

Si consume drogas (aunque sólo sea de forma experimental, ocasional o recreativa), corre el riesgo de sufrir una sobredosis. Aprenda a prevenir, reconocer y reaccionar ante una sobredosis.

¿Qué es una sobredosis?

Una sobredosis ocurre cuando alguien consume una **cantidad tóxica de una droga** o una combinación de drogas, **incluido el alcohol**. Las sobredosis pueden ser mortales, pero pueden revertirse o tratarse si se atienden a tiempo.

Oregon sufre una crisis de sobredosis

Entre 2020 y 2022 hubo un aumento

del 54%

en el número de habitantes de Oregon que mueren por sobredosis no intencionada.

El 89%

de las muertes por sobredosis en Oregon fueron involuntarias o accidentales en 2022.

El 89%

de las muertes por sobredosis no intencionadas en Oregon en 2022 se atribuyeron a la metanfetamina y/o al fentanilo.

Reduzca su riesgo

Si consume drogas, corre el riesgo de sufrir una sobredosis. El fentanilo se ha encontrado en otras drogas, como la cocaína, la heroína y la metanfetamina. En Oregon también se ha observado una gran cantidad de pastillas falsificadas que contienen fentanilo y parecen idénticas a medicamentos legítimos de venta con receta. Es posible que no sepa si el medicamento que consumes contiene fentanilo.

Utilice las siguientes estrategias para prevenir una sobredosis accidental:

- 1 Asuma que cualquier pastilla, polvo u otro medicamento que reciba de cualquier persona que no sea su médico o farmacéutico **contiene otras drogas**, incluido el fentanilo.
- 2 Cuando consuma drogas, **empiece poco a poco** — empiece con una dosis baja y vaya aumentándola gradualmente para comprobar la potencia y los efectos de la droga.
- 3 Evite mezclar varias drogas a la vez, incluyendo el alcohol.
- 4 **Nunca consuma drogas sin la compañía de alguien más.** Consuma drogas con una persona de confianza que esté alerta y pueda responder en caso de sobredosis. Llame a la línea directa Never Use Alone (Nunca Consuma Solo) al **800-484-3731** o utilice la [aplicación Brave](#).
- 5 **Lleve siempre naloxona con usted.** Cuando consuma drogas, téngala a la vista en caso de sobredosis.
- 6 **Analice todas las drogas que piensa consumir con tiras de prueba de drogas. Las tiras de prueba de drogas son útiles** para reducir daños, pero no son 100% exactas. Asuma que cualquier sustancia no legal contiene fentanilo. Encuentre tiras de prueba de drogas y jeringas seguras en [nasen.org](https://www.nasen.org) o a través del **211**.
- 7 **Hable con sus seres queridos** acerca de su consumo de drogas y sus planes al respecto. La prevención puede empezar con una conversación.

Aplicación
Brave



Reconozca los síntomas

Los síntomas de una sobredosis pueden variar según la droga de la que se trate. Si no está seguro de que es una sobredosis, actúe como si fuera una sobredosis de Opioides y administre naloxona. **Podría salvar una vida.**

Estimulantes

Cantidades tóxicas de drogas como **la metanfetamina, la cocaína y el éxtasis** pueden provocar:

- Ritmo cardíaco acelerado
- Temperatura corporal elevada, sudoración, escalofríos
- Respiración rápida
- Náuseas, vómitos
- Dolor torácico o en el pecho
- Espasmos o calambres musculares y/o no poder moverse
- Ansiedad extrema, pánico
- Paranoia y alucinaciones
- Falta de consciencia y no poder despertarse

Recuerde: la ley de Buen Samaritano de Oregon (Oregon's Good Samaritan law) protege a la persona que llama y a la persona que sufre una sobredosis de ser acusados criminalmente.

Opioides

Cantidades tóxicas de drogas como **la oxycodona, el fentanilo y la heroína** pueden causar:

- Respiración muy lenta, con pocos o sin movimientos del pecho o torácicos.
- Ronquidos o ruidos como de ahogo, gárgaras o gorgoteos
- Labios/interior de la boca de color azul o gris
- Piel fría o húmeda
- Falta de conciencia, no poder despertarse

Responda y ayude a salvar una vida

Estimulantes

- Llame al 911.

Si la persona está **consciente**

- Pregúntales si desean su ayuda
- Ayúdeles a acostarse, elevar las piernas y ayúdeles a beber líquidos.
- Enfríelos (por ejemplo, con una bolsa de hielo o un ventilador).

Si la persona está **inconsciente**

- Ayúdelos a ponerse en posición de recuperación: acostados de lado con la cabeza apoyada.
- Quédense con ellos hasta que llegue la ayuda.

Posición de recuperación



Opioides o si no está seguro

- Verifique si la persona responde (grite “¿está bien?”; apriete los nudillos contra el pecho, en el esternón; verifique si la persona respira).
- Llame al 911.
- Administre una dosis de naloxona.
 1. Coloque la punta del aerosol nasal en la fosa nasal hasta que sienta que los dedos tocan la parte inferior de la nariz.
 2. Presione la varilla firmemente para administrar la dosis.
 3. Verifique si la persona está respirando.
- Si la persona no está respirando, es muy importante comenzar la respiración artificial.
- Si no empieza a respirar en tres minutos, administre otra dosis de naloxona.
- Ayúdelos a ponerse en posición de recuperación.
- Quédense con ellos hasta que llegue la ayuda. Dígame al equipo de primera respuesta que se ha administrado naloxona.

La naloxona no hará daño a alguien que no esté sufriendo una sobredosis por Opioides.

Si usted o alguien que usted conoce está en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en línea en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).

Para acceder a herramientas de prevención

- Consiga naloxona sin necesidad de receta en la mayoría de las farmacias en Oregon.
- Visite el [tablero de la Red de Recursos de Salud Conductual \(Behavioral Health Resource Network\)](https://www.behavioralhealthresource.org) o [recovery-networkoforegon.org](https://www.recovery-networkoforegon.org) para encontrar recursos locales.

Para obtener más información:

- Visite [reverseoverdose.org](https://www.reverseoverdose.org).
- Revise [la página web de reducción de daños de la OHA](https://www.oregon.gov/oha/Pages/Reduccion-de-danos-de-la-oha.aspx).

