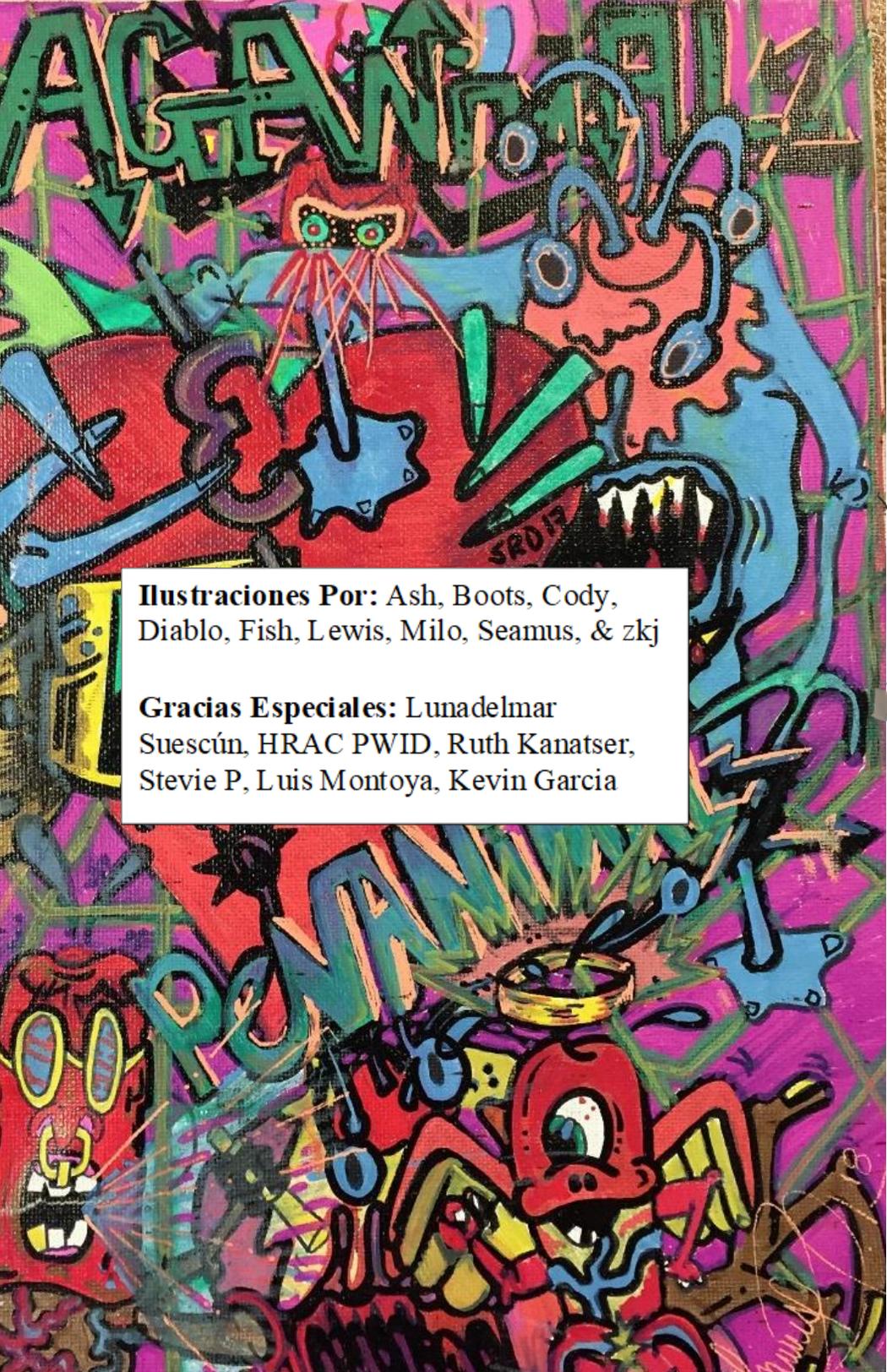




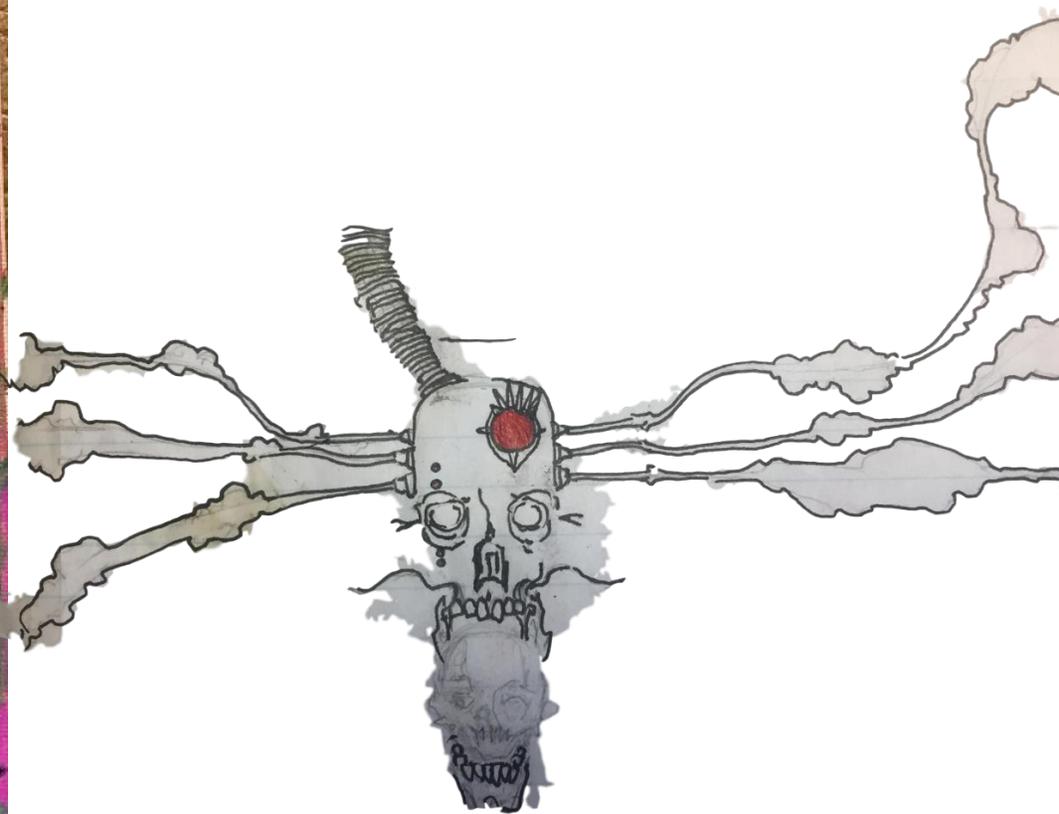

HARM 
REDUCTION 
ACTION CENTER





Ilustraciones Por: Ash, Boots, Cody,
Diablo, Fish, Lewis, Milo, Seamus, & zkj

Gracias Especiales: Lunadelmar
Suescún, HRAC PWID, Ruth Kanatser,
Stevie P, Luis Montoya, Kevin Garcia



VÍAS DE ADMINISTRACIÓN (VA)

1 – Comer/Tragar: Vía mas Segura! Menos acelere que otras formas y pasa por el hígado.

2 – Vaporizar (Fumar): Vía mas Rapida. Fácil perder la noción del tiempo y continuar re-administración, establece limites cuando vaporize metanfetamina!

3— Administración Rectal: acelere rápida y fuerte, asegúrese de diluir primero, y usar el baño antes! Use jeringas rectales si están disponibles, y las mismas reglas aplican - trate de no reutilizar.

4 – Esnifar: Los efectos son similares a la administración rectal, tu nariz y tu ano son



membranas mucosa, esta es un gran VA!

5 – Inyectar: Tirando/Disparando meta es una vía rápida y fácil. Filtra a través de un algodón, incluso si se derrite limpio, tu cuerpo lo apreciara y tendrá menos abscesos.

NO INYECTAR LOS ESTIMULANTES DIRECTAMENTE EN LA PIEL. Diferente a los opios (opiáceos), tu cuerpo no puede absorber la meta y esta cortado muy parecido. Evite inyectar directamente en sus músculos y piel, le darán abscesos de madre.

OPCIONES PARA BAJAR USÓ /MANTENIÉNDOSE SEGURO:

BAJANDO USO: Igual como la metadona y suboxone existe para usuarios de opios, tratamiento con ayuda médica es necesario para usuarios de estimulantes si lo necesita, pero no es aprobado o reconocido. Puedes tratar de hablar con tu doctor sobre estimulantes que duran largo tiempo como Adderall de liberación prolongada o Vyvanse, que algunas personas han encontrado que los ayuda si/cuando quieren dejar (o disminuir) su uso de metanfetamina. A diferencia de la anfetamina en dosis terapéuticas o bajas, la metanfetamina a dosis moderadas a fuertes se considera directamente neurotóxica para los humanos, dañando las neuronas de serotonina y dopamina dentro del SNC. Práctica advocar por ti mismo en ambientes médicos con un amigo de confianza, puede ser difícil pero algunos doctores son capaces de pensamiento racional!

Hay muchas opciones alrededor, Modafinilo es un nootrópico que puede ayudar mantener energía (sin euforia), and estimulantes de receta como Adderall, Ritalina, y Vyvanse tienen diferentes niveles de éxito reportados también. Algunas personas simplemente necesitan metanfetamina, en los EEUU tienen Desoxyn, pero la mayoría de doctores no se atreven a dar una prescripción. Al igual que con cualquier persona que busque tratamiento para trastorno por uso de sustancias, reemplazando mecanismos de supervivencia es clave. Encontrar lo que funciona para ti, desde la cafeína hasta los estimulantes recetados para hacer ejercicio (¡y cualquier combinación de estos!) puede ayudarlo a reducir si eso es lo que desea hacer.

MANTENIÉNDOSE SEGURO: Sabemos que fentanilo se ha reportado en los estimulantes y pastillas presionadas. **PRUEBA TUS DROGAS.** Es importante saber que con metanfetamina y MDMA (éxtasis), solo necesitas **PROBAR EL RESIDUO** y diluirlo en ½ vaso de agua para evitar positivos falsos. Nunca pruebe fragmentos. Diluir, Diluir, Diluir. Practique las instrucciones de las tiras para probar fentanilo - recoge unos del Harm Reduction Action Center mientras duren las reservas.

RECURSOS:

- Energy Control InfoDrogas folleto: Speed [español] (<https://energycontrol.org/files/pdfs/Folleto+speed+II.pdf>)
- Energy Control InfoDrogas: Metanfetamina [español] (<https://energycontrol.org/energycontrol.org/infodrogas/otras/metanfetamina.html>)
- Psychonaut Wiki: Methamphetamine [ingles] (<https://psychonautwiki.org/wiki/Methamphetamine>)
- Psychonaut Wiki: Amphetamine [ingles] (<https://psychonautwiki.org/wiki/amphetamine>)
- [Tweaker.org](http://tweaker.org) (MSM focus)
- S is for Speed/C is for Cocaine (S es para Speed/C es para Cocaina) [ingles] (<http://harmreduction.org/drugs-and-drug-users/drug-tools/s-is-for-speed/>)
- NASTAD Webinar on PWID/Meth Harm Reduction [ingles] (https://www.nastad.org/sites/default/files/events/downloads/harm_reduction_with_people_who_inject_methamphetamine_8.24.17_1_copy.pdf)
- Harm Reduction Coalition on Overamping (Harm Reduction Coalition hablando de Sobreestimulacion) [ingles] (<http://harmreduction.org/issues/overdose-prevention/overview/stimulant-overamping-basics/what-is-overamping/>)

QUE ES METANFETAMINA?

UN QUÍMICO:

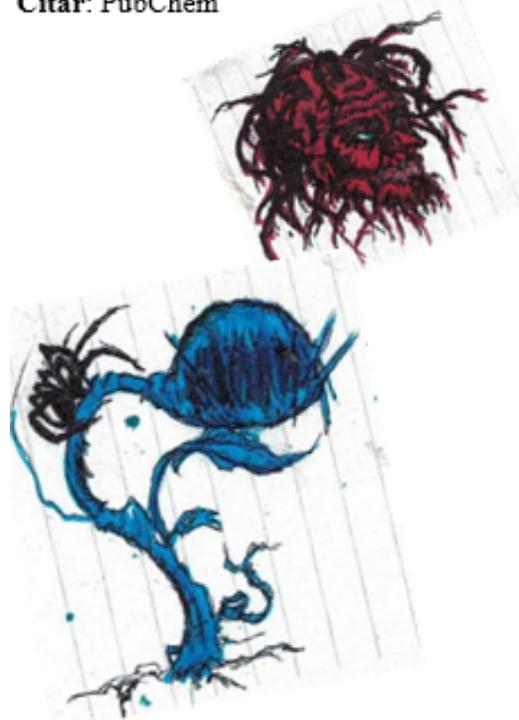
- Estimulador del Sistema Nervioso Central (SNC)
- CLASE QUÍMICA: Anfetamina con actividad estimulante del SNC
- Metanfetamina actúa por facilitando la liberación de noradrenalina, dopamina, y serotonina de los terminales nerviosos en el cerebro mientras también inhibe su reabsorción.

Citar: PubChem

HISTORIA:

Alrededor del cambio del siglo 20 anfetamina y metanfetamina fueron sintetizados por químicos Alemanes y Japoneses. Meta fue a producción mundial durante la segunda guerra mundial cuando fue reseteada para soldados. El concepto de "blitzkrieg" o "guerra relámpago" nació de la metanfetamina. Alrededor del mismo tiempo, inhaladores de Benzedrina fueron popularizadas para dietas y mejoradores del estado de ánimo.

Eventualmente, a medida que los efectos secundarios negativos se volvieron más prevalentes, leyes fueron desarrolladas obligando recetas médicas. En 1970 los EE.UU clasificó Metanfetamina como una sustancia de "Schedule II" o Clase II, reconociendo beneficios médicos, pero con un potencial alto de abuso efectivamente volviendo metanfetamina ilegal para la mayoría de usos, fuera de casos extremos donde Desoxyn (metanfetamina prescrita) es reseteada. El uso de estimulantes del tipo anfetamina está en aumento en todos los sectores del mundo.



SOBREESTIMULACIÓN:

Sobredosis de estimulantes tiene su propio nombre especial - se llama Sobreestimulación o "Overamping":

FISICO:

- Sobre calefacción corporal (hipertermia)
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Deshidratación
- Sudor
- Extremidades rígidas (o agitadas)
- Ataque epiléptico

- Derrame cerebral
- Ataque Cardíaco

PSICOLOGICO:

- Paranoia
- Ansiedad
- Psicosis

Si alguien está experimentando sobre calefacción corporal, la forma más fácil de refrescar es ofrecer agua para tomar. Pero a veces las personas no pueden quedarse quietos y tomar agua! Puedes refrescarlos con poniendo toallas mojadas/frescas debajo de sus axilas y rodillas. Quite todo el estímulo del ambiente que sea posible (o busque un lugar nuevo que sea fresco/callado para que ellos puedan relajarse.

*LLAMAR AL 911 SI:

- Confusion/desorientacion severa
- Dificultad para ver/comunicar
- Babeo/espuma en la boca
- Espasmos musculares incontrolables (o rigidez de los músculos)
- Problemas caminando/mantenerse a pie (caídas)
- Dificultad respirando
- Ataque epiléptico/ataque cardíaco/derrame cerebral
- Vision vibratoria
- Alucinaciones táctiles (frecuentemente insectos en la piel)
- Cambios de ánimo intensos
- Paranoia extrema
- Psicosis estimulante
- Comportamiento agresivo

*Usa tu mejor juicio, esta lista no es exhaustiva, si alguien está teniendo problemas y te preocupa su seguridad, llama un profesional médico - especialmente si este comportamiento es inusual para ellos y un resultado inmediato por uso de drogas. Algunos de estos síntomas pueden ocurrir por falta prolongada de sueño, y también puede justificar atención médica.

LOS 10 MEJORES CONSEJOS PARA REDUCIR DAÑO:

1. **DORMIR.** En serio. Falta de sueño sube la posibilidad de efectos negativos y psicosis de estimulantes.
2. Si fumar es tu preferida vía de administración, establece tus límites personales. Fumando meta es frecuentemente caracterizada con re-administración compulsiva. Crea un límite de tiempo y consumo cuando esté fumando.
3. Hidrátate y mantenga chicle libre de azúcar alrededor para estimular producción de saliva que ayuda evitar complicaciones de boca reseca. La mayoría del daño causado por boca reseca puede ser evitada con manteniéndose hidratado.
4. Tome descansos! Descansos de Tolerancia puede crear un bajon mas facil. En algunas personas (que usan a un nivel más bajo) se a encontrado que 3-7 días corta la tolerancia por la mitad, y 1-2 semanas lo vuelve a base. Para usuarios de más cantidad, puede tomar semanas a meses. Duerme, come, y tome agua durante los descansos!
5. Evita sustancias (como el alcohol) que te deshidratan más!
6. Toma una muestra antes de golpear. A veces la meta que compras no siempre es lo que piensas. Toma una muestra antes de inyectar para evitar un mal rato. Si puedes, PRUEBALO con químicos especiales. Especialmente por fentanilo.
7. Toma magnesio. Se sabe que el aspartato de magnesio, el citrato, el lactato, el cloruro y el glicinato son las formas más eficaces de magnesio. Se sabe que el óxido de magnesio, el carbonato y el sulfato son menos efectivos. 200 mg de magnesio elemental (consulte la etiqueta) pueden ayudar a reducir el apretamiento de la mandíbula, la trituration de los dientes y la tolerancia.
8. **NO INYECTE DIRECTAMENTE EN LA PIEL/MÚSCULO** la metanfetamina y otros estimulantes. Esto le va causar heridas y abscesos intensos.
9. Si está inyectando, filtre su meta con un algodón. Aunque se derrite limpio, meta puede tener cortes que no son lo que estás buscando. Filtrando tu meta puede llevar a menas visitas al hospital.
10. Conoce tu riesgo! Riesgosas combinaciones de sustancias incluyen mezclando metanfetamina con alcohol, MDMA (éxtasis), inhibidores de la monoaminooxidasa (IMAOs), y cocaína. Uso de poli sustancias es complicado, investiga antes de combinar drogas!

ABSTINENCIA DE DROGAS:

Síntomas de Abstinencia pueden desarrollarse después de dependencia física o psicológica. Los síntomas varían en severidad según el uso, pero las personas que experimentan abstinencia de metanfetamina pueden esperar muchos de los siguientes síntomas de abstinencia después de períodos prolongados de uso sin practicar períodos de abstinencia lo suficientemente largos como para evitar los síntomas.

- Ansiedad
- Motivación disminuida
- Depresión
- Estado de ánimo disforico.
- Fatiga
- Apetito incrementado o disminuido
- Antojos intensos metanfetamina / u otros estimulantes
- No disfrutando de las cosas que antes disfrutaba
- Somnolencia o insomnias

LO QUE PUEDE AYUDAR:

- Re-hidratar
- Sueño
- Si está tratando de parar de usar, deje el número de su conexión con un amigo de confianza y bórralo de sus contactos.
- Comer/ Tomar comida/batidos/bebidas nutricionales
- Cafeína (en moderación)
- Si los benzos son una opción para ti, ellos pueden ayudar disminuir la ansiedad del bajón inicial, pero asegúrese de investigar cómo pueden interactuar con otros medicamentos de uso pasado (pueden causar sobredosis si también usa heroína - especial cuidado mezclando tranquilizantes!)
- A largo plazo: considere períodos sin uso para reducir síntomas de abstinencia. Nada más unos cuantos días sin uso pueden bajar mucho más su tolerancia y efectos secundarios negativos causados por metanfetamina.

EFFECTOS:

Estos son todos los posible efectos secundarios, tú puedes o no experimentar cualquiera/alguna de estas dependiendo de la calidad del producto y cuánto usas. Hasta que las drogas sean reguladas y estudiadas más allá, estos efectos están basados en especulación anecdótica.

POSITIVO:

- Menos apetito
- Disminuida necesidad para dormir
- Regulación emocional
- Energía
- Euforia
- Sensación de atención y funcionamiento más alto.
- Aumento en el deseo sexual
- Centros de placer y recompensa estimulados.
- Aceleración de Pensamientos



NEUTRAL:

- Desinhibición
- Menos Apetito
- Sudor



NEGATIVO:

- Ansiedad
- Re-administración compulsiva
- Circulación disminuida
- Deshidratación
- Aumento de la presión arterial / frecuencia cardíaca / respiración / temperatura corporal
- Irritabilidad
- Rechinar los dientes/apretar la mandíbula
- Pérdida temporal de conciencia (también llamado "sobreestimulación")

NOTA:

Los riesgos asociados con meta existen en un espectro y depende en muchos factores incluyendo: la dosis usada (varios cientos de miligramos vs 5-30 mg (común en dosis recetadas)), la vía de administración (fumando/inyectando vs oral/esnifar), sueño (estar despierto por varios días), y como ocurre con cualquier mal uso prolongado de drogas, el mal uso de metanfetamina puede hacer que se ignore la salud y la higiene personal (ex: para de lavar dientes, bañarse, etc).