



CHEMSEX

Hablemos de la **TiNA**

Mensajes de salud



Descubre los 8 vídeos de la campaña **Chemsex: hablemos de la Tina**

Entra en cesida.org/chemsex y descubre todo lo que necesitas saber sobre el chemsex y **cómo prevenir sus riesgos** de la mano de Avelino Piedad, Gabriel J. Martín y Fran Alvarado, donde se abordan diferentes aspectos de este fenómeno, desde el slam (consumo intravenoso de drogas) hasta la reducción de riesgos.

Campaña informativa realizada por Cesida, dirigida exclusivamente a la comunidad LGBTI+, financiada por el Plan Nacional sobre Drogas.





CHEMSEX

Hablemos de la TiNA

¿Qué necesitas?

Apoyo psicológico, intervención grupal, atención online o pruebas de VIH. Estos son algunos de los servicios que muchas de las entidades de Cesida ofrecen de manera gratuita relacionados con el chemsex.

Además, a través de esta guía puedes acceder directamente a cada video pulsando en la imagen donde se indica para ver el contenido que más te interesa. Para que los tengas a mano para consultarlos cuándo y dónde lo necesites.

En la web cesida.org/chemsex dispones de un mapa y buscador para localizar tu entidad más cercana y consultar los servicios que cada una ofrece.





 **CHEMSEX**
Hablemos de la **TINA**

*Avelino Piedad, Mr. Avelain,
biólogo y actor.*

“Vamos a hablar del **CHEMSEX** pero de forma diferente, de tú a tú, de nosotros para nosotros”

Mr. Avelain

El **chemsex problemático** depende de muchos factores. No todo el mundo tiene el mismo patrón de consumo, ni las mismas circunstancias personales. Sin embargo, cuando las sesiones se mantienen más tiempo o se intensifican, aumenta el riesgo de que aparezcan problemas de salud asociados.

La tina no es una droga más. Su composición molecular le ofrece unos mecanismos diferentes para llegar al cerebro y para permanecer en él por más tiempo, casi 12 horas, lo que la hace más peligrosa que cualquier anfetamina.



VÍDEO 1:

Chemsex: Hablamos de la Tina (metanfetamina)



Fran Alvarado habla del **SLAM** o slamming que es como coloquialmente se conoce al consumo de drogas por la vía inyectada en las sesiones de chemsex.

Slam o **slamming** es como se conoce en las sesiones de chemsex, a la práctica de consumir drogas por la vía inyectada intravenosa (es decir, inyectada en las venas)

Practicar slam supone mayores riesgos para la salud mental en comparación con otras vías de administración de drogas.

El riesgo de sobredosis es mayor si las drogas se consumen por vía intravenosa (slam).



VÍDEO 2:

Hablemos de la TINA y el consumo inyectado o slam.





*Fran Alvarado,
médico y Mr. Gay World 2018*



 **CHEMSEX**
Hablemos de la **TINA**

En el tercer vídeo de la campaña “Hablemos de la Tina”, Gabriel J. Martín nos habla de la **reducción de riesgos** en las prácticas de chemsex.

■ Limitar la duración de las sesiones es una forma de reducir riesgos, ya que a mayor duración es más probable que aparezcan **efectos no deseados**.

■ Reducir la variedad de sustancias consumidas simultáneamente, reducir sus dosis, esperar más tiempo entre cada toma, y evitar la vía inyectada, son formas de reducir los riesgos.

■ Si ya practicas chemsex habitualmente, programar semanas de descanso es una forma de reducir el impacto acumulado.

■ Si no consigues respetar las semanas de descanso, es posible que necesites apoyo profesional.



VÍDEO 3:

Hablemos de la TINA: reducción de riesgos





Gabriel J. Martín,
psicólogo.

 **CHEMSEX**
Hablemos de la **TINA**



 **CHEMSEX**
Hablemos de la **TINA**

Cómo **identificar** los problemas relacionados con el chemsex y dónde buscar **ayuda** si es necesario



chem-safe.org



chemsex.info

¿Tengo un problema con el chemsex? Muchas veces no es fácil darnos cuenta. Es importante hacerte esta pregunta si mantienes estas prácticas en el tiempo.

Si tienes o has tenido depresión o ansiedad, esto puede hacerte más vulnerable a tener un chemsex problemático.

Si hay algo que te preocupa sobre tus prácticas de chemsex, háblalo con tu entorno cercano y **busca ayuda profesional**. En nuestra web encontrarás servicios de apoyo cerca de ti.



VÍDEO 4:

Hablemos de la TINA: chemsex problemático, dónde pedir ayuda



En el 5º vídeo de la campaña “Hablemos de la Tina”, Gabriel nos habla de la **reducción de riesgos** en las prácticas de chemsex.

Buscador de servicios especializados sobre chemsex de las entidades de Cesida:



cesida.org/chemsex

Si alguien cercano puede estar pasándolo mal por sus prácticas de chemsex, hazle saber que puede **contar contigo**.

Escúchale, muestra empatía y respeto. Se trata de ayudar, no de juzgar.

Una forma de acompañar y apoyar, es estar disponible para él: ofrécele pasar tiempo juntos y organizar planes fuera del chemsex.



VÍDEO 5:

Chemsex, sesión, lío... Cómo apoyar a alguien con consumo problemático





 **CHEMSEX**
Hablemos de la **TINA**



 **CHEMSEX**
Hablemos de la **TINA**

Avelino nos habla de **policonsumo** en el sexto vídeo de la campaña “Hablemos de la Tina”

Buscador de interacciones entre los medicamentos del VIH y drogas recreativas u otras sustancias:



infodrogas-vih.org

Consumir a la vez varias drogas del mismo tipo o familia, aumenta el **riesgo de sobredosis**.

Si mezclas drogas de diferentes familias (estimulantes, depresoras o alucinógenas), los efectos serán totalmente impredecibles. Además, unos efectos pueden enmascarar otros.

Limitar el consumo simultáneo de varias sustancias, es una forma de reducir riesgos.



VÍDEO 6:

Hablemos de la TINA (y sus amigas), el policonsumo.



Una **sobredosis** es una emergencia médica, llama al 112 y pide ayuda.

En las sobredosis de drogas estimulantes (como la mefe o la tina), es probable que la persona actúe de manera muy agitada, nerviosa e incoherente.

Con el GHB el margen de seguridad es muy estrecho. Con frecuencia se producen sobredosis. La persona puede quedarse profundamente dormida, e incluso entrar en coma, que puede ser letal. Si está inconsciente hay que ponerla en posición de seguridad.

En caso de sobredosis hay que acompañar a la persona. **Nunca dejarla sola.**

Más información
sobre cómo actuar:



chemsex.info



VÍDEO 7:

Hablemos de la TINA (y sus amigas). Cómo actuar frente a una sobredosis.





 **CHEMSEX**
Hablemos de la **TINA**

En nuestro último vídeo de la campaña "Hablemos de la Tina", Gabriel aborda el **consentimiento sexual** en el contexto de chemsex.

Toda relación sexual tiene que partir de un mutuo acuerdo y de la absoluta seguridad de que la otra persona quiere participar libremente.

El **sexo sin consentimiento es agresión**. Cualquier víctima de una agresión sexual necesita atención y cuidados.

Nos merecemos tener espacios seguros. Demostremos que somos una comunidad en la que nos cuidamos y ayudamos entre todos.

Más información
sobre Chemsex:



cesida.org/chemsex



VÍDEO 8:

*Hablemos de la TINA:
Chemsex y consentimiento sexual.*





 **CHEMSEX**
Hablemos de la **TINA**



CHEMSEX

Hablemos de la **TiNA**

CESIDA.ORG/CHEMSEX



Financiado por:

