



C O C A I N A

Este material es para
gente que toma
cocaína y para
aquellos que están
cerca de ellos.



Somos un colectivo de jóvenes que, consumidores o no, nos sentimos preocupados por el uso de drogas en los espacios de fiesta. Estando implicados en la propia escena de diversión, ofrecemos información objetiva sobre drogas con el fin de disminuir los riesgos del consumo.



Este folleto es para personas que toman cocaína. En él encontrarás información útil para poder actuar con prudencia y responsabilidad en la gestión de los placeres y riesgos asociados a su consumo. Esta info también puede ser útil para personas que no la consumen pero que tienen cerca de otras que sí lo hacen.

En sus páginas encontrarás 10 pautas que te permitirán realizar un uso responsable de la cocaína, reducir sus riesgos asociados y manejar algunas situaciones problemáticas que pueden aparecer al tomarlas.





Pista 1: Infórmate: Coca, cocaína, farlopa...

La cocaína es una sustancia que se prepara a partir de las hojas de la *Erythroxylon coca*. Sus dos principales efectos son: anestésico local y estimulante del sistema nervioso. El clorhidrato de cocaína, la forma más habitual, es un polvo blanco cristalino que se esnifa o inyecta. Cuando se esnifa, los efectos suelen aparecer a los pocos minutos y se prolongan durante los 30-45 minutos siguientes, aunque la estimulación puede prolongarse durante varias horas. A la mayoría de los consumidores y consumidoras les gusta su efecto estimulante, la facilidad para hablar y relacionarse con los demás y la sensación de seguridad en uno mismo que sienten estando bajo sus efectos.

Después de consumir (al día siguiente o posteriores) puedes notar cansancio, apatía, tristeza y estar más irritable. Es el bajón.

Su uso de forma continuada e intensiva en el tiempo puede llevar al enganche y a varios problemas serios, tanto físicos como psíquicos.

Pista 2: Sé cuidadoso o cuidadosa con la cantidad que vayas a tomar

¿Por qué? Tomar más cocaína de la cuenta puede hacer que acabes demasiado

estimulado o estimulada, y desaparezcan los efectos más placenteros. Esto puede ocurrir si dejas poco tiempo entre raya y raya, o si te las pones demasiado grandes, aunque hay personas sensibles que necesitan menos cantidad que el resto.

¿Qué puedo hacer?

› Comienza con una dosis test de unos 25 mg (una raya) para poder valorar y decidir cuál va a ser tu ritmo.

› Deja un tiempo prudencial entre raya y raya. Espera a que los efectos bajen un poco antes de tomar más.

› Decide hasta dónde vas a llegar. Marca tú el límite.

› Deja de tomar si sientes más efectos negativos que positivos (demasiada estimulación, dolor en el pecho, calambres, dificultad para respirar, dolor abdominal).

› Decide tú cuánto vas a tomar cada vez. Nadie te obliga a meterte todo lo que te pongan por delante. Lleva tu propio ritmo.

Pista 3: Cuida tu nariz y reduce la posibilidad de contagios al esnifar

¿Por qué? El hecho de esnifar puede provocar lesiones en las fosas nasales como sinusitis (inflamación de la mucosa que cubre los senos paranasales), rinitis

(inflamación de la mucosa de las fosas nasales), hemorragias nasales y, en el caso de un uso continuado, ulceraciones y perforaciones del tabique nasal. Por otra parte, compartir el turulo puede favorecer el contagio de enfermedades como la Hepatitis C.

¿Qué puedo hacer?

- › Prepara bien la cocaína que vayas a tomar, evitando dejar partículas grandes que puedan lesionar tus fosas nasales.
- › Evitar usar como turulo billetes u otros materiales poco higiénicos.
- › Utiliza tu propio turulo. Personal e intransferible siempre.
- › Límpiate bien las fosas nasales antes y después de esnifar (con agua tibia) para eliminar restos.
- › No inspires ni demasiado fuerte ni demasiado flojo. Mucha fuerza hará que la cocaína pueda lesionar las membranas al entrar en la nariz. Y poca fuerza puede hacer que queden restos y puedan provocar lesiones.

Pista 4: Evita tomar demasiado a menudo

¿Por qué? La mayoría de personas que toman cocaína lo hacen de forma ocasional. Sin embargo, hay algunas que acabarán abusando y/o enganchándose a ella. Esto es más probable que ocurra si

el tomar cocaína se vuelve habitual y/o se comienzan a utilizar otras formas de administración (como la fumada o inyectada).

¿Qué puedo hacer?

- › Espacia tus consumos.
- › Sé especialmente prudente si vas a fumar base o crack, o si decides inyectarte.
- › Estate al loro si:
 - › Conviertes el tomar cocaína o estar con gente que toma cocaína en el centro de tus actividades.
 - › Dedicas mucho tiempo a tomar cocaína o a buscarla.
 - › Gastas mucho dinero o comienzas a tener deudas para poder pagarla.
 - › Empiezas a vender cocaína para poder costeártela.
 - › La tomas para aliviar los bajones.
 - › Te haces el propósito de no tomar y no lo consigues.
 - › Sigues tomando cocaína a pesar de tener problemas con ella.
- › Si comienzas a tener problemas, intenta solucionarlos lo antes posible. Si no puedes, pide ayuda.





Pista 5: Ten en cuenta que la cocaína puede venir cortada

¿Por qué? La pureza de la cocaína es variable por lo que suele tener añadidos para darle volumen. Entre los cortes habituales están aquellos que no tienen efecto (como la lactosa, el manitol o el suero oral) o aquellos que sí lo tienen (cafeína, paracetamol o anestésicos locales). La cafeína y las anfetaminas se utilizan para producir más estimulación, mientras que los anestésicos locales (lidocaína, benzocaína, procaína) simulan el efecto de adormecimiento de la cocaína en la boca y nariz. En el caso de la cocaína cortada con paracetamol, y su uso combinado con alcohol, puede incrementar el riesgo de daños en el hígado.

¿Qué puedo hacer?

- › Preocúpate de la calidad de la cocaína que vas a tomar. Intenta obtener el máximo de información posible.
- › Sé prudente con material desconocido, de dudosa procedencia o de baja calidad.

Energy Control cuenta con diferentes sistemas de análisis para detectar adulterantes potencialmente peligrosos para la salud. **Contacta con nosotros e infórmate.**

Pista 6: Evita tener problemas legales

¿Por qué? En España, el consumo de cocaína (y otras drogas) y/o su tenencia para autoconsumo en la vía pública está sancionado con multas que van desde los 300,51 a los 30.050,61 euros. Como alternativa a pagar la multa, puedes ir a un centro de tratamiento de drogodependencias, declararte insolvente (lo que tendrás que acreditar durante 5 años) o hacer un recurso ante el Gobierno Civil.

Para que puedas acreditar que la cocaína es para tu propio consumo, debes declararte consumidor o consumidora de la misma, vigilar la cantidad que llevas encima, no llevarla dividida en dosis ni tener instrumentos para pesarla o medirla, productos para adulterarla y/o tener grandes cantidades de pelas cuya fuente pueda ser el tráfico. Ten en cuenta también que la coca que lleves sea para tu propio consumo. Si es de tus colegas o para ellos, será considerado como delito contra la salud pública.

Se considera delito contra la salud pública el traficar, promover, favorecer o facilitar de alguna manera el consumo de cocaína (al igual que con el resto de drogas). En este caso, las penas son de 3 a 9 años de cárcel y una multa de hasta 3 veces el valor de la droga, aunque puede haber agravantes (que aumentan la condena), eximentes (circunstancias que libran de

responsabilidad penal) o atenuantes (rebajan más o menos la duración de la pena).

¿Qué puedo hacer?

› Ten siempre presente que todo lo que no sea autoconsumo está penado por tráfico o promoción del consumo.

› Lleva solo cantidades pequeñas de coca. Cuanta más cantidad lleves encima, más difícil te será demostrar que es para tu propio consumo.

› Ten en cuenta que toda esta información es solo orientativa. Nadie te asegura que puedas tener problemas con situaciones diferentes o incluso con cantidades pequeñas. Extrema siempre las precauciones.

Pista 7: Sé especialmente prudente o no tomes cocaína sí:

› Tienes problemas mentales como ansiedad, trastorno bipolar, depresión, psicosis o esquizofrenia.

› Si padeces glaucoma

› Si padeces alguna enfermedad cardiovascular: hipertensión arterial, cardiopatía isquémica (angina o infarto), aneurismas arteriales, trastornos del ritmo (arritmias), antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular grave y/o en la juventud.

› Si has tenido problemas de abuso con otras drogas.

› Si tienes hipertiroidismo, epilepsia, síndrome de Tourette u otro trastorno convulsivo.

› Si te estás medicando con IMAO's (Nardil®, Parnate®, Marplan®, Manerix® y Deprenyl®).

› Si deseas estar o estás embarazada y/o en periodo de lactancia. Extrema las precauciones si sospechas que pudieras estar embarazada.

› Si tienes que conducir o realizar alguna actividad que, haciéndola bajo los efectos de la coca, aumentes el riesgo de hacer o hacerte daño.

› Si aún estás en fase de crecimiento, la cocaína puede acarrear mayores riesgos que en personas de más edad.

Pista 8: Sé cauto si vas a mezclar.

¿Por qué? Mezclar cocaína con otras drogas es una práctica habitual. Al combinar dos o más sustancias se puede conseguir la potenciación de una o varias de ellas, que los efectos se contrarresten o anulen, o que aparezca un efecto diferente al de cada una de ellas por separado. Y esto es válido tanto para los placeres como para los riesgos.

Como norma general, la combinación de





estimulantes como la cocaína, el speed o el éxtasis potencia los efectos de estimulación del sistema nervioso.

Mezclar un estimulante con un depresor (alcohol, porros, ketamina) hará que los efectos se contrarresten.

Al mezclar puede ser difícil apreciar los efectos de cada sustancia y saber si te han hecho algo o no. A veces, esto puede llevar a seguir tomando más y, así, incrementar los riesgos.

¿Qué puedo hacer?

› Es conveniente estar familiarizado con el efecto de cada droga por separado.

› No tomes todo lo que te pongan por delante. Sé prudente y selectivo. Los efectos y tu reacción a ellos pueden ser imprevisibles.

› Si combinas cocaína con alcohol, recuerda que los efectos tienden a contrarrestarse y puedes acabar tomando más de lo habitual de cada una de ellas.

› Si combinas cocaína con otros estimulantes (speed, éxtasis) debes tomar menos de lo que acostumbras de cada una de ellas para evitar acabar demasiado estimulado. Además, en el caso de mezclar cocaína con éxtasis, se anulan los efectos de mimosismo y buen rollo de esta última.

› Combinar cocaína con alucinógenos

puede hacer que el efecto de estos últimos disminuya o incluso desaparezca.

Pista 9: Cocaína y sexo

La cocaína puede incrementar el deseo y la sensibilidad sexual. Sin embargo, también puede dificultar la erección y el llegar al orgasmo. Recuerda que el uso del preservativo es la mejor manera de prevenir el contagio de enfermedades de transmisión sexual y la posibilidad de un embarazo no deseado.

Pista 10: Cocaína y ansiedad

Uno de los principales motivos para acudir a los servicios de urgencia tras consumir cocaína es por la aparición de cuadros de ansiedad (nerviosismo intenso, agobio, inquietud...). En estos casos, es conveniente retirarse a un lugar tranquilo y bien aireado, y hacer respiraciones profundas con objeto de disminuir estos síntomas. El cuadro tiende a remitir a medida que los efectos de la cocaína van desapareciendo. Es importante no volver a tomar más ese día. Si la ansiedad no desaparece, acude al médico.



Entra en:
"www.energycontrol.org/materiales/cocaina/opina"
y dinos qué te ha parecido este folleto.



Para más info:
Energy Control: INFO-LINE
www.energycontrol.org
info@energycontrol.org
902 253 600

Delegaciones:
Andalucía: andalucia@energycontrol.org
Barcelona: info@energycontrol.org
Madrid: madrid@energycontrol.org
Mallorca: mallorca@energycontrol.org
Ibiza: ibiza@energycontrol.org
Valencia: valencia@energycontrol.org

Diseño y fotografía:
diseño coneXanet / www.conexanet.com
contacto: info@conexanet.com
Fotografía: Raúl Pérez
contacto: didgermoon@hotmail.com



COCAINA

Pista 1. Infórmate*: coca, cocaína, farlopa...

Pista 2. Sé cuidadoso o cuidadosa con la cantidad que vayas a tomar

Pista 3. Cuida tu nariz y reduce la posibilidad de contagios al esnifar

Pista 4. Evita tomar demasiado a menudo

Pista 5. Ten en cuenta que la cocaína puede venir cortada

Pista 6. Evita tener problemas legales

Pista 7. Sé especialmente prudente o no tomes cocaína si...

Pista 8. Sé cauto si vas a mezclar

Pista 9. Cocaína y sexo

Pista 10. Cocaína y ansiedad

* Infoline: 902 253 600 / info@energycontrol.org / www.energycontrol.org

Texto y promoción



Gestiona



Financia

