



ailaket!!

USO RESPONSABLE DE Drogas

Cuando has decidido consumir drogas de manera libre, informada y madura aplica pautas de reducción de riesgos. No obstante, lo único que evita al completo el riesgo es no consumir.

Cuando decidas consumir recuerda:

INFÓRMATE BIEN Y ANALÍZALO

TEN EN CUENTA TU CONDICIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA ASÍ COMO TUS INTOLERANCIAS EN EL CASO DE TENERLAS

ELIJE BIEN EL MOMENTO, LA COMPAÑÍA O EL CONTEXTO EVITANDO TAREAS QUE REQUIERAN ATENCIÓN O TOMAR DECISIONES IMPORTANTES BAJO LOS EFECTOS DE LAS DROGAS, ASÍ COMO HACER USOS DE MAYOR RIESGO

EVITA CONSUMIR EN SOLEDAD, EN EDAD DE CRECIMIENTO, DURANTE EL EMBARAZADO Y LACTANCIA, SI ESTAS PASANDO POR UN MAL MOMENTO, SI ESTÁS ENFERMA, SI NO TE SIENTA BIEN LA SUSTANCIA, ETC.

VALORA LOS PLACERES Y RIESGOS DE TU CONSUMO



el consumo DE Drogas en MUJERES

El uso de drogas sobre todo ilegales es menor en las mujeres excepto en el caso de los psicofármacos (el policonsumo o las mezclas también se dan menos en mujeres).

El consumo de drogas en mujeres tiene mayor rechazo y estigma social debido a los roles y espacios asignados a cada género; el ocio y por tanto el uso lúdico de drogas se sigue relacionando más con los hombres (espacio público), mientras el cuidado y responsabilidad de una misma y del resto a las mujeres (espacio privado). Por ejemplo, las mujeres alardeamos menos de nuestros consumos y/o los ocultamos más.

Por tanto, el género puede llegar a ser un factor de protección para las mujeres en lo que se refiere a las posibilidades de consumir pero también de riesgo en las usuarias debido al rechazo social.

¿QUÉ HACES QUE LLEVAS DOS HORAS EN EL BAÑO?

NADA, AQUÍ QUE ME HE LIAO CON EL MAQUILLAJE...

"EMPOLVÁNDOME" LA NARIZ... JAJAJA



Es importante CONOCERSE a UNA MISMA

Cada mujer tenemos características diferentes y estamos rodeadas de diferentes contextos y formas de consumo; las drogas nos afectan diferente a cada una y en cada momento o situación. **Pautas a seguir:**

CONOCERSE A UNA MISMA (GUSTOS Y LÍMITES)
PONERSE LÍMITES ANTES DE CONSUMIR Y CUMPLIRLOS
QUE CADA CUAL LLEVE SU RITMO
NO ACTUAR BAJO PRESIÓN

Recuerda que las mujeres en comparación con los hombres metabolizamos el alcohol de manera diferente, notando los efectos mucho más tarde; sin embargo, hay otros factores que también influyen válidos para el resto de drogas;

PERSONA: Características biopsicológicas (autoeficacia...), biológicas (genética, peso, edad, condición física, tolerancia...), psicológicas (personalidad, motivaciones, valores...) y sociales (normas sociales, creencias, expectativas...).

SUSTANCIA: Efectos psicofarmacológicos, contraindicaciones, interacciones, dosificación, vía de consumo, pureza, adulteración, dependencia física y psíquica, policonsumo o mezclas, margen de seguridad...

CONTEXTO: Contexto físico (lugar, temperatura, momento, estímulos sensoriales, compañía...), social y cultural (condición social, legalidad, modas, costumbres...).

Cuando te INVITAN

- No tienes porqué aceptar todas las invitaciones.
- A veces tienen una doble intención.
- Ten cuidado si consumes una sustancia de otra persona ya que desconoces la composición.
- Consumir más de lo que tenías previsto puede llevarte a perder el control.



Con LA REGLA

A cada mujer la menstruación nos afecta de una manera y a algunas mujeres el uso de drogas nos afecta diferente esos días.

QUE SI... QUE VOY... BUENO NO, JO, NO SE, LUEGO TE LLAMO, QUE NO SE QUÉ PONERME



Si tomamos analgésicos hay que tenerlos en cuenta a la hora de mezclarlos con otras drogas. Tampoco hay que superar la dosis indicada.

Con los PSICOFÁRMACOS

Las mujeres en general tenemos mayor accesibilidad a ellos. Antes de consumirlos infórmate bien.

PAUTAS DE REDUCCIÓN DE RIESGOS:

1. CONSUMIR LA DOSIS INDICADA Y RECOMENDADA PARA CADA CASO
2. VERLOS COMO UNA SUSTANCIA NO EXENTA DE RIESGOS
3. OBTENERLOS CON PRESCRIPCIÓN MÉDICA

RIESGOS:

1. EMPLEARLOS COMO RUTINA
2. CONSUMIRLOS COMO ÚNICO MEDIO PARA RESOLVER PROBLEMAS
3. RECOMENDARLOS O FACILITARLOS A TERCERAS PERSONAS (DELITO)
4. COMERCIAR CON ELLOS (DELITO)
5. REALIZAR TAREAS QUE REQUIERAN ATENCIÓN O TOMAR DECISIONES IMPORTANTES BAJO LOS EFECTOS, ASÍ COMO HACER USOS DE MAYOR RIESGO



Si tomas psicofármacos u otros medicamentos ténlos en cuenta a la hora de mezclarlos entre ellos o con otras sustancias debido a las interacciones y contraindicaciones, algunas muy peligrosas.

En las RELACIONES Sexuales

Recuerda que las drogas pueden disminuir la percepción del riesgo. Mantén la lucidez a la hora de tener sexo seguro.

POR TANTO, ES MEJOR QUE NO ME VUELVAS A REPETIR ESO DE "YO NO ME PONGO CONDÓN", PORQUE APARTE DE PONERME EL INTERNO O DEJARTE A DOS VELAS, COMO VES, CUENTO CON MÁS RECURSOS.

¿POR QUÉ HABRÉ DICHO NADA?



- Las relaciones han de ser consentidas por todas las partes; es inaceptable aprovecharse de la situación de embriaguez de la otra persona o de su adicción para que acceda al sexo. Es delito administrar sustancias a una persona sin su consentimiento con fines delictivos (sexo, robo...).
- Las drogas pueden tener diferentes efectos que no siempre son los que deseas (pueden aumentar pero también disminuir tu interés por el sexo, facilitar o dificultar el orgasmo, etc.).
- Hay muchas formas de relacionarse y algunas no necesitan protección como los abrazos, las caricias, los besos, la estimulación oral de partes del cuerpo que no sean los genitales u otros juegos. No obstante, el sexo oral en genitales o el ano, la penetración vaginal o anal, el sexo genital-genital sin penetración o la masturbación cuando hay intercambio de fluidos, infección o heridas necesitan protección.
- No existe un sólo modelo de preservativo; hay externos, internos, para sexo anal, para sexo oral (film de látex...), guantes de latex para masturbación, etc.
- Lleva siempre al menos un preservativo en un lugar que evite que se dañen y en buen estado (sin dañar ni caducar...). El resto consérvalos en un lugar seguro.
- De vez en cuando comprueba que estás libre de ITS (en centros de salud, centros de salud sexual, hospitales...).
- Si utilizas juguetes mantén una buena higiene y evita infecciones (utilízalos con preservativo o desinfectalos bien).
- Si estás con la regla o tienes alguna infección aumentan los riesgos.

CON la PASTILLA Anticonceptiva

No evita las infecciones de transmisión sexual.

Si la tomas lee bien el prospecto y pregunta las dudas al personal cualificado.

Si la utilizas no olvides tomarla para no estar desprotegida.

Si estas desprotegida utiliza preservativo para evitar embarazos no deseados.

Si la has tomado y vas a consumir drogas deja un tiempo después de tomarla ya que si vomitases estarías desprotegida.

Con la píldora anticonceptiva y el uso de tabaco aumentan los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares.

AQUÍ ANDO, BUSCANDO LA PÍLDORA ENTRE LA CENA Y EL KALIMOTXO

ENESEE



Con LA PASTILLA del DÍA DESPUÉS

Lee bien el prospecto antes de tomarla e informarte y pregunta tus dudas al personal cualificado.

No protege de ITS, por lo que si has tenido relaciones desprotegida comprueba que no ha habido contagio.

Se utiliza cuando se han tenido relaciones sin protección para evitar embarazos no deseados.

No la uses como anticonceptivo o con frecuencia. Usarla demasiado conlleva riesgos.

Puedes obtenerla en centros de salud, centros de salud sexual, hospitales o farmacias.

LO HACEMOS SIN CONDÓN QUE NO TENGO ¿VA? MAÑANA YA TE TOMAS LA PIRULA ÉSA Y FUERA

FUERA TÚ, PERO DE MI CAMA. NI QUE FUESE UN COMECOCOS



Con EL EMBARAZO y LA lactancia

El uso de drogas afecta al embarazo y la lactancia.

Si eres usuaria y tienes intención de quedarte embarazada una opción puede ser reducir o abandonar el consumo antes de ello.

Las drogas legales también afectan durante el embarazo y la lactancia (alcohol, tabaco, cafeína, medicamentos...); no superes la dosis pautada y en otros casos no consumas.

Si estás bajo los efectos de las drogas no cuides de otras personas, realices tareas específicas como cocinar o tomes decisiones importantes (hablar con pediatras, profesorado...).

DEJA, DEJA... NO ME VAYA A SALIR CON UN TURULO DEBAJO DEL BRAZO...



CON la LEY

Conoce la legalidad vigente ya que las leyes y las sanciones son iguales para mujeres y para hombres. Ante sanciones asesórate a través de servicios municipales, recursos relacionados con las drogodependencias, abogada...

Las mujeres también podemos ser registradas ya que las mujeres policía pueden realizar esa función.

Aunque la droga no sea tuya si la llevas tú corres el riesgo de ser sancionada. Si niegas que es para tu uso personal puedes generar duda de delito.

KUKI, GUARDA ESTO QUE IGUAL HAY CONTROL



OK. TE LO GUARDO EN TU RIÑONERA. SI PIENSAS QUE ME LA VOY A JUGAR CON TUS COSITAS LA LLEVAS CLARA

En EL ámbito DE la PROSTITUCIÓN

El consumo de drogas es alto tanto por voluntad propia (por placer o por hacer frente al trabajo) como por exigencia del cliente.

La decisión de consumir es sólo tuya y que hacer un uso responsable te protege de algunos riesgos. El alcohol y la cocaína por ejemplo son sustancias muy consumidas; por lo tanto, ten en cuenta especialmente los riesgos asociados a ellas.

Asociar el uso de drogas al trabajo puede aumentar los riesgos. El trabajo es un contexto en el que pasamos mucho tiempo a diario, y por ello aumenta el riesgo de generar adicción.

VENGA, MÉTETE
UNA ANTES DEL
SERVICIO,
YA VERÁS

CLUB

A VER LISTILLO,
DOCUMENTACIÓN.
ESTO ES UNA
REDADA.



EN las fiestas POPULARES

Recuerda que el espacio público es de todos y que tenemos derecho a sentirnos cómodas y seguras.

Cuando estamos bajo los efectos de ciertas drogas, tenemos más riesgo de recibir agresiones. Recuerda que la persona agredida NUNCA ES RESPONSABLE de la agresión que ha recibido.

Si te sientes agredida, incómoda o tienes miedo y quieres ayuda pídelo. Ayuda a quien lo necesite.

Muchas veces al finalizar la fiesta somos las mujeres quienes asumimos la tarea de coger el volante para regresar a casa. **Recuerda:**

CONducir BAJO LOS EFECTOS DE LAS DROGAS
ADEMÁS DE ARRIESGADO ESTÁ SANCCIONADO

NO TIENES PORQUÉ ASUMIR EL PAPEL DE CONDUCTORA
POR SER MUJER, ANTES DE SALIR PODÉIS CONSENSUAR
QUIEN SE RESPONSABILIZA DE CONducIR

ESTÁ LA OPCION DEL TRANSPORTE PÚBLICO, DE QUE
CONduzca UNA PERSONA QUE NO HAYA CONSUMIDO Y QUE
ESTÉ DESCANSADA, DE DORMIR EN ALGÚN SITIO...

SI VAS COMO COPILOTO RESPETA A
QUIEN CONduCE Y NO LE MOLESTES



EN las Lonjas

En muchas lonjas hay funciones diferentes según el sexo; tareas de limpieza y organización, formas de consumo, formas de entretenimiento, usos de la lonja... No permitas éstos roles y que el espacio sea verdaderamente compartido.

¿ENTONCES IBA EN SERIO EL PAPEL QUE FIRMAMOS SOBRE EL REPARTO DE TAREAS EN LA FIESTA?

PUES CLARO, Y NO ME RAYES QUE ESTOY A PUNTO DE TUMBAR A ÉSTE PAYASO EN EL COMBATE



RESPECTO a los RECURSOS DIRIGIDOS a PERSONAS usuarias

Las mujeres tenemos más autoexigencia respecto al cuidado por lo que en general consumimos menos o con menos riesgos que los hombres, acudiendo menos a los recursos dirigidos a personas usuarias.

Las usuarias mostramos hacia los recursos mayor recelo, desconfianza y/o miedo, recurriendo poco a ellos.

Las usuarias mostramos grandes sentimientos de vergüenza, culpa o miedo al hablar sobre nuestros usos, en consecuencia del estigma social.



NO, SI YO NO ME DRUGO, BUENO SOLO TOMO CAFÉ, FUMO, BEBO VINO Y DE VEZ EN CUANDO ALGÚN PORRITO, PERO ESO NO CUENTA ¿NO?

Todos los recursos dirigidos a personas usuarias deberían acondicionar sus servicios en base a las características, intereses y necesidades de cada persona ofreciendo un clima cómodo y de confianza.

ailaket!!



EN CASO DE AGRESIÓN

TEN EN CUENTA *que el* AYUNTAMIENTO
CUENTA CON UN PROTOCOLO

Consúltalo



TEXTOS: Maitane de Anitua

ILUSTRACIONES: Nerea Lekuona

DISEÑO: Sinbait Creaciones