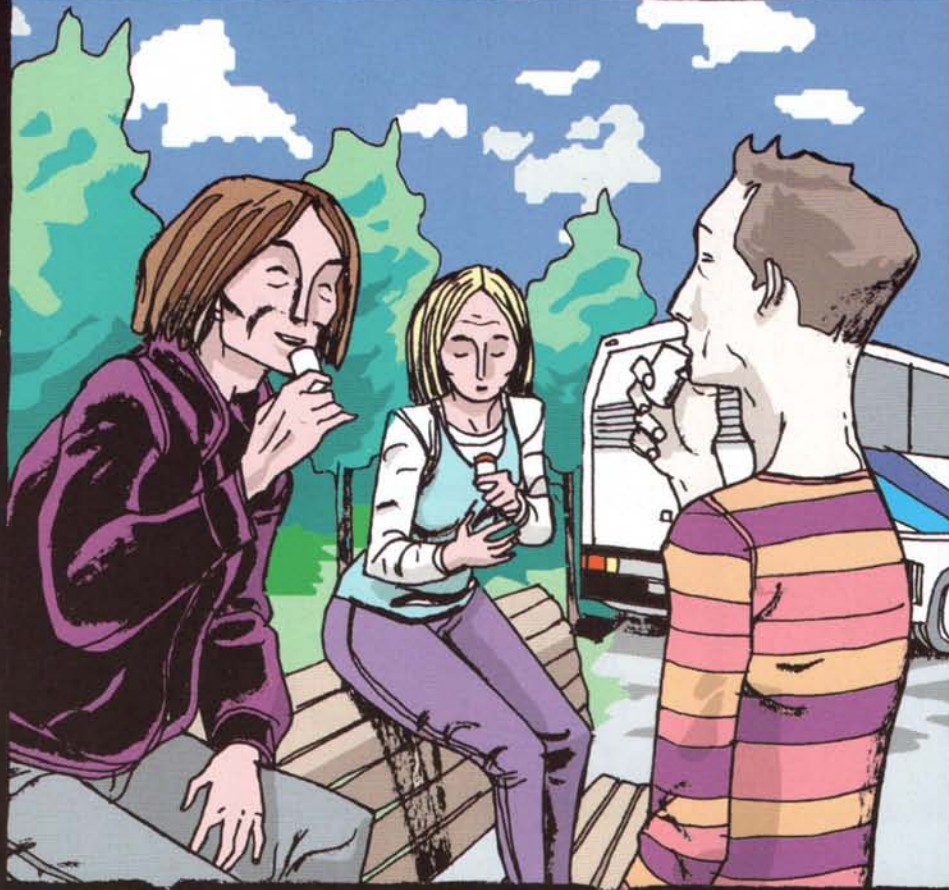


BIEN CON LA METADONA PERO...

AUPA'M (Agrupació d'Usuaris/es i Professionals entorn de l'Autobús de Metadona)



Rellénalo. Si tienes dudas hay colegas y profesionales que te ayudarán.

CAS

Punto de dispensación
Horario de dispensación

de	a

Ambulatorio
Farmacia
Hospital
Urgencias

Servicios Sociales

--

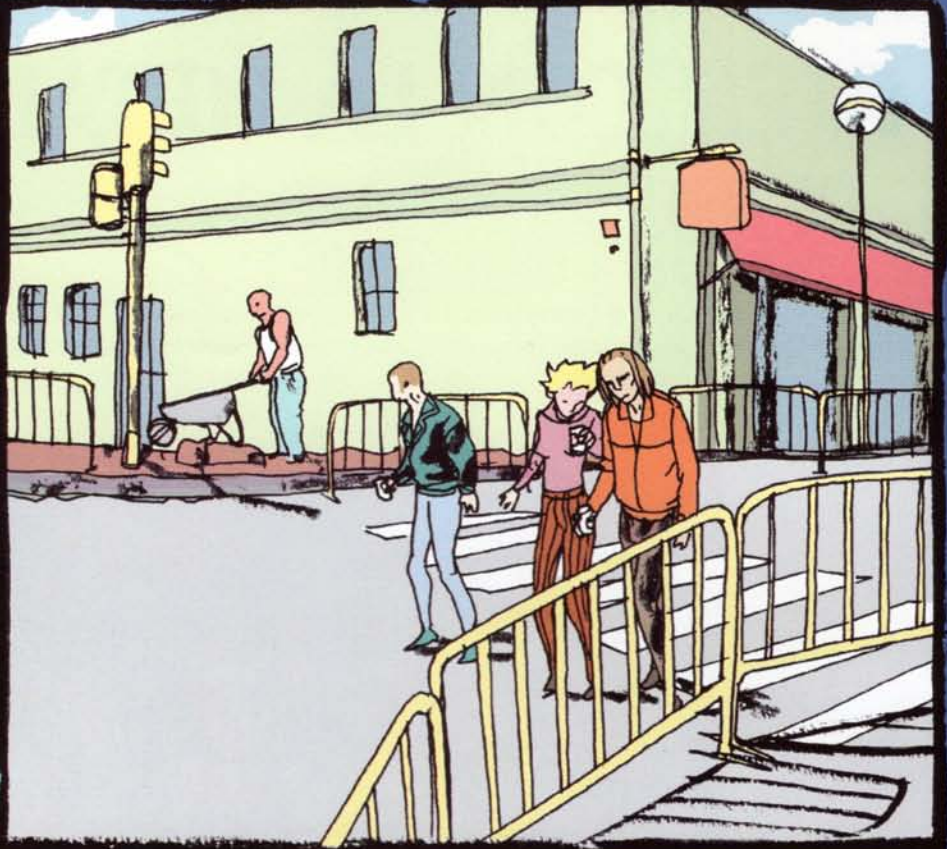
W.T.U

¿CON EL ALCOHOL QUÉ?

Aunque se note más la subida, los efectos de la metadona duran menos.

Si bebes mucho, se te desajustará la dosis y te la tendrán que subir. O te pueden entrar ganas de pillar.

Bebido, vas paposo y empanao. Así, lo tienes mal para encontrar curro o acordarte de cosas importantes que tengas que hacer.



Cuando se va muy ciego, se controla poco. Es más fácil meterse en líos y perder el respeto a la gente.

HÍGADO



La mayoría tenemos el hígado cascado por hepatitis, por la medicación o por historias. El alcohol lo casca mucho.

La forma más rápida de aumentar la carga viral de las hepatitis es bebiendo, aunque sea una cerveza. La cirrosis va ganando puntos.

Si has dejado de beber porque lo tenías inflamado, sigue igual aunque te deje de doler. Tu hígado te ha dado ya un toque.

DEPENDENCIA



A veces decimos que sólo es una cerveza de vez en cuando. Pero nos estamos engañando porque son varias al día.

Que no te emborraches, no quiere decir que no te estés pasando. La mayoría de alcohólicos no se emborrachan, su cuerpo se ha acostumbrado.



Recuerda que cuando más enganchado estabas al caballo, era cuando menos te subía. Con la bebida pasa lo mismo.



Vigila que el mono del alcohol, el delirium tremens, es el más jodido de todos.

El alcohol te come las neuronas. Cuando se mueren, son como el Camarón: no hay recambio.

TE INTERESA TENER LA CABEZA CLARA.
¿YENDO DE ALCOHOL TE ES POSIBLE?

PLANTÉATELO.

¿QUÉ PASA CON LA COCA?

Mejor no tocarla porque pillarse es muy fácil. ¿Salir de una para meterse en otra peor?

Da moqollón de ansiedad. Es fácil pasar de pegarse fiestas, a meterse cada día.

Si te ves enganchado o vas buscando excusas para meterte, háblalo con un profesional.



PICOS

Si te la vas a meter, busca un sitio tranquilo. Molaría que no fuera en la calle.

Aunque la máquina sea tuya, pilla gérmenes del aire. Si es del suelo, ni te cuento. Una nueva da más tranquilidad.

Llévate más chutas de la cuenta. Al meterte se te pueden poner los dientes largos y necesitar más.

Busca bien la vena. La coca te duerme y aunque no lo notes, te haces esparramos.

Si no las quieres llevar encima, guárdalas en un escondite.

Cuanto más rápido, peor: te tendrás que picar más veces y cuando se te despierte te acordarás. ¿Qué prefieres? ¿Llevar agujas o carreras?

Siéntate y tómatelo con calma. Mejor acompañado, mirando que no haya mucha gente, para que no te den paranoias.

Y al loro que si bombas mucho, los coágulos te pueden parar el corazón.

PARANOIAS



Antes de meterte, conciénciate y hazte un coco para no emparanoiararte.

Si te da una paranoia, plántale cara: el madero o tu madre sólo están en tu cerebro.



Cuando vayas muy pasao, recuerda que no eres así de agresivo. La mala leche te la da la coca.

Córratelo y no te dejes llevar por ella.



SI TE METES COCAÍNA, ENSEGUIDA VAS A ARREPENTIRTE Y LO PASARÁS MAL
¿METADONA ▶ COCAÍNA ▶ PARANOIA ▶ TRANKIMAZIN?

PLANTEATELO

bien con LA metadona, pero...

¿LAS RULAS RULAN?

Antes de decidir, espera a que te haga efecto la metadona. Así podrás pensar con más tranquilidad.

Si vas de rulas, puedes coger un pepino que te cagas, no enterarte de lo que haces y acabar arrepintiéndote.

Puedes tener historias chungas y acabar con la cara rota o en comisaría. Antes sóbetela con cafeína que con alcohol: lo controlarás más.

Mezclando la metadona con rulas y alcohol, te puedes quedar.



INSOMNIO

Para dormir, no te pases con las pastillas.



Si te comes muchas, se rebotan: te las tomas para sobar, pero te dan insomnio.

TOMANDO PASTILLAS TE ENGANCHARÁS RÁPIDAMENTE
¿QUIERES MÁS ANSIEDAD Y SÍNDROME DE ABSTINENCIA?

PLANTÉATELO

Ten el mismo cuidado con la metadona que con cualquier medicina.

VENENO

¿VIVES CON NIÑOS?

Los botes parecen un yogur y para los niños son un veneno. Si no tienen zumo, no hace falta que estén en la nevera y se pueden esconder mejor.

Todo lo que pase en los primeros años marcará su desarrollo. Llevándolo al pediatra podrás asesorarte sobre la atención que le tienes que dar.

CUIDARLOS

Ya sabes el ambiente que puede haber en un centro de tratamiento. No es un buen sitio para ellos. Mola que estén lejos de movidas o consumos. Aunque no lo parezca, se enteran de todo y lo pasan muy mal.

Si en tu casa no tienes el ambiente que necesitan, hay actividades guapas extraescolares en el cole, esplais y otros sitios.

A veces cuando estamos muy liados, vamos a nuestra bola. Es chungo para los niños que a temporadas te vean mal o no te vean y otras les mimes demasiado. Dale constancia y seguridad.

Si estás haciendo un gran esfuerzo para dejar las drogas, intenta hacer el mismo para que tus hijos no tengan problemas en el presente y el futuro.

LOS NIÑOS APRENDEN LO QUE VEN.

¿QUE ES LO QUE QUIERES PARA ELLOS?

PLANTÉATELO

bien con la metadona, pero...

¿TE PLANTEAS TENER HIJOS?

No lo utilices como excusa para plantearte cambios: se sigue igual, pero con un problema más. Ve a Planificación Familiar. Con la revisión ginecológica y los consejos que te darán, te ayudarán a prevenir embarazos y enfermedades.

Si de verdad queréis tener hijos, plantearos antes unos propósitos. Mirad si los cumplís o no, antes de tomar la decisión.



Si piensas quedarte embarazada y tienes el VIH, el niño se puede infectar. Valora si vas a poder seguir la pauta de la medicación y todo lo que te diga el médico.



Si solo uno tiene el bicho o la hepatitis B, buscando un hijo se puede infectar la pareja. Si lo tenéis los dos os reinfectáis.



Niño, hazle caso al yayo

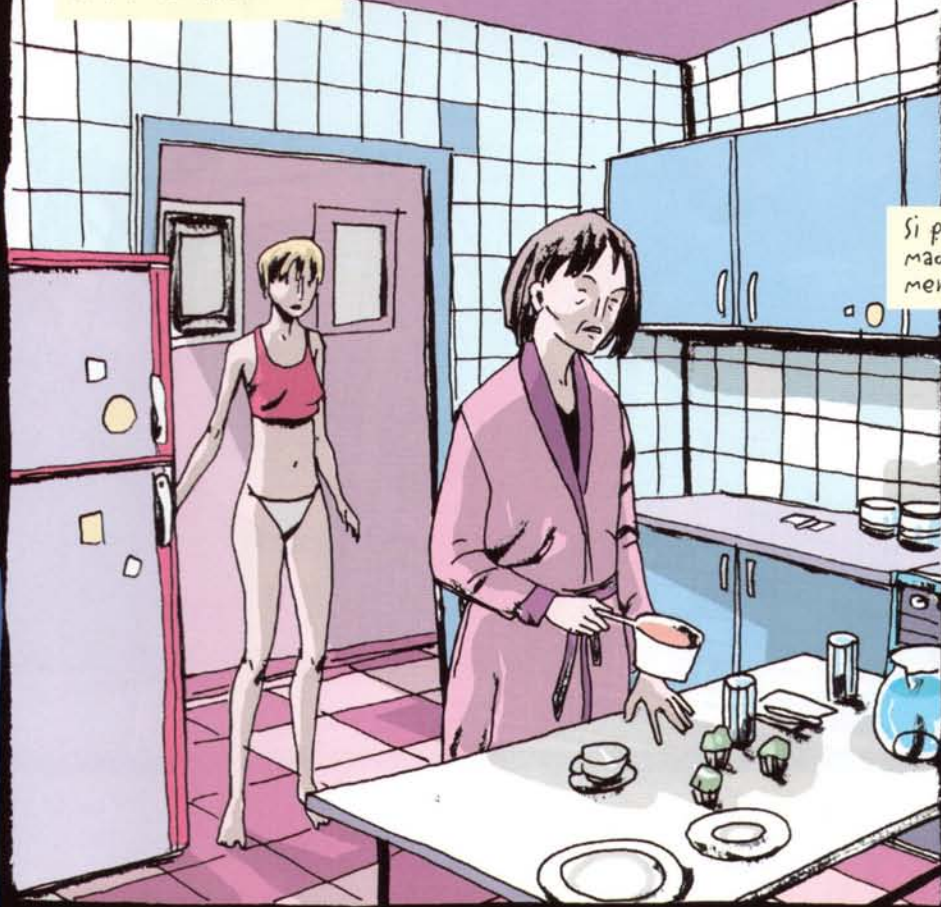
Los bebés necesitan muchos cuidados: comen cada 3 horas, lloran por la noche, cada dos por tres al pediatra, pañales, baños... Hay que dedicar mucho tiempo y esfuerzo.

A muchos de nuestros hijos les acaban cuidando nuestros padres y eso no es. Que ahora no sea conveniente, no quita que en un tiempo estéis bien y todo sea distinto.

PIENSA QUÉ ES LO QUE QUERRÍAS PARA UN HIJO TUYO
¿CREES QUE AHORA SE LO PUEDES DAR?

PLANTEÁTELO.

Cuando lo tienes o te tomas la Medicación o te vas al hoyo.



¿TIENES EL BICHO?

Si pasas de todo, mira por tu madre o por tu hija, se merecen que te lo curres.

Además, nadie dice que dentro de unos meses no tengas una ilusión guapa por algo.

Los medicamentos de ahora no son como antes. La planta de sida del hospital estaba abarrotada, ahora no hay tantos ingresos.

Cuando sólo estaba el retrovir, la gente no mejoraba. Pero ahora pregunta a cualquier colega que los tome, ¡ya verás!



Los que los tomamos ya no nos morimos, antes nos quedaban dos telediarios. Piénsalo, si quieres se ha acabado el no poder hacer planes.

Acuérdate de los colegas que murieron sin poder tomarla: no tuvieron esta oportunidad.



Aunque tu pareja no quiera medicarse, tú no tienes por que hacerlo. Decide por ti.

ANÁLISIS

Son superimportantes. Antes servían para deprimirnos, ahora nos abren puertas.

Cuando vayas, no tengas miedo a que te toquen las venas. Son profesionales que saben hacer su trabajo: se lo curran bien.

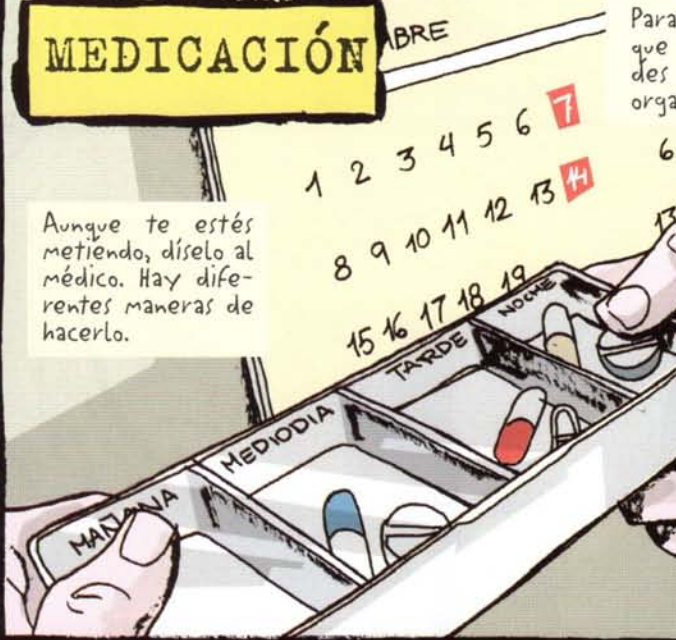


MEDICACIÓN

Aunque te estés metiendo, díselo al médico. Hay diferentes maneras de hacerlo.

Para tomar la medicación mal, mejor que no la tomes: pierde sus propiedades y deja de hacer efecto. Hay que organizarse, y currarse unos horarios.

Si no lo tienes claro, no empieces: si necesitas un tiempo para hacerte un coco, tómatelo.



Si no consigues cumplir el horario, pide consejo a la familia, a colegas que las tomen o a los profesionales.

En caso de que olvides una toma, déjalo: no doubles la siguiente. Si sólo te retrasas un poco sí puedes tomarla.

Lleva las pastillas encima y organízate si vas a salir por ahí.



¿Qué hora es?

Las siete y media.

Espera que voy a por un agua que me tocan las pastillas.

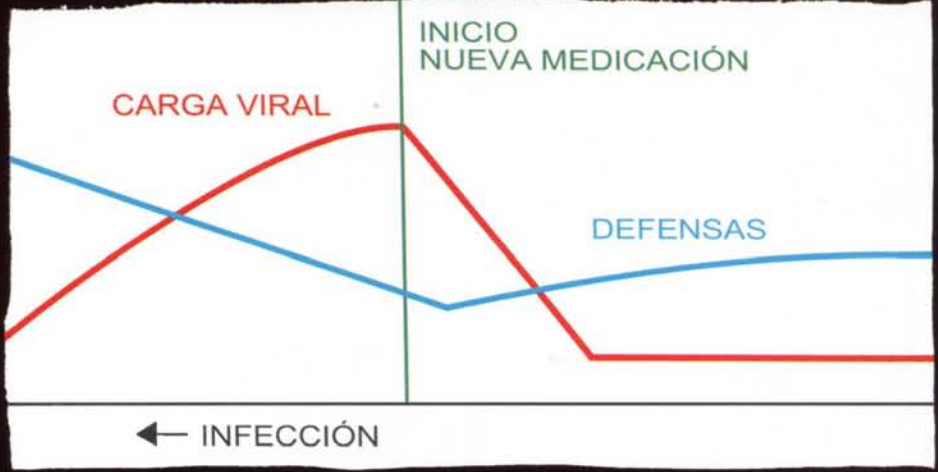


AL LORO CON CONFIARSE

Si llevas tiempo con el tratamiento, puede que la mejora no sea tan bestia como al principio. Pero fijo que si lo dejas empeorarás enseguida y darás vía libre al bicho.

La medicación no lo mata, lo mantiene a raya.

La carga viral cuenta el virus activo, pero no sale el que está dormido, esperando a que dejes de tomarla para volver a liarla.



No nos podemos confiar aunque nos encontremos bien: dejarlo sería volver a las fiebres, las llagas y toda la historia.



A alguna gente le sale barriga. Pero vaya, siguen tomándola porque saben que ahí les va la vida.

Si te planteas dejarla, háblalo antes con el médico.

PARA QUE EL TRATAMIENTO TE FUNCIONE, LO TIENES QUE LLEVAR CON RESPONSABILIDAD Y CONSTANCIA
¿LO PUEDES HACER ESTANDO LIADO?

PLANTÉATELO

NOSOTROS ESTAMOS EN METADONA, PERO...

¿QUÉ PASA CON LOS QUE SIGUEN EN LA CALLE?



Que paren de perseguirlos. Es una enfermedad y no un delito.



Que tengan salas tranquilas para picarse, con profesionales. Evitemos las sobredosis y ofrezcamos garantías sanitarias.

PROGRAMA DE MANTENIMENT AMB HEROÏNA
NOM ALBERT
COGNOMS CORTINA SÁNCHEZ

Que les den heroína pura hasta que lo puedan dejar. Reduzcamos la delincuencia y evitemos impurezas.

¿QUÉ PASA CON LOS QUE CUMPLEN CONDENA?



Que puedan hacerlo en centros terapéuticos. Favorezcamos la reinserción.

Que si se meten le den chutas en el talego. Evitemos los contagios y reinfecciones de VIH y hepatitis.

Que apliquen el artículo 92 del código penal y el 196 del reglamento penitenciario que para eso están. Por una muerte digna fuera de prisión.

Tel. información drogas
93 412 04 12
Tel. información VIH y sida
900 21 22 22



AUPA M

Monturiol, 20
08923 Santa Coloma de Gramenet
Barcelona
tel. 93 392 74 11
aupam@pangea.org

Colabora:



Generalitat de Catalunya
Òrgan Tècnic de
Drogodependències