



¿QUÉ ES?

Se caracteriza por ser una sustancia depresora del sistema nervioso central, ralentizando las funciones vitales del cerebro.

A los 5 minutos de su ingesta ya puede encontrarse alcohol en sangre y su concentración máxima se produce aproximadamente a los 30-60 minutos de su ingesta.

El 90% del alcohol ingerido se elimina a través del hígado, el 10% restante mediante la respiración, la orina y el sudor.



FACTORES QUE AFECTAN EN EL CONSUMO

El sexo biológico.
El peso corporal.
Velocidad al consumir.
La tolerancia de cada persona.
Beber con el estómago vacío.
Tipo de bebida.
Mezcla con otras sustancias.



FACTORES ADVERSOS FRECUENTES EN EL CONSUMO

Disminución de la capacidad de atención, juicio y control.
Deterioro de coordinación motora.
Inestabilidad emocional.
Disminución de la respuesta sensorial.
Reducción de la agudeza visual y la visión periférica.
Aumento del tiempo de reacción.



REDUCCIÓN DE DAÑOS ANTE EL CONSUMO

- ✓ Bebe si es tu decisión, que no sea una decisión de otra persona
- ✓ Procura alimentarte bien si vas a consumir alcohol.
- ✓ Bebe despacio
- ✓ El alcohol deshidrata, cuando bebas haz descansos o intercala algunas bebidas sin alcohol.
- ✓ Escucha a tu cuerpo
- ✓ Evita beber alcohol si estas embarazada o en periodo de lactancia.
- ✓ Si tienes alguna enfermedad hepática o digestiva, así como si padeces algún trastorno psicológico o estás pasando alguna mala racha evita consumir alcohol

**MANUAL PARA LA
REDUCCIÓN DEL DAÑO
REBUJAO
(MEZCLA DE HEROINA
+
COCAÍNA BASE)**

¿QUÉ ES?

El "rebujaio" es una mezcla de heroína y cocaína base que combina los efectos de ambas sustancias contrapesándose sus efectos. Su consumo es inhalado y existen varias formas para su administración (principalmente botella, plata y pipa)

La heroína (marrón) especifica para el consumo inhalado (fumada) es una sustancia depresora del sistema nervioso de efectos muy potentes. Alcanza su pico máximo a los 10 minutos y puede prolongarse durante 3 y 5 horas.

La cocaína base (forma de roca) se utiliza para el consumo inhalado (fumado). Es una sustancia estimulante. Alcanza su pico máximo entre los 2 y 5 minutos desde su administración, prolongándose entre 3 y 5 horas. Se utiliza combinándola con la heroína para contrarrestar los efectos depresores de esta para que no te deje "tirada".

CONSUMO CON MENOS RIESGOS Y DAÑOS DEL REBUJAO

El riesgo de sobredosis del consumo de "rebujaio" se incrementa si se combina con el consumo de otras sustancias depresoras: metadona, alcohol, benzodiazepinas y otros opiáceos



OTRAS RECOMENDACIONES

- No consumir en pipa.
- Si consumes en pipa no compartas.
- Para evitar complicaciones en caso de sobredosis no consumir en soledad.
- Adquirir las sustancias a personas de confianza.
- Trata de asegurarte que las sustancias no estén demasiado adulteradas ni con "cortes" peligrosos.
- "Cocina" la cocaína preferiblemente con bicarbonato y no con amoníaco.
- Bebe agua constantemente y alimentate.



¿QUÉ HACER ANTE SOBREDOSIS O INTOXICACIÓN AGUDA?

Si presentas fuerte dolor en el pecho, dificultad para respirar o desvanecimiento con pérdida de conciencia, ante que nada, llamar al teléfono de emergencias (112).

Mientras llegan los servicios sanitarios:

A) Si la persona está consciente...

- Nunca le des alimentos ni bebida ni le provoques el vómito.
- Pon a la persona en posición cómoda.
- Quédate a su lado, pero sin agobiarla.

B) Si la persona está inconsciente, pero respira...

- Pon a la persona en posición lateral (de seguridad).

C) Si la persona está inconsciente y no respira...

- Intenta hacerle masaje cardíaco mientras llegan las urgencias.