



**La metanfetamina suele consumirse fumada, esnifada o por vía oral, aunque también hay personas que se la inyectan o se la introducen a través del ano, disuelta en líquido y con una jeringuilla.**

Cuando se esnifa o fuma, los efectos suelen aparecer a los pocos minutos, mientras que, si se toma por vía oral, tardan en aparecer una media hora. Los efectos por vía inyectada (también conocida como 'slamming') son inmediatos. Por vía intrarrectal, la absorción es variable y, en general, es más rápida e intensa al evitarse el paso por el hígado.

La metanfetamina fumada se administra con una pipa de cristal. En este folleto te proporcionamos algunas pautas para minimizar los riesgos asociados a esta vía de administración.



**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

Twitter: @gTtVIH

Facebook: gtt.vih

Skype: gttvih

WhatsApp y Telegram: 667 662 551

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

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

Financiado por:



Sub-direcció General de Drogodependències



**Metanfetamina fumada: ¡infórmate y reduce riesgos!**



**La metanfetamina ('tina') es una sustancia estimulante del grupo de las anfetaminas. Se suele presentar habitualmente en forma de cristales transparentes o como polvo blanco o color hueso, cristalino, inodoro y de sabor muy amargo.**

La metanfetamina afecta de manera principal al sistema nervioso central, actuando como un liberador masivo de neurotransmisores como la dopamina, norepinefrina y serotonina.

Tiene efectos estimulantes, de activación y genera una placentera sensación de bienestar a dosis bajas u ocasionales. La concentración y la atención se incrementan y el sueño, la fatiga y la sensación de hambre desaparecen. Puede incrementar el deseo sexual, disminuir las inhibiciones y facilitar que las relaciones sexuales se prolonguen durante muchas horas.

## Dosificación



La metanfetamina es una sustancia que, en pequeñas cantidades, puede tener efectos muy significativos.

La dosis depende de la persona, la pureza de la metanfetamina y el entorno donde se consume (lugar donde se consume y con quién). A modo orientativo, una dosis baja fumada sería de 5-10 mg, una dosis media de 10-20 mg y una dosis alta de 10-20 mg.

**Sus efectos cuando se consume fumada empiezan a aparecer de forma casi inmediata y pueden durar entre 1 y 3 horas. La bajada –o efectos posteriores– puede alargarse hasta 24 horas**, por lo que es importante calcular bien la dosis, ya que fumar una cantidad mayor de metanfetamina puede hacer que acabes con demasiada estimulación y desaparezcan los efectos deseados. Esto puede ocurrir si dejas poco tiempo entre caladas, si te pones demasiada cantidad o si eres muy sensible a los efectos.



## Consejos para una dosificación más segura



- **Deja tiempo suficiente entre dosis.** Es mejor que esperes a que baje el efecto antes de volver a fumar.
- **Lleva tu propio ritmo.** Probablemente otras personas estén más acostumbradas o tengan una mayor tolerancia a la sustancia. No te sientas obligado a consumir a su ritmo.
- **Si los efectos que sientes no son los deseados** (demasiada estimulación, dolor en el pecho, dificultad para respirar, taquicardia o confusión) **deja de consumir inmediatamente** para evitar males mayores. En algunas personas pueden aparecer comportamientos impulsivos, compulsivos o agresivos. Tras varios días sin dormir, pueden aparecer pensamientos paranoides y alucinaciones.
- **Tras finalizar una sesión con consumo intensivo y prolongado de tina, el cansancio extremo y los sentimientos de tristeza, apatía y depresión son frecuentes. En algunas personas pueden aparecer incluso ideas suicidas.**

La metanfetamina produce tolerancia con rapidez y es necesario incrementar la dosis para conseguir los mismos efectos.

Es muy importante no consumir la sustancia si se va a llevar a cabo una actividad de responsabilidad, como, por ejemplo, conducir. Además, la metanfetamina no estaría recomendada si está pasando un trastorno emocional, tienes ansiedad o cualquier trastorno psicótico o padeces alguna enfermedad cardiovascular.

## Pautas para el consumo más seguro



- **Procura no fumar solo.** Intenta hacerlo en un lugar seguro y con gente conocida.
- **Comienza con una dosis de prueba** para valorar su efecto y decidir sobre el ritmo de uso que vas a tener en la sesión.
- Para controlar la cantidad que vas a tomar, **es recomendable que seas tú mismo el que cargue la pipa.** Si es la primera vez que lo haces, déjate asesorar por una persona que tenga experiencia y en la que confíes.
- **Evita mezclar con otras sustancias.** Algunas combinaciones pueden llevar a una sobredosis y a consecuencias fatales.
- **Utiliza tu propia pipa y no la compartas.** Si tienes que compartirla, utiliza una boquilla de uso individual.
- Tras cargar la pipa con la metanfetamina, aproxima la fuente de calor (mechero o soplete) a la parte inferior del globo de la pipa, pero sin que la toque. **El uso de sopletes o mecheros de gran calibre puede dar lugar a accidentes graves.**
- **Mueve la llama en forma de círculos** o la pipa ligeramente para evitar que la sustancia se queme y adquiera una tonalidad marrón.
- Cuando empiece a aparecer el humo, continúa aplicando calor a la pipa, inhala lentamente y exhala inmediatamente. **Mantener el humo dentro no aumentará el subidón, pero sí puede provocar quemaduras en los pulmones.**
- **La pipa estará muy caliente,** así que sujétala con cuidado. Si descubres que tiene alguna grieta o está rota, tirla inmediatamente para evitar que puedas cortarte las manos o los labios.
- **El humo muy caliente,** o el contacto de la piel con una pipa recién utilizada **puede producir quemaduras graves.**

- **Bebe agua o zumos regularmente** para mantenerte hidratado. Al mismo tiempo evitarás que puedan producirse grietas o ampollas en los labios. También puedes aplicar un bálsamo labial de vez en cuando para evitarlo.
- **Masticar chicle también ayuda a mantener la hidratación** adecuada de la boca y evitará que aprietes la mandíbula.
- **Es importante una correcta higiene bucal** (cepillado, uso de colutorio) para evitar el deterioro de las encías y los dientes asociado al uso de la metanfetamina.
- **Intenta no pasar muchas horas sin consumir alimentos y dormir.**

## Dependencia



La metanfetamina produce tolerancia con rapidez y es necesario incrementar la dosis para conseguir los mismos efectos. **El riesgo de dependencia es bastante más elevado que el de otras drogas de uso recreativo.** Las vías de administración fumada o inyectada aumentan dicho riesgo. **Es frecuente encontrar personas que son capaces de controlar el uso de otras sustancias y sin embargo tienen problemas para poner límites a su consumo de metanfetamina.**

Si crees que tienes dependencia o estás preocupado por tu consumo, antes de dejar de consumir metanfetamina, busca asesoramiento y apoyo profesional para poder hacerlo de forma segura. 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*: <http://chemsex.info/me-estoy-pasando/>

