



## ¿COMO REDUCIR RIESGOS Y DAÑOS ASOCIADOS AL CONSUMO DE DROGAS?

La respuesta a esta pregunta es rotunda: a través del Consumo Responsable. Pero, cómo llegar a practicar un CR. Si has solucionado el juego interactivo te habrás dado cuenta que en una decisión de consumo hay tres partes claramente diferenciadas, la toma de decisión, el NO y el SI. En base a esto realiza un CR:

- El  (contras del consumo / no consumo, estado personal y situación del consumo).
- El que tras valorar la situación decide no consumir y se mantiene en el no.
- El que tras no encontrar motivos suficientes que le lleven al no, decide llevarlo a cabo valorando los riesgos y haciendo lo que esta en su mano para reducirlos al máximo. Teniendo siempre en cuenta que la única manera de eliminar el riesgo totalmente es no consumir.

### SI DECIDO QUE NO:

Para nosotros la decisión del NO también es un CR, de hecho incluso las personas que dicen SI deben saber decir que no en diversas s

Dicho esto lo que pueden hacer las personas que deciden no consumir, ya sea siempre o solo en diversas situaciones, es saber exactamente el por que de su decisión. Para esto les recomendamos que se informen sobre las drogas y reflexionen sobre las implicaciones de dicho consumo para así encontrar los motivos exactos de porque toman esa decisión, de esta manera les será más sencillo mantener su propia decisión.

Si no sabes porque dices que no, será más fácil que acabes diciendo si.

### SI DECIDO QUE SI:

Si es esta tu decisión te recordamos que cada momento de consumo debe ser valorado y que por lógica deberás abstenerte en diversas situaciones: trabajo, estudios, actividades de riesgo, casos de enfermedad o malestar tanto físico como psicológico, etc. En cualquier caso te recomendamos algunos cuidados especiales para mantener unas relaciones más seguras.

Las pautas que te sugerimos valdrían para cualquier consumo, en el apartado de sustancias de este portal web podrás encontrar otros cuidados referidos a cada droga en particular.

### **Pautas y cuidados entre semana:**

- Alimentarse en condiciones para amortiguar el desgaste del fin de semana.
- Mantener unos horarios de descanso adecuados, si no quieres llegar hecho polvo al fin de semana.
- Un poco de actividad física regular, sincroniza y mejora el funcionamiento de nuestro organismo.
- Cumplir con tus responsabilidades es la mejor manera de liberarte de ellas, haz lo que debas y luego disfruta.
- Busca aficiones o hobbies que te motiven o entretengan, de esta manera la semana no será un tránsito hacia el finde, sino que tendrá sentido en si misma. De este modo le exigirás menos al fin de semana y será más fácil sentirse satisfecho/a con lo que hagas.
- Valorar lo que tienes, lo que consigues y lo que haces. Entre semana te puede parecer que no haces nada más que trabajar o estudiar, pero seguro que haces pequeñas cosas que te pueden hacer sentir bien y no las valoras. Ayudar a un ser querido, o simplemente escucharle, hacer algo por crecer como personas, solucionar problemas y temas pendientes, procurarte momentos de relax y descanso, etc.
- Piensa que puede suponer consumir sustancias entre semana, para qué te sirve y si es algo que te gustaría cambiar.
- Si quieres evitar la dependencia, deja fines de semana de descanso sin consumir y haz otras actividades en las que también disfrutes.

### **Antes de la fiesta:**

- Valora tu estado personal antes de decidir si sales o no.
- Ten claro si quieres consumir o no y que sustancias, en ocasiones la personas podemos intentar presionar a los demás para que salgan, sigan consumiendo, compren algo a medias... ¿la decisión la tomas tú o los demás?
- Una siesta te repondrá parte de las pilas.
- Cena en condiciones, ni muy abundante ni muy pesada, pero energética.
- Márcate límites de dinero, de hora, de sustancia...
- Evita salir de casa con tarjetas de crédito, o documentación importante.



[www.HEGOAK.ORG](http://www.HEGOAK.ORG)

 [contacto@hegoak.org](mailto:contacto@hegoak.org)

**Durante la fiesta:**

- Intenta empezar con calma y tranquilidad, ¿es necesario ponerse todo pedo en la primera media hora para disfrutar de una noche de fiesta? ¿Crees que te excedes en las dosis?
- Las drogas deshidratan por lo que tienes que reponer líquidos si no quieres tener una resaca de vértigo. Agua, zumos, refrescos, bebidas isotónicas, bebidas vitaminadas...
- Descansa de vez en cuando de la fiesta, sal a la calle airéate, intenta comer algo.
- ¿Cumples los límites que te habías marcado?
- Si no te lo estas pasando bien plantéate si es por una falta de sustancias o por qué es antes de seguir consumiendo.
- Revisa nuestra sección de mezclas para tener ese tema más claro.
- En los folletos de sustancias tenéis pautas específicas para cada sustancia

**Después de la fiesta:**

- Al llegar a casa bebe agua y come algo ligero. Leche con cacao puede ser una opción.
- Intenta descansar al menos 6-7 horas aunque no consigas dormir.
- Al levantarte come algo y bebe agua para que el cuerpo pueda seguir reponiéndose del desgaste, es la manera más rápida de recuperarse.
- Una ducha y algo de actividad física (un paseo, ir a la piscina, quedar con amistades, ir al cine...) mejoraran los síntomas.
- El estado de ánimo puede ser un poco bajo, por lo que no es día para tomar decisiones importantes