

Uso más seguro de drogas durante el brote de COVID-19

El COVID-19, una enfermedad causada por un tipo de coronavirus identificado en forma reciente, puede causar una infección respiratoria y problemas de salud. Esto suele ser leve y la mayoría de las personas, si se enferman, se recuperan rápidamente. Pero puede ser muy grave para la gente con sistemas inmunitarios debilitados o otras condiciones o adultos mayores, así que es importante mantenerse informado.

Lo más importante ahora mismo es esto: no se alarme. Siempre es bueno estar preparado y saber qué hacer le ayudará. Aun si no ve un brote generalizado de COVID-19 en su zona, el lavado de manos y las otras medidas de prevención que se explican en este documento son buenas prácticas para combatir gérmenes como los del resfriado o la gripe.

¿Cómo se contrae la infección por COVID-19?

El COVID-19 se transmite de una persona a otra al toser o estornudar y al estar expuesto a las gotitas que contienen el virus. No se conocen factores de riesgo que hagan que algunas personas sean más o menos vulnerables a esta infección. El riesgo principal es el contacto cercano con alguien infectado.



¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas principales se parecen a los de una gripe o un resfriado fuerte:

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

Estos síntomas aparecen entre 2 y 14 días después de haber estado expuesto al virus. Las personas que se consideran en mayor riesgo incluyen a aquellas con *problemas de salud como la enfermedad del corazón, enfermedades pulmonares como asma o EPOC, diabetes, VIH, o personas inmunocomprometidas o mayores de 60 años.*



¿Cómo puedo prevenir COVID-19?

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón por lo menos 20 segundos. El uso de un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol también puede matar el virus.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Cuando tosa y estornude, cúbrase con un pañuelo desechable (de papel – como tissue/kleenex) y deséchalo inmediatamente en un recipiente de basura que tenga una bolsa. 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 de toser o estornudar. Mantén tus manos fuera de los ojos, la nariz y boca.
- Vacúnese contra la gripe. Esto no previene el COVID-19 pero sí previene la gripe y lo mantiene fuera de clínicas, farmacias y departamentos de emergencia y minimiza su riesgo de contacto con personas enfermas.
- Al ayudar a un enfermo, use guantes y una mascarilla segura para minimizar el riesgo de contacto con líquidos corporales con COVID-19. Lávese las manos antes de ponerse guantes y después de quitárselos.



Si me siento enfermo, ¿qué debo hacer?

- Si está enfermo, quédese en su casa. Si no tiene dónde quedarse, trate de minimizar el contacto cercano con otras personas. Tómese la temperatura regularmente para monitorial la fiebre en su casa y evite a otros durante al menos 24 horas después de la última fiebre. Si tiene que estar con otras personas, ese es el momento de usar una mascarilla segura, si tiene una, para no transmitir el virus al toser. Si se pone en cuarentena, cuide su salud mental y consiga todo el apoyo que pueda (emocional, alimentos, higiene, medicamentos, finanzas).
- Si puede, llame o comuníquese con un profesional de la salud para consultar sus síntomas y ver si necesita ver el proveedor (doctor). Explique sus síntomas y que le preocupa el COVID-19.
- Si cree que sus síntomas se han vuelto severos, comuníquese con un profesional de la salud o vaya a una sala de urgencias o emergencias.
- En este momento no hay una vacuna contra el COVID-19 ni medicamentos específicos para tratarlo. Sin embargo, hay cosas que un profesional médico puede hacer para ayudarlo. Y si está enfermo y no mejora, es importante ver un doctor para que lo examinen.

Consejos de reducción de daño

Algunos de estos consejos son más fáciles que otros, y algunos tal vez parezcan imposibles dependiendo de su situación actual. Haga lo mejor que pueda. Comuníquese con amigos, con el personal de reducción del daño y de servicio de jeringas (“syringe service provider” o SSP, en inglés) y con otros proveedores de servicios sociales o de salud para planificar lo que pueden hacer para mantenerse seguros y cuidarse entre sí.

Practique un uso más seguro de las drogas

MINIMICE LA NECESIDAD DE COMPARTIR SU EQUIPO.

No comparta cigarrillos o cigarrillos electrónicos, pipas, joints, ni tubitos o pajitas para inhalar sustancias por la nariz. 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.

Busque equipos todos los miércoles de 8am a 4pm 1 Grant Street Suite 100 Framingham MA

MINIMICE EL CONTACTO.

Si tiene relaciones sexuales o hace trabajo sexual, el COVID-19 se puede transmitir por contacto cercano, por ejemplo, al toser, besarse o tener contacto directo con líquidos corporales. Trate de minimizar el contacto cercano y use un condón para reducir otras enfermedades como el VIH.

PREPARE SUS DROGAS USTED MISMO.

Lávese bien las manos durante 20 segundos con agua y jabón y prepare sus drogas usted mismo. Mantenga las superficies limpias y límpielas antes y después de cada uso con toallitas contra bacterias con alcohol (un mínimo de 70%) o blanqueador. Si no puede preparar sus propias drogas, permanezca con la persona que las esté preparando. Haga que se lave bien las manos antes y después de hacerlo.

PLANIFIQUE Y PREPÁRESE PARA UNA SOBREDOSIS.

Durante un brote de COVID-19, los servicios de emergencia podrían estar sobrecargados y tardar en responder a las llamadas al 911. Tenga a la mano naloxona y tiras de prueba de fentanilo. Si está solo, trata de usar menos para disminuir su riesgo de sobredosis, y vaya lentamente. Si usa con otros, haga un plan de sobredosis con ellos y, si pueden, alternen el uso. Guarden una mascarilla respiratoria para usarla en caso de que tengan que hacer respiración de rescate. **Tenemos naloxona de gratis y recursos en 1 Grant Street Suite 100 en Framingham, MA todos los miércoles de 8am a 4pm. [Ordena utilizando el formulario.](#)**

Manténgase limpio y practique una buena higiene

MANTENGA SU ESPACIO LIMPIO.

Limpie las superficies donde prepara las drogas antes y después de cada uso con toallitas antimicrobianas, alcohol (un mínimo de 70%) o blanqueador. Antes y después de manejar las drogas, lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol, incluso después de haber comprado las drogas. Limpie la parte de afuera del empaque donde venga la droga. Limpie las superficies de las mesas, lavamanos, las cerraduras/perillas de las puertas y cualquier otra superficie que toque con las manos.

LÁVESE LAS MANOS.

Si tiene acceso a agua limpia, lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos (cante la canción “Feliz cumpleaños” dos veces o diga el abecedario una vez). Si no tiene agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol (un mínimo de 60%). Lávese siempre después de estar con otras personas, por ejemplo, al viajar en transporte público o después de haber comprado drogas, etc.

MANTÉNGASE ALEJADO DE OTROS SI ESTÁ ENFERMO.

Si tiene síntomas o cree que se está enfermando, no vaya a su servicio de jeringas (SSP) local. Esperamos que tenga suficientes jeringas, pero de no ser así, ¿su SSP las entrega? ¿Hay lugares de intercambio secundarios que puedan ayudarlo? Si tiene síntomas de COVID-19, hágase revisar por un médico. Si tiene VIH o un sistema inmunitario debilitado, es especialmente crítico que recuerde tomar todos sus medicamentos diariamente.

Almacena lo necesario

ALMACENAR LO NECESARIO.

Trabaje con su SSP local para conseguir suficientes jeringas y equipo de inyección para 2 a 4 semanas. Nota: Su SSP local tal vez tenga pocas jeringas y equipos, así que tal vez que no pueda hacer esto.

ALMACENA MEDICAMENTOS NECESARIOS.

Durante un brote, el acceso a medicamentos recetados puede ser limitado. Pregúntele a su profesional médico si puede recetarle un mes de medicamentos. Si usa metadona o buprenorfina, pida a su clínica o médico que le haga un plan para prevenir interrupciones de la dosis. Pregunte por los planes de emergencia para pacientes (reposiciones por teléfono, visitas de telesalud, etc.).

Program RISE un programa de Justice Resource Institute

ALMACENA LO QUE PUEDES DE DROGAS.

Si es posible, trate de comprar y almacenar de su droga preferida. Cuídese: tener cantidades más grandes de droga puede ser peligroso si la policía lo detiene o alguien está lo suficientemente desesperado como para tratar de quitárselas.

PREPÁRESE PARA UNA ESCASEZ DE DROGA

Durante un brote, usted podría perder el acceso a su droga preferida. Considere drogas o medicamentos alternativos que puedan ofrecerle alivio. Si cree que tendrá síntomas al romper en frío, considere comprar medicamentos de venta sin receta para que sea menos difícil (ibuprofeno, Pepto-Bismol, Imodium). Para la dependencia de opiáceos, puede trabajar con su SSP para registrarse con un proveedor local de buprenorfina o metadona.