

Si consume drogas (aunque sólo sea de forma experimental, ocasional o recreativa) corre el riesgo de sufrir una sobredosis. Obtenga más información sobre el uso de polisustancias y cómo puede reducir sus riesgos.

## ¿Qué es el uso de polisustancias?

Consumir **dos o más sustancias (drogas)** juntas o en un corto periodo de tiempo

### A propósito

Las personas pueden combinar drogas para experimentar los efectos de la combinación, aumentar/disminuir los efectos de una droga diferente o reducir los síntomas de la abstinencia.

### Accidentalmente

Las personas pueden consumir drogas, como fentanilo o xilazina, que han sido mezclada o cortadas con otras drogas sin su conocimiento.

# El 58%

de las muertes por sobredosis involuntaria en Oregon en 2022 involucraron **dos o más sustancias**.

# El 80%

de las muertes por sobredosis de polisustancias en Oregon en 2022 **involucraron fentanilo**.

**El fentanilo** se está mezclando más comúnmente con otras drogas como la heroína, la cocaína y la metanfetamina. También se fabrica en pastillas falsificadas que se parecen a medicamentos recetados legítimos.

## ¿Qué puede pasar al mezclar?

Sin importar la combinación y la experiencia previa de alguien, tomar varias drogas al mismo tiempo **nunca es seguro** — puede tener efectos impredecibles e incluso mortales.

### Depresores o sedantes

Los opioides (fentanilo, oxicodona, hidrocodona, morfina, heroína), y las benzodiazepinas pueden hacer que respire más despacio y aumentar el riesgo de dañar sus órganos, sufrir una sobredosis y hasta morir.

### Estimulantes

La metanfetaminas, anfetaminas, cocaína, y éxtasis pueden acelerar su corazón y su presión arterial a niveles peligrosos y pueden aumentar el riesgo de lesiones cerebrales, daño en el hígado, ataques al corazón, derrames cerebrales y muerte.

### Estimulantes mezclados con depresores

Mezclar estimulantes y depresores no los equilibra ni los anula. Esta mezcla puede ser impredecible y puede “esconder” el efecto de una o ambas drogas, lo que **facilita una sobredosis**.

### ¿Qué pasa con el alcohol?

El alcohol es un depresor al igual que otros “depresores”.

Mezclar el alcohol con otras drogas puede aumentar el riesgo de sufrir una sobredosis y causar daños serios al cerebro, el corazón y otros órganos.

### ¿Qué pasa con los medicamentos recetados?

Mezclar los medicamentos recetados (por ejemplo, antidepresivos, analgésicos, medicamentos para la hipertensión, pastillas para dormir) con cualquier otra droga también **aumenta el riesgo** de daño a los órganos y sobredosis.

**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.

# Reduzca su riesgo y responda ante una sobredosis

## Reduzca su riesgo

- Asuma que cualquier pastilla, polvo u otro medicamento que reciba de cualquier persona que no sea su médico o farmacéutico contiene otras drogas, incluyendo el **fentanilo y/o la xilazina**.
- 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.
- **Evite mezclar** varias drogas a la vez, incluyendo el alcohol.
- **Nunca consuma drogas sin la compañía de alguien más** — Llame a la línea directa Never Use Alone (Nunca Consuma Solo) al 800-484-3731 (en inglés) o use [la aplicación Brave](#) (en inglés).
- **Lleve siempre naloxona con usted**, y manténgala lista.
- **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](#) (en inglés) o a través de 211.
- **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



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](#).

### 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 \(Behavioral Health Resource Network\)](#) (en inglés) o [recovery-networkoforegon.org](#) (en inglés) para encontrar recursos locales.

### Para obtener más información:

- Visite [paralassobredosis.org](#).
- Revise [la página web de reducción de daños](#) (en inglés) de la OHA.



## Responda y salve una vida

- Las cantidades tóxicas de opioides como la **oxicodona, el fentanilo y la heroína** pueden causar:
  - Respiración muy lenta con muy poco o ningún movimiento del pecho
  - Ronquidos o sonidos de gorgoteo
  - Piel fría o húmeda
  - Labios o interior de la boca de color azul o gris
  - Falta de conciencia, no poder despertarse
- Si cree que alguien está sufriendo una sobredosis debido a opioides o varias drogas:
  - Verifique si la persona responde (grite '¿estás 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.

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

- 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 adoptar la posición de recuperación: acostados de lado con la cabeza apoyada.
- Quédese con ellos hasta que llegue la ayuda. Dígale al equipo de primera respuesta que se ha administrado naloxona.

