y euforia y relajación del esfínter anal.

No obstante, también pueden provocar efectos adversos que incluyen vértigo, debilidad, dolor de cabeza (tanto breve como prolongado), congestión de la cara y el cuello, taquicardia, enrojecimiento de la piel y mucosas, náuseas, vómitos y, en ocasiones, diarrea.

Entre los efectos secundarios graves, se incluye hipotensión (presión arterial baja), **desmayos, hipertensión ocular** (alteración en la presión dentro de los ojos), **metahemoglobinemia** (producción anormal de metahemoglobina, un tipo de hemoglobina incapaz de transportar oxígeno), **distorsión de la realidad, paranoias y alucinaciones.**



Recientemente, las autoridades sanitarias estadounidenses han alertado sobre el aumento de las hospitalizaciones y muertes asociadas al uso de los *poppers* y han recomendado evitar su uso recreativo o sexual.

Diversos estudios han asociado el uso de los poppers a un aumento del riesgo de contraer el VIH o infecciones de transmisión sexual (ITS). Este aumento del riesgo podría explicarse por la desinhibición sexual provocada por la sustancia y que llevaría a la realización de prácticas sexuales sin preservativo. No obstante, también se ha sugerido que este aumento del riesgo pueda explicarse por el efecto vasodilatador de los poppers.

Este efecto hace que aumente el torrente sanguíneo al recto y se llenen los vasos sanguíneos. A medida que las paredes de los vasos sanguíneos se expanden, podría crearse un área de superficie más grande y más delgada que el VIH podría atravesar. También se ha sugerido que el efecto vasodilatador podría aumentar el riesgo de que se rompan los vasos sanguíneos durante la penetración anal, pudiendo provocar sangrado anal y una vía para que el VIH entre de manera más fácil al torrente sanguíneo.



Pautas para un consumo más seguro

-  Es recomendable **espaciar todo lo posible las dosificaciones en una misma sesión**. Cuanto menor sea el lapso de tiempo entre dosificaciones, mayor será la probabilidad de que se produzcan efectos no deseados.
-  Al dosificar, **evita que las inhalaciones se prolonguen durante demasiados segundos y evita realizar más de dos inhalaciones en una toma**.
-  **Combinar *poppers* con otras sustancias depresoras** (alcohol, cannabis, GHB/GBL) **puede potenciar el efecto depresor de ambas**, pudiendo aumentar el riesgo de fuertes bajadas de tensión, desmayos, pérdida de la conciencia y llegando, en casos severos, a la inducción al coma.
-  **Utilizar *poppers* después de haber tomado Viagra** (sildenafil) **o medicamentos similares incrementa los efectos secundarios** (taquicardia, mareo y dolor de cabeza) y puede dar lugar a bajadas de tensión graves.
-  No se conocen interacciones medicamentosas entre los poppers y los medicamentos frente al VIH. Sin embargo, fármacos antirretrovirales de la familia de los inhibidores de la proteasa potenciados por ritonavir o cobicistat podrían aumentar los efectos de Viagra (sildenafil) o medicamentos similares. Por lo tanto, **el uso simultáneo de los *poppers* con un fármaco antiimpotencia y un inhibidor de la proteasa potenciado por ritonavir o cobicistat se desaconseja por el riesgo de efectos graves**.



Si se derrama puede producir quemaduras en la piel, en los ojos y en las mucosas.

Si esto ocurre, se recomienda lavarse con agua abundante.



Ponte en contacto inmediatamente con el 112 en caso de ingestión accidental, ya que puede interferir con la función cardíaca y provocar la muerte.



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**



WhatsApp y Telegram: **667 662 551**

www.infodrogas-vih.org
www.gtt-vih.org



Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente
las del Ministerio de Sanidad.

Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA
Y EQUIDAD EN SALUD
DIVISIÓN DE CONTROL
DE VIH, ITS, HEPATITS VIRALES
Y TUBERCULOSIS



Generalitat
de Catalunya