

Un uso de drogas más seguro durante el brote de COVID-19

COVID-19, una enfermedad causada por un tipo de coronavirus identificado recientemente, puede causar una infección respiratoria y conllevar problemas de salud. Normalmente es leve y la mayoría de las personas se recuperan rápidamente si lo tienen, pero puede ser muy serio para quienes tienen sistemas inmunes comprometidos o condiciones subyacentes, o son personas mayores. Por lo tanto, es importante mantenerse informado.

Siempre es bueno estar preparado, y saber qué hacer puede servir de ayuda. Aunque no vean un brote generalizado de COVID-19 en su área, lavarse las manos y otras acciones de prevención descritas aquí son buenas prácticas para combatir enfermedades como el resfriado o la influenza.

¿Cómo se infecta la gente con el COVID-19?

COVID-19 se pasa de una persona a otra por medio de la exposición a las gotas que contienen el virus y salpican cuando alguien tose o estornuda. No hay ningún factor de riesgo que parezca hacer que una persona sea más o menos vulnerable a infectarse con el virus. El riesgo principal es el contacto cercano con alguien que lo tenga.



¿Qué síntomas tiene el COVID-19?

Los síntomas principales de la influenza o de un resfriado muy fuerte:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aire/dificultad para respirar
- Fatiga

Estos síntomas surgen entre 2 y 14 días después de la exposición al virus. Las personas que se consideran en un riesgo mayor abarcan a quienes tengan condiciones de salud subyacentes que incluyen enfermedades del corazón, enfermedades de los pulmones como asma/enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), diabetes o VIH; quienes tengan un sistema inmune comprometido; o quienes tengan más de 60 años de edad.



¿Cómo puedo prevenir el COVID-19?

- Lávese frecuentemente las manos con jabón y agua durante un mínimo de 20 segundos. Usar gel antiséptico con base de alcohol—tiene que tener un mínimo de 70% de alcohol—puede matar al virus.
- Evite tener contacto cercano con personas enfermas.
- Cúbrase la cara con un pañuelito desechable (kleenex o tissue) al toser o estornudar y deséchelo inmediatamente en un recipiente de basura que tenga una bolsa o, si no tiene un pañuelito desechable, tosa en dirección hacia la parte interior de donde se dobla el codo mientras se cubre la cara con el brazo. Lávese las manos con jabón y agua inmediatamente después.
- Mantenga sus manos fuera de los ojos, la nariz y la boca.
- Póngase una vacuna contra la influenza. Esta no va a prevenir el COVID-19, pero sí la influenza, y le mantendrá fuera de clínicas, farmacias o departamentos de emergencia y minimizará el riesgo de entrar en contacto con otras personas que puedan estar enfermas.
- Cuando ayude a alguien que esté enfermo, póngase guantes y una máscara de seguridad para minimizar el riesgo de que se introduzcan en su cuerpo fluidos corporales que puedan contener COVID-19. Lávese las manos antes de ponerse guantes y después de quitárselos.





Si me estoy enfermado, ¿qué debo hacer?

- Quédese en su casa si está enfermo y, si no tiene donde quedarse, intente minimizar su contacto cercano con otras personas. Monitoree su fiebre en casa y evite a otras personas durante un mínimo de 24 horas después de la última fiebre. Si tiene que estar alrededor de otras personas, este es el momento de ponerse una máscara de seguridad si no tiene una puesta ya, para que no tosa sobre ellas y les transmita un virus. Si usted se pone en cuarentena, atienda su salud mental y asegúrese de tener todo el apoyo que pueda conseguir (apoyo emocional, comida, higiene, medicamentos, finanzas).
- Si puede, llame o contacte a un proveedor de atención médica para preguntar sobre sus síntomas y ver si necesita que le examinen. Explíquele sus síntomas y que le preocupa el COVID-19.
- Si usted siente que sus síntomas se han vuelto severos, llame o contacte a un proveedor de atención médica o vaya a una sala de urgencia o una sala de emergencias.
- Ahora mismo, no hay ninguna vacuna para prevenir el COVID-19 y no hay ningún medicamento para tratarlo. Aún sí, hay cosas buenas que un proveedor de atención médica puede hacer por usted y es importante que le examinen si usted está enfermo y no mejora.

Consejos de reducción de daños

Algunas de estas cosas son más fáciles de hacer que otras, y algunas pueden parecer imposibles, todo depende de tu situación actual. Haz lo mejor que puedas. Comunícate con tus amistades, los proveedores de servicios de reducción de daños y jeringuillas que conozcas, y otros proveedores de atención médica o servicios sociales para que puedas planificar qué hacer, te mantengas seguro y se puedan cuidar entre sí.

Practica un uso de drogas más seguro

MINIMIZA LA NECESIDAD DE COMPARTIR TU EQUIPO.

No compartas cigarrillos electrónicos/ cigarrillos normales, pipas, bongas o porros/churros/joints, o tubos nasales como sorbetos. Si tienes que compartir, practica la reducción de daños con tu equipo (limpia las boquillas con alcohol antes de compartir o usa boquillas separadas). Pon el equipo para fumar, inhalar e inyectarse que ya esté usado en un recipiente de desechos biológicos para que la gente sepa que ya se usó.

MINIMIZA EL CONTACTO.

Si tienes sexo o haces trabajo sexual, el COVID-19 se puede transmitir a través de contacto cercano, como toser, besar o tener contacto directo con fluidos del cuerpo.

PREPARA TUS DROGAS POR TU CUENTA.

Lávate bien las manos por 20 segundos con jabón y agua y prepara tus drogas por tu cuenta. Mantén las superficies limpias y pásales un paño antes y después de usar; puedes usar paños preparados contra bacterias, con alcohol (un mínimo de 70% de alcohol) o con cloro. Si no puedes prepararte tus propias drogas, quédate con la persona que las esté preparando. Haz que se lave bien las manos, y limpien bien todo antes y después.

PLANIFICA Y PREPÁRATE PARA UNA SOBREDOSIS.

Es posible que los servicios de emergencia estén sobrecargados durante un brote de COVID-19 y respondan lentamente las llamadas al 911. Guarda toda la naloxona y todas las tirillas de prueba de fentanilo que puedas. Si nadie está contigo, trata de usar menos para reducir tu riesgo de sobredosis y procede lentamente. Si estás con otras personas, hagan un plan en caso de una sobredosis y escalonen el uso si es posible. Guarda una máscara de respiración para usarla en caso de que alguien necesite respiración de rescate.

Mantente limpio y practica una buena higiene

MANTÉN TU ESPACIO LIMPIO.

Limpia las superficies donde preparas tus drogas, antes y después de usar, con paños preparados contra bacterias y microbios, con alcohol (un mínimo de 70% de alcohol) o con cloro. Antes y después de manejar las drogas, lávate las manos con agua y jabón, o usa gel antiséptico con base de alcohol, incluso después de comprar las drogas. Limpia la parte de afuera del empaque donde venga la droga. Limpia las superficies de las mesas, los lavamanos, las perillas de las puertas y cualquier otra superficie que se pueda tocar con las manos.

LÁVATE LAS MANOS.

Si tienes acceso a agua limpia, lávate las manos con jabón y agua durante 20 segundos. (Canta la canción entera de “Cumpleaños Feliz” dos veces o la de “Los Politos Dicen” una vez.) Si no tienes jabón y agua, usa gel antiséptico de esos que son para las manos y tienen una base de alcohol (un mínimo de 70% de alcohol). Lávate después de cada vez que estés con otra gente, como cuando uses transportación pública, después de comprar droga, etc.

MANTENTE LEJOS DE TODO SI SIENTES QUE TE HAS ENFERMADO.

Si tienes síntomas o piensas que te estás enfermado con un virus, no vayas donde tu proveedor de servicios de jeringuillas. Lo mejor sería que tuvieras lo suficiente para guardarte bien en lo que se te pasa, pero si ese no es el caso, ¿tu proveedor hace entregas a domicilio? ¿Hay opciones de intercambio secundario que pudieran venir a ayudarte? Si tienes síntomas de COVID-19, ve a que te examine tu médico. Si tienes VIH o tu sistema inmune está comprometido, tómate todos tus medicamentos diariamente.

Guarda la mayor cantidad posible de lo que puedas necesitar

BUSCA TODO EL EQUIPO QUE PUEDAS.

Trabaja con tu proveedor local de jeringuillas y equipo de inyección para que te dure de 2 a 4 semanas. Nota: Es posible que tu proveedor local de jeringuillas pase por una escasez de jeringuillas y equipo, así que quizá no te pueda ayudar con esto.

GUARDA TODA LA DROGA QUE PUEDAS.

Si es posible, trata de comprar y guardar cantidades más grandes de lo normal de la droga de tu preferencia. Pendiente a tu seguridad: Tener grandes cantidades de droga puede ser peligroso si te para la policía o alguien está con suficiente desesperación y viene a quitártela.

GUARDA TODOS LOS MEDICAMENTOS QUE PUEDAS.

Es posible que el acceso a medicamentos esté limitado durante un brote. Pregúntale a tu médico si te puede dar una receta para un mes entero. Si tomas metadona o buprenorfina, pídele a tu médico o a tu clínica que haga un plan para prevenir interrupciones en tus medicamentos. Pregunta cuáles son sus planes de emergencia (para resurtidos o refills por teléfono, visitas de telesalud, etc.).

PREPÁRATE PARA UNA ESCASEZ DE DROGA.

Es posible que pierdas acceso a tu droga de preferencia durante un brote. Considera otras alternativas, medicamentos o drogas que te puedan ayudar a calmarte y curarte un poco. Si ves que hay alguna posibilidad de que tengas que romper en frío, considera comprar medicamentos que vendan sin receta médica para que se te haga menos difícil (ibuprofeno, Pepto-Bismol, Imodium). Si tienes una dependencia a los opioides, puedes trabajar con tu proveedor local de servicios de jeringuillas para conseguir buprenorfina o metadona.