



infodrogas-vih

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


gt 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:

93 208 08 45 / 667 662 551

Madrid / 683 280 312

consultas@gtt-vih.org

 Twitter: @gTtVIH

 Facebook: gtt.vih

 Skype: gttvih

  WhatsApp y Telegram: 667 662 551

www.infodrogas-vih.org

www.gtt-vih.org

Subvencionado por:



infodrogas-vih



**Reducción
de riesgos
en las sesiones
de sexo y drogas**



El *ChemSex* implica realizar prácticas sexuales bajo los efectos de las drogas, a menudo a lo largo de varias horas o días. En ocasiones, estos efectos pueden hacerte bajar la guardia y asumir determinadas conductas que implican un mayor riesgo de infección por el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Además, los efectos de las drogas y la falta de sueño pueden provocar también episodios de ansiedad, alucinaciones, paranoia o psicosis.

A continuación, te ofrecemos algunos consejos que pueden resultarte útiles para preservar tu salud y reducir riesgos.

1. Conoce a tu *dealer*

Es aconsejable elegir un *dealer* de drogas que te ofrezca confianza, tenga experiencia y conozca bien las drogas que vende.

2. Establece reglas de seguridad

Es probable que en la sesión de *ChemSex* participéis más hombres. Puede ser de gran utilidad establecer entre todos los asistentes reglas de seguridad antes de empezar la sesión, como, por ejemplo, pactar los límites o qué hacer o dónde llamar en caso de sobredosis o problemas con las drogas. Si utilizas la vía inyectada para consumir drogas, trata de no inyectarte solo.

3. Haz acopio de material preventivo

Las sesiones pueden ser largas. Te resultará útil reunir previamente todo el material que puedas necesitar para que no te quedes sin él: kits de inyección segura, preservativos, lubricantes, guantes de látex, etc.

4. Lleva contigo la medicación

Si estás tomando medicación para alguna enfermedad, como el VIH o la hepatitis C, lleva contigo los medicamentos necesarios para que no te quedes sin ellos el tiempo que dure la sesión. Acuérdate de tomar la medicación a su hora tal como ha sido prescrita. Recuerda que algunas drogas presentan interacciones con los medicamentos del VIH y la hepatitis C. Puedes hablar de este tema con tu médico.



5. Trata de ducharte y descansar

Tomarse una ducha, como mínimo, cada 24 horas, te resultará muy relajante y te proporcionará energía. Trata de buscar un espacio oscuro y silencioso en el que te puedas relajar durante un rato.

6. Trata de hidratarte y comer

Mantenerse hidratado bebiendo agua te ayudará a evitar la deshidratación y la sequedad y sangrado de las mucosas. Resulta beneficioso tomar pequeñas cantidades de alimento de forma regular. Procura hacerlo, aunque no tengas hambre.

7. No abandones a un compañero

Si alguien en la sesión entra en paranoia o se pone ansioso o psicótico, trata de calmarlo y hazle comprender que lo que está sintiendo es efecto de las drogas. No lo abandones esperando que la situación se resuelva sola.

8. Pide ayuda

En caso de que surjan problemas graves durante la sesión de sexo derivados del uso de drogas, llama inmediatamente al **112** pidiendo ayuda y describiendo de la manera más clara y rápida posible la situación.