

## Respuesta a una situación que no es de emergencia:

La ansiedad y el malestar mental pueden ocurrir. Las siguientes sugerencias pueden ayudar a manejar estos sentimientos incómodos.

- **Refresharse** – tomar una ducha si es posible
- **Hidratar y comer**
- **Descansar**
- **Cambia tu ambiente** – ve a algún lugar donde te sientas más cómodo
- **Ejercicios de respiración**– inhala por la nariz y exhala por la boca

## Cuando llamar al 911:

- **Accidentes cerebrovasculares** – entumecimiento o incapacidad para mover una parte del cuerpo, caída facial, incapacidad para hablar
- **Infarto** – dolor o presión opresivo en el pecho, peor dolor con el movimiento, sudoración intensa, náuseas
- **Calentamiento excesivo** – temperatura corporal superior a 104 grados Fahrenheit
- **Convulsiones**
- **Psicosis**

## Recursos:

### Si necesita naloxona:

Visita [www.phillynaloxone.com](http://www.phillynaloxone.com) para recibir más información o visita [www.nextdistro.org/philly](http://www.nextdistro.org/philly) para pedir naloxona por correo.

### Si esta usando drogas solo:

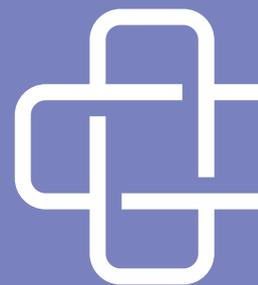
Llama a la línea de español de **Nunca Usar Solo: (800)-928-5330**. En inglés: (800)-484-3731. O puede bajar la aplicación "**The Brave**." Estos servicios supervisan por una posible sobredosis y pueden buscar ayuda si una sobredosis pasa.

### Si esta interesado en tratamiento pero no tiene seguro:

La línea "CareConnect" está atendida por navegadores de uso de sustancias para conectar a las personas con tratamiento para el uso de sustancias. Llama a **(484) 278-1679** de 9am-9pm, lunes a viernes. La iniciativa especial de salud conductual puede ser contactada al **(215) 546-1200**.

### Si esta interesado en tratamiento y tiene seguro:

Llama la línea CareConnect **(484)-278-1679**, o a el sistema de Salud de Conducta de la Comunidad al **(888) 546-1200**, o la línea nacional para las personas buscando tratamiento al **1-800-662-4357**.



Consejos para  
**Uso más  
seguro:**

**Crack y  
Cocaína**



## Lo que hace la cocaína :

La cocaína acelera el sistema nervioso y el sistema cardiovascular del cuerpo, lo que significa que provoca una aceleración de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la temperatura corporal.

## Que se debe hacer para estar más seguro:

- **Mantente hidratado.**
- **Tomar descansos.** El uso de cocaína, crack y cualquier estimulante puede provocar insomnio y privación del sueño.
- **Haga prueba de sus drogas.** Recuerde, el suministro de medicamentos a menudo no es confiable y la potencia puede cambiar de un lote a otro, de un vendedor a otro y de una ciudad a otra. La misma dosis puede sentirse diferente.
- **Diferentes formas de consumir cocaína están asociadas con diferentes riesgos.** Generalmente, inhalar tiene menos riesgos que fumar o inyectarse, y la inyección tiene el riesgo más alto.

## CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE UNA SOBREDOSIS

- **Evite mezclar cocaína o crack con otras drogas o con alcohol.** Si lo hace, consuma menos de cada sustancia.
- **Comience con una cantidad pequeña** y vaya despacio.
- **Evite consumir drogas sin estar con alguien más.** Consulte el reverso de este documento para aprender de más recursos.
- **Lleve naloxona**, un medicamento que puede revertir una sobredosis si se mezcla un opioide, como el fentanilo.
- **Hable con su médico** sobre cómo evitar los problemas de salud graves asociados a la sobredosis, como un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular, un ritmo cardíaco anormal, una presión arterial muy alta y la muerte.



## CÓMO REDUCIR EL RIESGO AL FUMAR



- **Agregue una boquilla** a la pipa de crack para reducir el riesgo de quemarse los labios, la boca y la garganta.
- **Use una rejilla de alambre, Chore Boy o Brillo, como filtro** y deje que la pipa se enfríe entre cada calada para evitar inhalar partículas calientes. Vea a un médico si siente dolor cuando respira después del consumo.
- **Mantenga los labios hidratados** con bálsamo para reducir el riesgo de cortes.
- **Evite usar pipas de crack caseras.** Las pipas de crack caseras pueden calentarse demasiado, desprender gases tóxicos o romperse mientras las usa, lo que puede provocar quemaduras, cortes o infecciones.
- **No comparta la pipa** para evitar el contagio de enfermedades infecciosas, como el VIH y la hepatitis C.
- Si fuma con papel de aluminio (chasing), **use uno auténtico**, y no el de los envases de comidas, como las barras de chocolate. Este tipo de papel puede estar contaminado.

## CÓMO REDUCIR EL RIESGO AL INHALAR

- **Triture la cocaína** para quitar los grumos y las partes duras que puedan causar dolor cuando la inhale y que pueden aumentar el riesgo de lesionar la cavidad nasal
- **Use su propia pajilla y cuchara esterilizadas** y evite compartirlas para prevenir el contagio de enfermedades infecciosas, como el VIH y la hepatitis C.
- **Alterne las sesiones de inhalación** entre ambas fosas nasales para permitir que sanen entre sesiones. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de que se dañe el tejido de la nariz.



## CÓMO REDUCIR EL RIESGO AL INYECTAR

- **Limpie el lugar de la inyección** con una toallita con alcohol antes de inyectar.
- **Use una jeringa esterilizada** y afilada cada vez que se inyecte.
- **Use agua esterilizada** cuando prepare su solución
- **Extraiga la solución insertando la jeringa en un filtro** (como una bola de algodón, evite los filtros de cigarrillos).
- **Alterne el lugar donde se inyecta** y asegúrese de insertar la jeringa en una vena antes de inyectarse.
- **No inyecte sobre una herida o ulceración de la piel.**
- **No comparta equipos** (incluyendo jeringas y émbolos) para evitar el contagio de enfermedades infecciosas, como el VIH y la hepatitis C.
- **Deseche sus jeringas** en un lugar seguro después de usarlas.

