

“Overramping”: Sobredosis de Estimulantes

¿Alguna vez te has sentido demasiado incómodo o raro (no en una forma buena) después de usar estimulantes? Podrías haber experimentado **“sobreestimulación.”** Los estimulantes como el crack/cocaína y la metanfetamina pueden provocar efectos secundarios no deseados e incómodos o potencialmente peligrosos. Saber qué es y lo que hay que hacer puede ayudarte a estar preparada si ocurre.

¿Qué es la sobreestimulación?

En inglés es conocido como “overramping”. Sobreestimulación pasa cuando los efectos de un estimulante se vuelven insoportables, desagradables y/o peligrosos. Sobreestimulación es el término específico de la “sobredosis” de estimulantes como el crack, la cocaína o la metanfetamina. El uso de la palabra “sobreestimulación” o “overramping” ayuda a diferenciar de una sobredosis de opioides, ya que son diferentes en la forma en que ocurren, cómo se presentan y cómo se debe responder.

¿Así que “overramping” significa sobredosis?

Sí, pero puede que no sea lo que usted piensa. Sobredosis significa tomar demasiada cantidad de algo (por lo general una droga) y tener una reacción o efecto no deseado.

- Cuando la gente habla de sobredosis, usualmente se refieren a la depresión respiratoria. La depresión respiratoria es causada generalmente por los opioides o por la mezcla de benzos con alcohol y opioides o cualquier combinación de las tres drogas.
- Es importante saber que se puede tener una “sobredosis” de estimulantes, pero se siente y se ve diferente.
- La sobreestimulación es diferente porque puede ser una experiencia mental realmente incómoda, pero no es generalmente peligrosa para la vida.
- No existe un “antídoto” como la naloxona para revertirlo.

Causas de Sobreestimulación

1. Dosis más altas de las que estás acostumbrado
2. Las tolerancias más bajas hacen que sea más fácil la sobredosis, empieza con poco y ve despacio
3. Falta de sueño, especialmente varios días de poco o ningún sueño
4. Usar varios días seguidos, especialmente sin dormir
5. El contexto o el entorno pueden aumentar las posibilidades de overramping
 - La probabilidad de sobredosis puede ser mayor en casa de un desconocido que en un lugar seguro con un amigo de confianza.
6. La forma en la que usas la droga (fumar, inyectarse, comer, esnifar, por el ano, etc.)
 - Si notas que te sientes más incómodo cuando te inyectas que cuando fumas, cambiar la forma de uso puede hacer la diferencia.
7. Salud física
 - Si estás enfermo, es posible que tu cuerpo no maneje las drogas como lo hace/puede hacerlo normalmente.
 - La endocarditis puede ponerte en mayor riesgo de

una emergencia médica como un ataque al corazón debido a la intensa tensión en el corazón.

Síntomas de Sobreestimulación

Síntomas Mentales

| | |
|-------------------------|---------------------------|
| Confusión | Paranoia extrema |
| Inquietud | Agitación extrema |
| Hipervigilancia | Aumento de la agresividad |
| Pánico intenso | Ideas de suicidio |
| Alucinaciones/ilusiones | |

Síntomas físicos

| | |
|---|-------------------------------|
| Movimientos bruscos | Corazón rápido y acelerado |
| Imposibilidad de quedarse quieto | Respiración irregular |
| Dolor en el pecho | Temperatura del cuerpo alta |
| Apretamiento incontrolable de los dientes | Desmayo (pero aún) respirando |

Escucha a tu cuerpo. Escucha a tu amigo si le estás ayudando.

Está bien si empiezas a sentir alguno de estos efectos. Notarlos y nombrarlos puede ser el primer paso para ayudarte a ti o a tu amigo a conseguir la ayuda que necesitan.

Consejos Para la Prevención

- Dormir: La falta de sueño sube la posibilidad de sobreestimulación porque, hasta sin drogas, dormir poco o nada puede hacer que te sientas muy mal.
- Toma un descanso: Si llevas varios días usando, tómate un descanso donde puedas cuidarte (dormir, comer, bañarse)
- Mantente hidratado y come: Tomando bastante líquidos y comiendo puede ayudar a tu cuerpo a sentirse mejor en general
- Lugar: Si estás usando en un lugar nuevo o con gente nueva, bajando tu dosis y tomándolo despacio puede ser más fácil para ti chequear contigo mismo cómo te sientes
- Limita las combinaciones: combinando los estimulantes o con otras drogas puede cambiar los efectos de cada droga individual.
- Presta atención a tu dosis! Si tienes una escala, pesar tus sustancias puede ayudarte a notar si hay una dosis que te hace sentir incómodo.
- Recuerda que el mercado de drogas es a menudo poco confiable y la potencia puede cambiar de un lote a otro, de un vendedor a otro y de una



This resource is a living document that we will continue to update and refine. If you have input about how the information contained here could be improved or if you have new content to add, please email us at content@nextdistro.org.

ciudad a otra. La misma dosis puede ser diferente; empezar poco a poco con un nuevo lote puede ayudarte a calibrar con seguridad cómo te afecta una dosis.

- Cuida tu cuerpo en general, en cualquier forma que puedas.

No siempre podrás saber si te va pasar sobreestimulación, pero puede ocurrir. Excepto en el caso de que se presente una emergencia médica seria, el overamping pasará.

Respondiendo a Sobreestimulación

1. Reconocer el "overamping"
 - Puedes reconocerlo en ti mismo o preguntar a tu amigo si siente que está experimentando sobreestimulación.
 - Si tu amigo dice que no, puedes volver a preguntar en un rato, pero no fuerces ni presiones a nadie hablar. A veces, ofrecer un vaso de agua y un poco de silencio puede ser suficiente.
2. Evaluar sobreestimulación
 - ¿Qué síntomas están presentes? ¿Hay una emergencia que ponga en peligro la vida o el apoyo es suficiente?
3. *Buscar atención de emergencia o brindar oportunidades de apoyo y descanso*
 - Si se trata de una emergencia médica, llama al 911 para pedir ayuda.
 - Si no se trata de un derrame cerebral, un ataque de corazón o cualquier otra emergencia médica seria, el apoyo y el descanso serán la mejor opción para ti o para tu amigo.

¿Cuál es la diferencia entre algo que no es emergencia y una emergencia?

Cuando no es una emergencia

Confusión
Inquietud
Hipervigilancia
Pánico intenso
Alucinaciones/ilusiones
Paranoia extrema
Agitación extrema
Aumento de la agresividad
Ideación suicida (sin acción)

Cuando es una emergencia (LLAMAR AL 911)

Ataque cardíaco (dolor en el pecho, dolor más intenso con movimientos, sudor intenso)
Convulsión
Sobrecalentamiento con una temperatura corporal sobre 104 fahrenheit/40 centígrados
Derrame cerebral (adormecimiento o no poder mover una parte del cuerpo, caída de la cara, no poder hablar)
Pérdida de contacto con la realidad (psicosis); en algunos casos raros y específicos

Cuándo llamar al 911 para una emergencia de riesgo a la vida: Derrame cerebral

Los derrames cerebrales ocurren muy rápido. Se producen cuando un coágulo de sangre bloquea el movimiento de la sangre en el cuerpo y cuando hay un sangrado en el cerebro.

SEÑALES DE UN DERRAME CEREBRAL:

- Palabras extremadamente arrastradas
- Cara caída y adormecida
- Adormecimiento de repente en un lado del cuerpo
- No puede mover la cara de un lado



Ataque de Corazón

Los ataques de corazón tienen un aspecto muy similar, sin importar la causa que lo provocó. A veces puede ser difícil saber si un ataque del corazón está pasando. Si ves que algunas de estas señales ocurren al mismo tiempo o si tu amigo tiene una condición del corazón previa, llama al 911 *inmediatamente*.

SEÑALES DE UN ATAQUE AL CORAZÓN:

- Dificultad para respirar y sudor frío
- Apretones, presión o dolor en el pecho
- Sentirse que se va a desmayar o mareado
- Dolor, presión y tensión en el cuello, los hombros, la quijada o la espalda
- Si alguien está desmayado y no está respirando, hazle RCP (boca a boca y compresiones de pecho) si estás entrenado.

Sobrecalentamiento

El sobrecalentamiento es peligroso. Igual a una fiebre muy alta, una temperatura corporal extremadamente alta durante largos periodos de tiempo puede causar fallos en los órganos y daños cerebrales.



SEÑALES DE SOBRECALENTAMIENTO:

- Temperatura corporal por encima de 104 °F/ 40 °C
- Desmayo o confusión
- Ritmo de corazón y respiración acelerados

Las toallas frías o el aire pueden ayudar a controlar la temperatura, pero no siempre eliminan la necesidad de ayuda médica en una emergencia severa.

Convulsiones

Si se produce una convulsión, manténgase calmado y asegúrese de mover del camino cualquier cosa que pueda hacer daño (sillas, mesas, etc.). Vigila a la persona en caso de que empiece a ahogarse o vomitar. NO intentes restringir a la persona y NO fuerces nada en su boca.

SIGNOS DE CONVULSIONES:

- Contracciones, espasmos y movimientos incontrolables del cuerpo.
- Baba/espuma en la boca
- Caída inesperada/pérdida de conciencia
- Pérdida de control de la vejiga
- Las convulsiones son una emergencia si es la primera vez que ocurre
- O si varias ocurren seguidas.

Psicosis

La psicosis donde alguien intenta hacer daño a sí mismo o a otra persona es extremadamente rara. La pérdida de contacto con la realidad no necesita atención médica ni es peligrosa la mayoría de las veces. La psicosis por lo general pasará al cabo de unas horas, pero puede tardar más en algunas personas. Si tú o alguien más está en peligro inmediato (como usando un cuchillo para herirte a ti o a sí mismo), los paramédicos pueden ayudar.

Desafortunadamente, hay mayor probabilidad de que aparezca la policía.



Llamando al 9-1-1 durante una Emergencia Médica

Cómo llamar al 9-1-1: Diga el efecto negativo actual, no sobreestimulación/sobredosis o “overamping”. Puedes decir “mi amigo está teniendo múltiples convulsiones y necesita ayuda”. Cuando lleguen los paramédicos, díles qué droga se ha usado. Con suerte de esta manera, podemos reducir la posibilidad de que la policía aparezca.

Leyes del Buen Samaritano: Estas medidas protegen a la persona que llamó para pedir ayuda de ser arrestada. Pueden ser diferentes de un estado a otro, por lo que es importante estar al tanto de las leyes del Buen Samaritano en tu área. Puedes revisar algunas aquí: nextdistro.org/policias

Sabemos que los paramédicos, los trabajadores de la salud médica y la policía pueden ser muy estigmatizantes hacia las personas que usan drogas. Es lógico que te sientas inseguro al llamar, pero hay situaciones que necesitan una atención médica especial. Si tienes que irte, espera a que lleguen los paramédicos para asegurarte al menos de que la ayuda llegue a tu amigo.

Respondiendo en la ausencia de emergencia

La ansiedad y el malestar mental son comunes mientras está sobreestimulado. Aunque estos pasos no siempre quitan estas sensaciones incómodas, pueden ayudar a manejar el malestar mientras la droga va pasando con el tiempo.



Comodidad General

- **Refrescarse:** bolsas de hielo o una toalla fría bajo las axilas y las rodillas; utilizar un ventilador
- Esto puede ser muy útil para evitar el sobrecalentamiento
- **Hidratación:** Bebe agua o una bebida deportiva como Gatorade
 - Evite las bebidas con cafeína que pueden aumentar la intensidad de la droga
 - Beba agua con electrolitos si puede (Gatorade, etc.); las alternativas son los alimentos salados o una pequeña cantidad de sal mezclada con el agua (todo ello ayudará a que los sistemas del cuerpo se mantengan equilibrados y a recargar nutrientes)
- **Descansa:** Toma una siesta, cierra los ojos o simplemente acuéstate o siéntate en un lugar cómodo.
- **Duchar:** Una ducha fría o tibia puede ayudar a conseguir algo de alivio físico y mental.
- **Cambiar de ambiente:** múdate a un lugar más cómodo o da un paseo caminando
- **Ejercicios de respiración o meditación**
- **Contacto físico:** date un masaje o pídelo a otra persona.
- **Comer algo de comida.** Cuanto más fácil sea comer, mejor.



No tienes que aguantar tu malestar. Algunos pueden ayudarte mejor que otros en diferentes momentos, pero vale la pena intentarlo.

Suplementos

- L-Theanina (L-Theanine en inglés): ayuda reducir ansiedad en algunas personas
- Magnesio (Magnesium en inglés): ayuda reducir el apretamiento de la quijada y la tensión muscular

- Trata de usar glicinato o gluconato de magnesio, ya que son menos pesados para tu estómago que otros tipos de magnesio.

¿Ayudarán los benzos como el xanax?

Pueden ser buen equipaje de aterrizaje para algunas personas, pero no hay garantía de que lo que tienes no esté cortado con algo más si lo has comprado en la calle o de otra persona.

Si tu ya has tomado benzos o ha consumido otro depresivo como la heroína o el alcohol, usando benzos puede subir el riesgo de complicaciones más graves como la depresión respiratoria (dejar de respirar). Saber esto puede ayudar a evitar una emergencia grave si se han consumido otros depresivos ese día.

Si tú decides usar benzos para aliviar los efectos no deseados del “overamping”/sobreestimulación, comienza con una dosis baja. Los benzos pueden aliviar algunos de estos efectos no deseados, pero ,como con cualquier droga, deben utilizarse con cuidado.

Mientras que pueden ser muy útiles durante una bajada regular, el uso de benzos frecuente y diario de largo plazo puede llevar a convulsiones si se deja de usar de repente. Es útil para algunas personas saber que, como cualquier droga, los benzos pueden crear hábito y llevar a la dependencia.

Toma nota de cualquier signo de advertencia, como la falta de respuesta o la confusión con una respiración difícil y superficial después de consumir benzos.

Cuidados para después

Es posible que se sienta muy cansado, agotado, confundido e incluso triste. No es fácil salir de una experiencia incómoda y no deseada. Tómate un tiempo para descansar cuando se te pase y reflexiona sobre cómo te sientes.

- Toma una ducha/baño.
- Come una buena comida (te dará energía y fuerza)
- Mantente hidratado (evita las bebidas con cafeína)
- Toma algunos suplementos como L-teanina y glicinato o gluconato de magnesio.
 - Algunas personas pueden experimentar diarrea después de tomar algunos tipos de magnesio.
- Tomar tinturas/suplementos de hierbas para ayudar a conciliar el sueño: escutelaria (skullcap), valeriana (valerian), kava, manzanilla (chamomile), maracuyá (passion flower), etc.
 - * Tenga cuidado al tomar suplementos, ya que pueden interactuar con algunos medicamentos. Si tienes acceso a un médico, pregúntale si estos suplementos son seguros para tomar con tus medicamentos *

**Algunos suplementos pueden funcionar mejor para algunas personas que para otras. Estas son sólo algunas recomendaciones. Una buena comida, un poco de descanso y una ducha son igualmente buenos para que te sientas mejor.*

Para más información y recursos, visita:

www.nextdistro.org/resources

www.nextdistro.org

SMS/Signal 646-389-0752

Reddit /u/nextdistro

Email info@nextdistro.org