

EN LA UAM NOS
CUIDAMOS TODXS.

Recuerda que consumir o estar bajo
el efecto de sustancias psicoactivas
dentro de la UAM-C **está prohibido.**

PARA MÃS INFO:

Acércate a la UPAV, en el
4° piso, patio poniente. Ahí
recibirás información para un
autocuidado libre de estigmas.



Si necesitas
orientación escanea
nuestro código QR en
donde encontrarás
nuestros canales
de comunicación



LUGO



@lugoylasdrogas

@lugopeludo



@lugopotamio

EN LA FIESTA
Y EN LA VIDA
TEN CUIDADO
AL MEZCLAR
SUSTANCIAS



Las sustancias psicoactivas **son compuestos naturales o sintéticos que actúan sobre el sistema nervioso** y que, dependiendo el tipo de sustancia, pueden producir en el cerebro reacciones depresoras, estimulantes o alucinógenas.

Mezclar diferentes sustancias es más arriesgado que tomar una sola.

Cuando se combinan algunos efectos se potencian y otros se contrarrestan; sin embargo, hay veces que el resultado puede ser impredecible.

Hay quienes mezclan buscando potenciar o alargar los efectos, suavizar el bajón, contrarrestar o buscar nuevas experiencias, pero también hay quienes consumen dos o más sustancias a la vez sin poner atención en la dosis, la frecuencia, el contexto y eso solo aumenta el riesgo de efectos adversos.

Por ejemplo:

Una de las mezclas más comunes es **alcohol y marihuana**, la cual aumenta las probabilidades de sufrir una baja de presión.

Otra mezcla común es el **alcohol y la cocaína**, la cual produce deshidratación y aumento de la temperatura corporal que pueden provocar infartos e incluso la muerte.

Combinar sustancias estimulantes con sustancias depresoras es muuuuy peligroso.

Antes de hacerlo es conveniente estar familiarizado con los efectos de cada una por separado, de modo que puedas conocer tu reacción ante ellas y las dosis que puedes consumir.

Si vas a mezclar sustancias es recomendable consumir dosis más pequeñas y más espaciadas que si consumieras solo una.

Es importante prestar atención a tu cuerpo y escuchar sus reacciones.

Las taquicardias o la sedación excesiva pueden alertarnos de que hemos consumido demasiado, pretender contrarrestarlo mezclando con otras sustancias psicoactivas... ¡no se recomienda!

Descansa, baja el ritmo, para un poco. Los efectos de las sustancias psicoactivas no sólo dependen de lo que se consume sino también de quién, cómo y en qué circunstancias lo hace.

Y COMO
YO SIEMPRE
DIGO: TE
METAS LO
QUE TE
METAS, NO
TE LO METAS
A LO TONTO.

