

VIH y el inyectarse drogas

VIH – Preguntas y respuestas

¿Te inyectas drogas?

Hay cosas que puedes hacer para reducir el peligro de contraer VIH y otras enfermedades, y para reducir tu riesgo de lesiones y sobredosis.

Si pienso que mi uso de drogas es un problema para mí, ¿dónde puedo conseguir ayuda?

- Hay varios programas que pueden ayudarte a dejar de usarlas. Si no estás listo para dejar de usarlas, también hay varios programas que pueden ayudarte a reducir los peligros asociados con su uso.
- Para saber las opciones de tratamiento disponibles, habla con alguien en tu local de intercambio de agujas o llama a la Línea de ayuda e información de Massachusetts sobre el abuso de sustancias al 800-327-5050. Tu administrador de casos o proveedor médico también pueden ayudarte.

¿Cuáles son los riesgos asociados con el inyectarse drogas?

- Puedes contraer VIH, hepatitis y otras infecciones si compartes agujas, algodones, agua para inyecciones, agua y demás equipos.
- Algunas infecciones pueden resultar en enfermedades serias. Puedes contraer septicemia, tétanos e infecciones cardíacas por los gérmenes en las agujas. Puedes contraer la fiebre del algodón por la bacteria encontrada en el algodón.
- También puedes contraer infecciones si usas jugo de limón o vinagre para disolver tu inyección.

- Si usas equipos sucios o no te lavas la piel puedes desarrollar abscesos. Esto también puede suceder si la aguja no entra en la vena.
- Se puede tener fácilmente una sobredosis con drogas como la heroína porque te reducen el pulso cardíaco y la respiración. Mezclar heroína con otras drogas puede causar una sobredosis mucho más fácilmente.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de contraer VIH si me inyecto?

- Usa una aguja puntiaguda y estéril. Visita un local de intercambio de agujas para provisiones esterilizadas. También puedes comprar jeringas nuevas en la mayoría de las farmacias en todo el estado de Massachusetts.
- Si tienes que compartir el equipo, hazlo con la menor cantidad de personas posibles y limpia todo después de cada uso. **Nota:** usar lejía (cloro) para lavar reduce el riesgo de VIH, pero no reduce el riesgo de contraer hepatitis C.
- Para lavar las agujas y jeringas antes de cada uso, primero enjuágalas tres veces con agua. Después llénalas con lejía y menéalas por dos minutos, deshecha la lejía y repite el proceso dos veces más con lejía nuevo. Termina enjuagándolas con agua tres veces.
- Usa el agua más limpia que puedas encontrar para mezclar, inyectar drogas y limpiar el equipo.
- Marca tu equipo para saber con seguridad que es el tuyo, y no recojer el equipo de otro por equivocación.

¿Qué puedo hacer para reducir otros peligros al inyectarme?

- Antes de inyectarte, límpiarte bien el lugar donde te vas a inyectar con una toallita de alcohol o con agua y jabón.
- Alterna los lugares donde te inyectas. De esta manera tienen más tiempo para sanar, lo que disminuye las cicatrices. Si te inyectas cerca de un lugar que está sanando, trata de inyectarte en un área más cercana al corazón que la vez anterior.
- Utiliza Vitamina C en polvo y mucha agua para disolver la inyección. Trata de no usar jugo de limón o vinagre, ya que éstos pueden causar infecciones serias.
- ¡Asegúrate de limpiar lo que ensucies! Recuerda que tu sangre puede causar daños a otros.
- Visita la sala de emergencias más cercana si tienes fiebre, dolor de pecho, o una mancha rojiza y dolorosa en la piel que no desaparece. Tal vez necesites medicamentos para ayudarte.



¿Y si comparto drogas con otra persona?

Compartir drogas con otros puede contribuir a transmitir VIH y otras infecciones. Mantente más seguro siguiendo estas indicaciones:

- Usa jeringas, calentadores, algodones y agua separados para separar tus inyecciones.
- Si todos tienen que reutilizar sus propios equipos y agua, divide en seco: separa las drogas en una superficie limpia antes de agregar el agua.
- Si no puedes dividir en seco, y sólo una persona tiene una aguja estéril o nueva, usa la aguja estéril para extraer el agua y dividir la inyección.
- Ten en cuenta que va a llevarte tiempo y paciencia cambiar tus hábitos y hacer las cosas de manera diferente, especialmente si eres parte de un grupo.

Llama al **911** si tú o alguien con quien estés empiezan a sufrir una sobredosis.

¿Dónde puedo conseguir más información?

Línea de ayuda e información de Massachusetts sobre el abuso de sustancias

En inglés y español: 800-327-5050
TTY: 617-536-5872



Massachusetts Department
of Public Health
Office of HIV/AIDS
www.mass.gov/dph/aids



¿Cómo puedo conseguir agujas y deshacerme de las usadas?

- Puedes comprar jeringas en la mayoría de las farmacias en Massachusetts sin una prescripción médica.
- Puedes obtener jeringas estériles gratuitamente y deshacerte de las usadas en los locales para intercambio de jeringas. Puedes encontrarlos en www.mass.gov/dph/aids/resources.
- También puedes deshacerte de agujas y jeringas usadas en los kioscos de eliminación en todo el estado. Puedes encontrarlos en www.mass.gov/dph/aids/needles-syringes.

¿Qué puedo hacer para reducir la posibilidad de sobredosis?

- Conoce lo más que puedas sobre la droga que te inyectas. ¿Confías en tu proveedor? ¿Las drogas se ven y huelen igual que de costumbre? Si sabes lo que estás usando, puedes mantenerte más seguro.
- Si no estás seguro sobre la droga, inhala un poco antes de inyectarte o comienza con una inyección más pequeña.
- Evita mezclar drogas que tienen efectos similares. Por ejemplo, no mezcles heroína con bebidas alcohólicas o “benzos” (benzodicepínicos) como Xanax®, Klonopin®, o Valium®.
- Conoce qué cantidad de droga puedes tolerar. Si no la has usado recientemente, tu cuerpo puede que no tolere la misma cantidad que antes. Trata de usar menos al principio. La cantidad que puedes tolerar disminuye después de uno o dos días de no usarla. Aun si te sientes enfermo porque te hace falta, tu cuerpo tal vez no pueda tolerar la misma cantidad de droga que antes.
- Si tienes algún problema de salud o si has estado enfermo, tu cuerpo tal vez no pueda tolerar tu cantidad usual de droga. Ten cuidado después de haber estado enfermo. Si tienes hepatitis C y tu hígado no está funcionando bien, no podrás procesar bien la droga. Esto puede causar una sobredosis.
- Cuando puedas, evita inyectarte drogas solo. Si te encuentras solo, asegúrate de que puedas contactar a alguien en caso de que tengas una sobredosis.

- Hay muchos programas que ofrecen naloxona (Narcan®), una droga usada para ayudar a personas con sobredosis de opiáceos como la heroína. Para más información, llama a la Línea de ayuda e información de Massachusetts sobre el abuso de sustancias al (800-327-5050).

¿Qué son el VIH y el SIDA?

- El VIH es el virus que causa el SIDA.
- El SIDA es una enfermedad del VIH en etapa avanzada con daños severos al sistema inmunológico.

¿Cómo se contagia el VIH?

- Compartiendo agujas y equipo para inyectarse cuando te inyectas drogas.
- Contacto con la sangre de otra persona.
- Teniendo sexo vaginal o anal sin usar un condón.
- Las mujeres pueden transmitir VIH a sus bebés antes del parto, durante el parto y al darle leche maternal.

¿Puede el VIH ser transmitido de otras maneras?

- No puedes contagiarte de VIH a través del contacto casual como un abrazo, un apretón de manos o al compartir un vaso con alguien que tiene el virus.
- No puedes contagiarte de VIH a través de la tos o un estornudo.
- El VIH a veces puede ser transmitido a través del sexo oral, pero el riesgo es bajo.

¿Qué debo saber sobre la prueba de VIH?

- La prueba es la única manera de saber si tienes VIH.
- Nadie puede obligarte a hacerte la prueba, y tienes que dar tu consentimiento antes de que te la hagan.
- Puedes hacerte la prueba en la oficina de tu doctor, en un local para intercambio de agujas o en uno de los demás programas de prueba en todo Massachusetts. Puedes encontrarlos en www.mass.gov/dph/aids/resources.
- Hay diferentes pruebas. La persona que realiza la prueba puede contarte más acerca de cuál prueba usa y cuándo estarán listos los resultados.
- Te pueden preguntar acerca de la última vez que tuviste sexo sin condón o compartiste una aguja. Esto se debe a que algunas pruebas pueden detectar VIH al poco tiempo que una persona ha sido infectada, mientras que otras pruebas no.
- También te pueden ofrecer pruebas para la hepatitis, sífilis, clamidia y gonorrea. Esto se debe a que estas infecciones se contagian de la misma manera que el VIH.

Si tengo sexo, ¿qué puedo hacer para reducir el peligro de contraer VIH?

- Usa condones cada vez que tengas sexo.
- Puedes tener sexo oral en vez de sexo anal o vaginal.
- Reduce el número de personas con las que tienes sexo.
- Conoce tu estatus de VIH y el nivel de peligro de tu pareja.

¿Hay una conexión entre el VIH y otras enfermedades?

- Inyectarte te puede poner a riesgo de contraer varias infecciones causadas por virus, bacterias y hongos. Para más información, ve la sección “¿Cuáles son los peligros asociados con inyectarse drogas?” en este folleto.
- El sexo sin protección te puede poner en riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual como la gonorrea, la sífilis, la clamidia, el herpes y las verrugas genitales.

¿Qué debo hacer si comparto una aguja o tengo sexo sin usar condón con alguien que tiene o pueda tener VIH?

- Puedes reducir el riesgo de contraer VIH al tomar ciertos medicamentos durante un mes después de haber tenido sexo sin usar condón o compartido agujas.
- Estos medicamentos se tienen que empezar a tomar antes de las 72 horas luego del incidente de peligro. Mientras más pronto se comience su consumo, mejor.
- La sala de emergencias más cercana o tu proveedor de atención médica pueden ayudarte a decidir si estos medicamentos son apropiados para ti. Si lo son, el doctor te los puede dar o indicarte dónde puedes conseguirlos.
- Si los medicamentos no son apropiados para ti, habla con tu doctor sobre cuándo hacerte una prueba de VIH.