

Señales de intoxicación aguda

La gravedad de la intoxicación depende de la cantidad consumida y las características físicas y psicológicas de cada persona.

Si una persona presenta más de uno de estos síntomas, puede ser momento de pedir ayuda.

Físicas:

- Dilatación de las pupilas
- Temblores
- Sudoración
- Sobreestimulación
- Aumento de la respiración
- Dolor torácico y del estómago

Cognitivas y conductuales:

- Insomnio
- Irritabilidad
- Conductas impulsivas y compulsivas
- Psicosis anfetamínica (aparición de paranoias y alucinaciones por desgaste físico y mental)

Señales de emergencia vital:

- Temperatura corporal muy alta
- Taquicardia
- Arritmia
- Fiebre
- Delirios
- Convulsiones
- Ataque cardíaco
- Dificultad respiratoria
- Accidente cardiovascular
- Hipertensión

(Continuación RRYD): Recuerda frases de seguridad: “estoy en un espacio seguro”, “esta sensación pasará”. Si estás con alguien en esa situación, mantén la calma, ofrece apoyo sin juicios y evita confrontaciones.

Sobre la dosis: Usa siempre la menor dosis posible. Una dosis baja suele ir de 5 a 20 mg; dosis mayores de 40–60 mg aumentan el riesgo de agitación, taquicardia, hipertensión y paranoia. **Evita redosificar de forma continua: los efectos pueden durar 8 a 12 horas, y acumular dosis incrementa los riesgos de sobredosis y psicosis.**

¿Qué hacer en caso de intoxicación aguda?

Mantén a la persona en un espacio seguro, tranquilo y ventilado.

Si hay golpe de calor, intentar enfriar con paños húmedos.

No la sujetes con fuerza en caso de agitación intensa.

Acompáñala hasta que reciba atención médica.

Evita que consuma otras sustancias psicoactivas.

Informa al personal médico sobre la sustancia consumida.

Comunícate al 911 o llévala al hospital general o al hospital toxicológico más cercano.

Metanfetamina



Conoce sus efectos y cuida
tu salud de manera consciente

¿Qué es la metanfetamina?

La metanfetamina es un potente estimulante del sistema nervioso central.

Pertenece al grupo de las anfetaminas. Se caracteriza por producir efectos intensos de euforia de larga duración. Se utiliza también como adulterante de otras sustancias, por ejemplo, en muestras de cocaína o MDMA.

Clasificación: Estimulante.

Origen: Sintético, fabricado en laboratorios a partir de precursores como la efedrina o pseudoefedrina.

Vías de administración: **Presentación:**

- Fumada
- Inhalada
- Oral
- Inyectada
- Polvo inodoro de color blanco o hueso
- Cristales grandes brillantes
- Pastillas o cápsulas

Legalidad en México

El consumo de metanfetamina no está prohibido, pero su posesión, producción, distribución y venta sí lo están.

La Ley General de Salud (art. 479) establece una dosis máxima de posesión para consumo personal e inmediato de 40 mg de metanfetamina.

Cuando la posesión es únicamente para uso personal dentro de ese límite, no se ejerce acción penal.

Si una persona porta más de esa cantidad, puede enfrentar sanciones penales. El Código Penal Federal (art. 195 y siguientes) prevé penas de **4 a 15 años de prisión**, dependiendo de la cantidad y de si existe fin de comercio.

La posesión sin fines de venta, aunque exceda la dosis orientativa, se sanciona con penas menores (**4 a 7 años**).

Efectos

Los efectos de una sustancia varían dependiendo de la persona, dosis, vía de administración y contexto en que se consume.

Psicológicos: Sensación de bienestar, euforia inmediata e intensa, estado de alerta, concentración, ansiedad, hiperactividad, deseo sexual, desinhibición, paranoia, alucinaciones y psicosis (uso frecuente).

Biológicos: Taquicardia, aumento de energía, temperatura y presión arterial, pupilas dilatadas, boca seca, tensión mandibular y bruxismo. Insomnio y pérdida de apetito. Dificultades para orinar o lograr erección. Así como riesgo de infarto o accidente cerebrovascular y alta dependencia.

Interacciones con otras sustancias psicoactivas

Recuerda que combinar sustancias psicoactivas no es recomendable porque aumenta los riesgos para la salud.

Con otros estimulantes (cocaína, MDMA, cafeína): Aumenta la sobreestimulación del sistema nervioso. Eleva el riesgo de arritmias, crisis de ansiedad, convulsiones, hipertensión e incluso paro cardíaco.

Con depresores (alcohol, benzodiacepinas, opioides): Los efectos se contrarrestan parcialmente, lo que puede llevar a consumir más de dos sustancias. Esto incrementa la probabilidad de sobredosis para ambas sustancias.

Con alucinógenos (LSD, psilocibina, DMT): Intensifica los efectos de ambas, lo que puede generar confusión, paranoia, alucinaciones abrumadoras y mayor riesgo de crisis psicóticas o conductas peligrosas.

Reducción de riesgos y daños

El consumo de sustancias psicoactivas siempre conlleva riesgos. La única forma de eliminarlos por completo es no consumirlos. Si decides hacerlo, considera lo siguiente:

Antes del consumo:

- Evita el consumo si estás bajo tratamiento médico, tienes hipertensión, usas anticonceptivos o padeces condiciones cardíacas o respiratorias
- Infórmate sobre las dosis y la duración de los efectos
- Si es tu primera vez, empieza con dosis bajas
- Planifica tu consumo considerando tu estado emocional y un espacio seguro
- Rodéate de personas de confianza y evita el consumo en solitario
- Ten a la mano condones y lubricantes

Durante el consumo:

- Hidrátate en cantidad moderada
- Permanece en espacios ventilados
- Controla la dosis y deja intervalos más largos entre consumos
- No mezcles con alcohol y con otras sustancias psicoactivas
- Vigila el incremento de la temperatura del cuerpo (calor intenso/golpe de calor)

Después del consumo:

- Aliméntate y descansa
- No lles tu cuerpo al extremo
- Busca apoyo profesional si el consumo es frecuente o intenso, o si presentas pérdida de contacto con la realidad

Consejos extra:

El magnesio puede ayudar a reducir la rigidez muscular; infusiones suaves favorecen el sueño. Busca atención médica si presentas insomnio prolongado, paranoia o síntomas de psicosis. Considera apoyo terapéutico o especializado si el consumo es frecuente.

En caso de agresividad o paranoia extrema: Suspende inmediatamente el consumo.