



**El GHB/GBL es una droga cuyo uso entraña riesgos importantes. Si utilizas GHB/GBL, o estás planeando hacerlo, es importante que, en la medida de lo posible, sigas unas pautas para minimizar la posibilidad de que se produzca algún problema.**

En este folleto te ofrecemos algunas estrategias para que puedas protegerte a ti mismo, y también a otras personas, cuando uses GHB/GBL.

El GHB se presenta normalmente en forma líquida incolora, transparente y tiene un sabor ligeramente salado. El GBL es una sustancia distinta, tiene un fuerte sabor a producto químico y se transforma en el estómago en GHB.

El uso más habitual es bebido, de forma directa o disuelto en una copa o refresco. También es conocido como 'G', 'Gina', 'chorri', 'botes', 'biberones'...



**infodrogas-vih**

Programa de reducción de riesgos y daños asociados al consumo de drogas en personas con el VIH o en riesgo de adquirirlo




grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

Si necesitas más información, puedes contactar con nuestro servicio de atención:

Barcelona: 93 208 08 45 / 667 662 551

Madrid: 619 887 694

[consultas@gtt-vih.org](mailto:consultas@gtt-vih.org)

 Twitter: [@gTtVIH](https://twitter.com/gTtVIH)

 Facebook: [gtt.vih](https://www.facebook.com/gtt.vih)

 Skype: [gttvih](https://www.skype.com/join/gttvih)

  WhatsApp y Telegram: [667 662 551](https://www.whatsapp.com/business/contact?phone=34932080845)

[www.infodrogas-vih.org](http://www.infodrogas-vih.org)

[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

Subvencionado por:



SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA  
SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA

EDICIÓN 2020

**infodrogas-vih**

**GHB/GBL:  
¡infórmate y  
reduce riesgos!**

## Dosificación del GHB/GBL

Es importante calcular bien la dosis de GHB. Los efectos comienzan entre 20 y 30 minutos después de la toma y se prolongan durante unas dos horas.

Dosis de GHB entre 0,5-1 mL cada 2-3 horas suelen conseguir los efectos deseados con un bajo riesgo de sobredosis, aunque hay variabilidad entre las personas.

Dosis o frecuencias más elevadas facilitan la aparición de intoxicaciones.

**Reducir la cantidad de GHB que tomas y el tiempo entre dosis puede contribuir a que haya menos posibilidades de sufrir una intoxicación.**

En el caso de GBL, dentro del organismo se transforma en GHB, pero su absorción es más rápida y la cantidad que produce los efectos deseados es mayor, lo que le proporciona una mayor potencia y que los efectos se presenten antes y duren más tiempo.

En general, por encima de 0,5 mL de GBL el riesgo de sobredosis aumenta, por lo que no es recomendable sobrepasar dicha dosis. Además, el intervalo entre dosis de GBL debería ser superior a las 2-3 horas descritas en el caso de GHB ya que su eliminación es más lenta.

## Calcular la dosis de GHB/GBL

Para calcular la dosis de forma adecuada puedes usar una jeringuilla de plástico sin aguja de venta en farmacia. Utilizar jeringuillas pequeñas (de 1mL) reducirá la probabilidad de que cometas errores de dosis por exceso. Con el tiempo, el GHB/GBL puede ir disolviendo las marcas de medición de las jeringuillas, lo que dificulta una adecuada dosificación.

- Para evitarlo, puedes usar cinta adhesiva transparente sobre las marcas de medición.
- También puedes ser previsor y tener jeringuillas de repuesto y desecharlas en cuanto los números comiencen a borrarse.
- Calcula y comprueba siempre tú mismo la dosis que tomarás. Si no estás sobrio y no te ves en condiciones, pide a algún colega de confianza que se encuentre contigo que lo haga por ti.
- Poner una alarma en tu teléfono o reloj puede ayudarte a recordar cuándo es más seguro tomar la siguiente dosis.

## GHB/GBL y otras sustancias

No mezcles GHB/GBL con alcohol. La toma conjunta puede potenciar los efectos de ambas sustancias y, como consecuencia de ello, aumentar el riesgo de vomitar y/o perder la conciencia.

Si has bebido alcohol y vas a consumir GHB o GBL, deja pasar unas horas y bebe agua en abundancia. Esto te ayudará a eliminar el alcohol antes de tomarlo.

Cualquier sustancia con efecto depresor del sistema nervioso central aumentará la toxicidad de GHB o GBL. Esto incluye tanto medicamentos (benzodiazepinas, opiáceos, barbitúricos) como otras drogas de uso recreativo depresoras.

Si tienes el VIH y tomas un tratamiento antirretroviral que incluye un potenciador (ritonavir o cobicistat), podrían producirse también interacciones medicamentosas, por lo que la sobredosis asociada a GHB o GBL podría darse a dosis más bajas de lo normal.

## Sobredosis

Si superas la dosis óptima de GHB/GBL, aunque sea solo un poco, puede aumentar el riesgo de desarrollar efectos no deseados. La intoxicación se caracteriza por la disminución o pérdida de la conciencia (sueño), que pueda llegar al coma profundo. El uso simultáneo de alcohol, ketamina o pastillas para dormir aumenta el riesgo de intoxicación.

**Además, cuanto más tiempo lleves despierto y tomando GHB/GBL, mayores serán las posibilidades de intoxicación.**

- No aceptes GHB/GBL solamente porque te lo ofrezcan.
- Usa únicamente tu propia bebida y no bebas las de otras personas.
- Trata de no tomar GHB/GBL solo, sino estando con otras personas que sepan lo que has consumido.
- En caso de intoxicación por GHB/GBL, la primera medida a tomar siempre es tumbar a la persona con la cabeza hacia un lado para evitar la aspiración del vómito.
- Si la persona está inconsciente y no responde a estímulos (hablarle o pellizcarle), es conveniente llamar inmediatamente al 112.
- Si te preocupa sufrir una sobredosis por GHB/GBL en una sesión de chemsex, pregunta a los participantes antes de empezar cuáles son las medidas de seguridad.

- También es importante recordar a los participantes que cualquier acto sexual realizado sin el consentimiento de una persona que ha perdido la conciencia por el efecto de las drogas es un delito sexual.
- Aunque estés utilizando dosis controladas, es importante que evites conducir después de haber consumido GHB/GBL, ya que altera la percepción y la capacidad de reacción por lo que podrías poner en peligro tu vida y la de otras personas.



Jeringuilla pequeña (1mL) adecuada para calcular las dosis de GHB/GBL

## Almacenamiento

Uno de los mayores peligros que entraña el consumo de GHB/GBL es beber accidentalmente del recipiente en el que se almacena, es decir, tomar una dosis masiva, que podría comprometer gravemente la salud e incluso provocar la muerte.

**Almacena el GHB/GBL en un recipiente que no utilices nunca para beber (como, por ejemplo, un frasco de vidrio con pipeta) para no confundirlo con un recipiente de bebida habitual.**

**Guarda el recipiente en un lugar específico fuera de la vista, para que nadie lo encuentre y lo beba por error.**

## Dependencia

Si has estado tomando GHB/GBL de forma continuada durante varios días o semanas, es posible que desarrolles tolerancia y dependencia física. En estos casos, dejar de tomarlo de forma brusca puede desencadenar un síndrome de abstinencia, caracterizado por temblor, alucinaciones, taquicardia e insomnio que, en casos graves, puede acompañarse de convulsiones y delirios.

**Si tienes dependencia, antes de dejar de tomar GHB/GBL deberías buscar asesoramiento y apoyo profesional para poder hacerlo de forma segura.**

Si estás preocupado por tu consumo de drogas, puedes buscar ayuda profesional. Un primer paso podría ser evaluar por ti mismo si tu consumo es problemático a través de un sencillo cuestionario online ofrecido por el servicio ChemSex Support de la organización Stop Sida:

<https://chemsex.info/me-estoy-pasando/>

