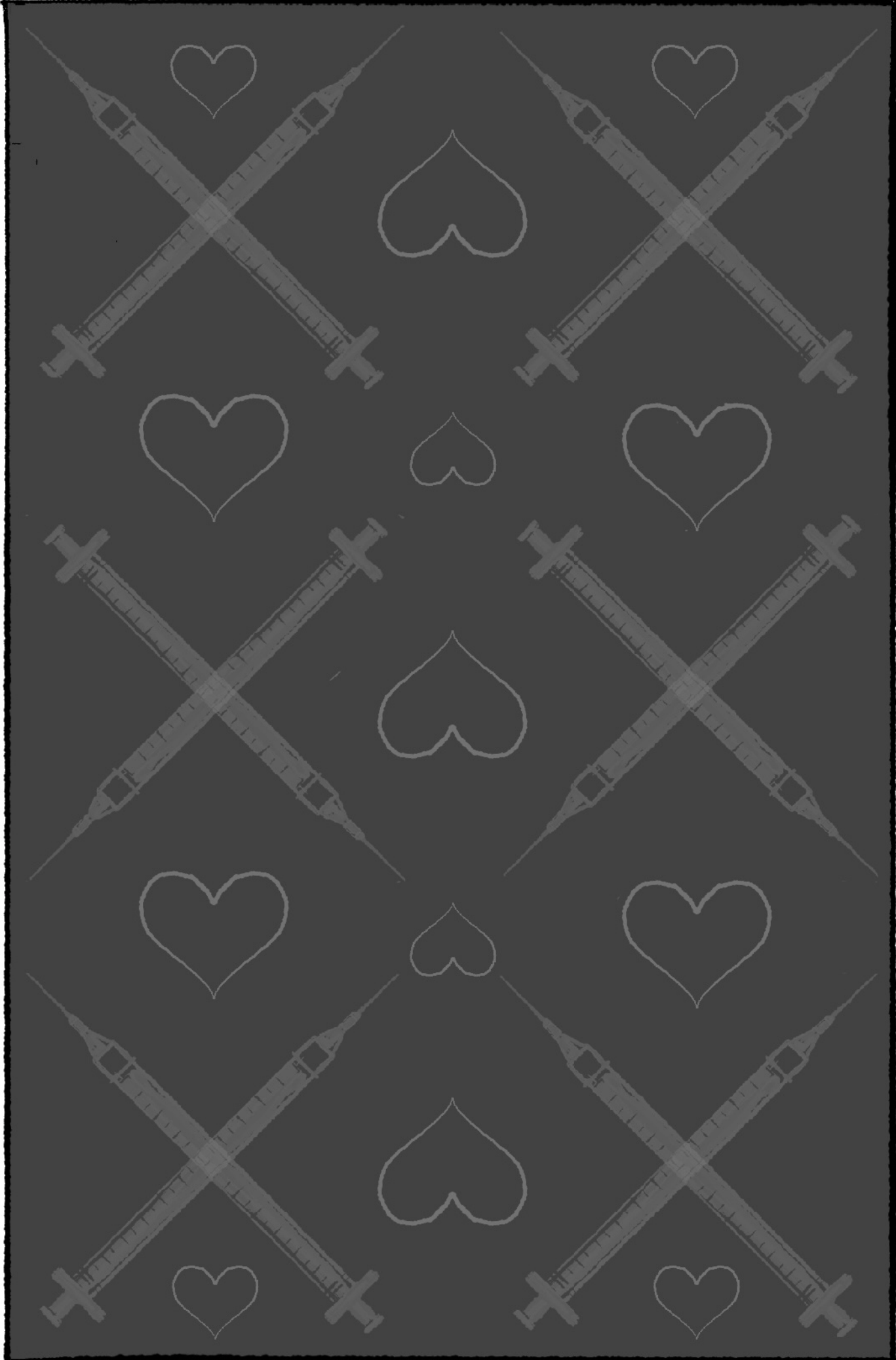


GUÍA PARA EL CUIDADO DE LA PIEL PARA LAS PERSONAS QUE USAN DROGAS INYECTABLES

Kate Lacour para NEXT Distro

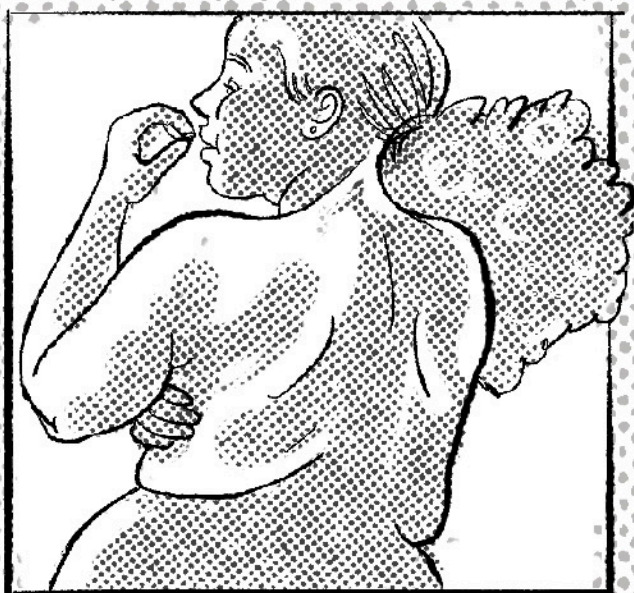




¡Tú mereces el mejor cuidado posible, y tu piel también!

Tu piel es

UNA BELLEZA



Tu piel es

IMPORTANTE



Tu piel es

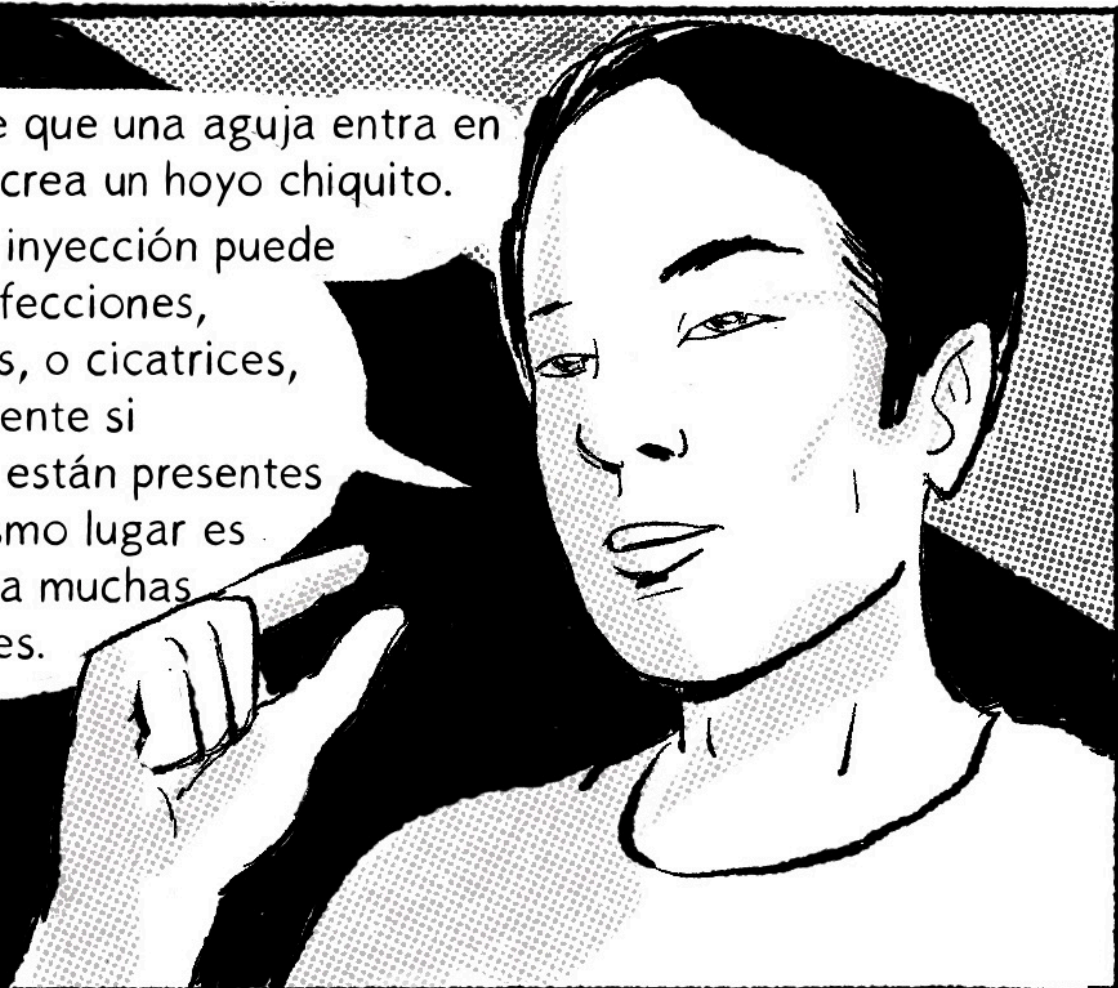
ESENCIAL
a tu salud



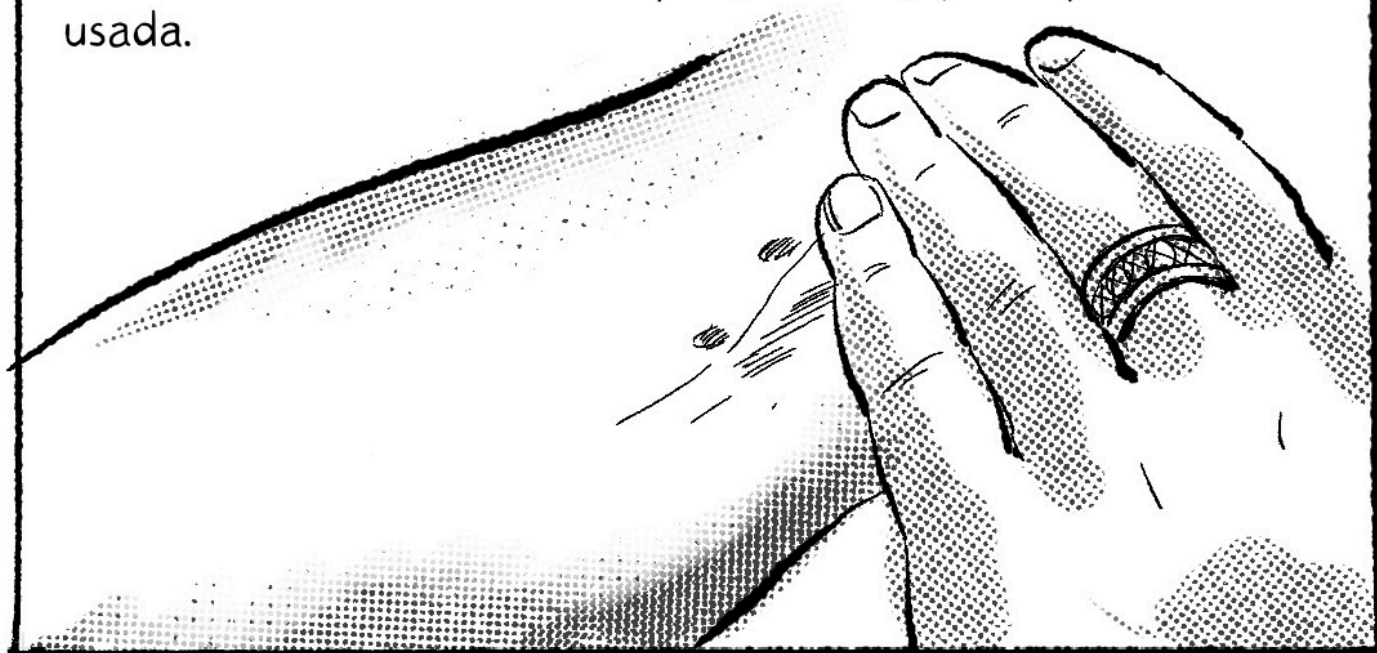
Toma el tiempo de cuidar de tu piel.

Siempre que una aguja entra en la piel, crea un hoyo chiquito.

Hoyos de inyección puede llevar a infecciones, moretones, o cicatrices, especialmente si gérmenes están presentes o si el mismo lugar es usado para muchas inyecciones.

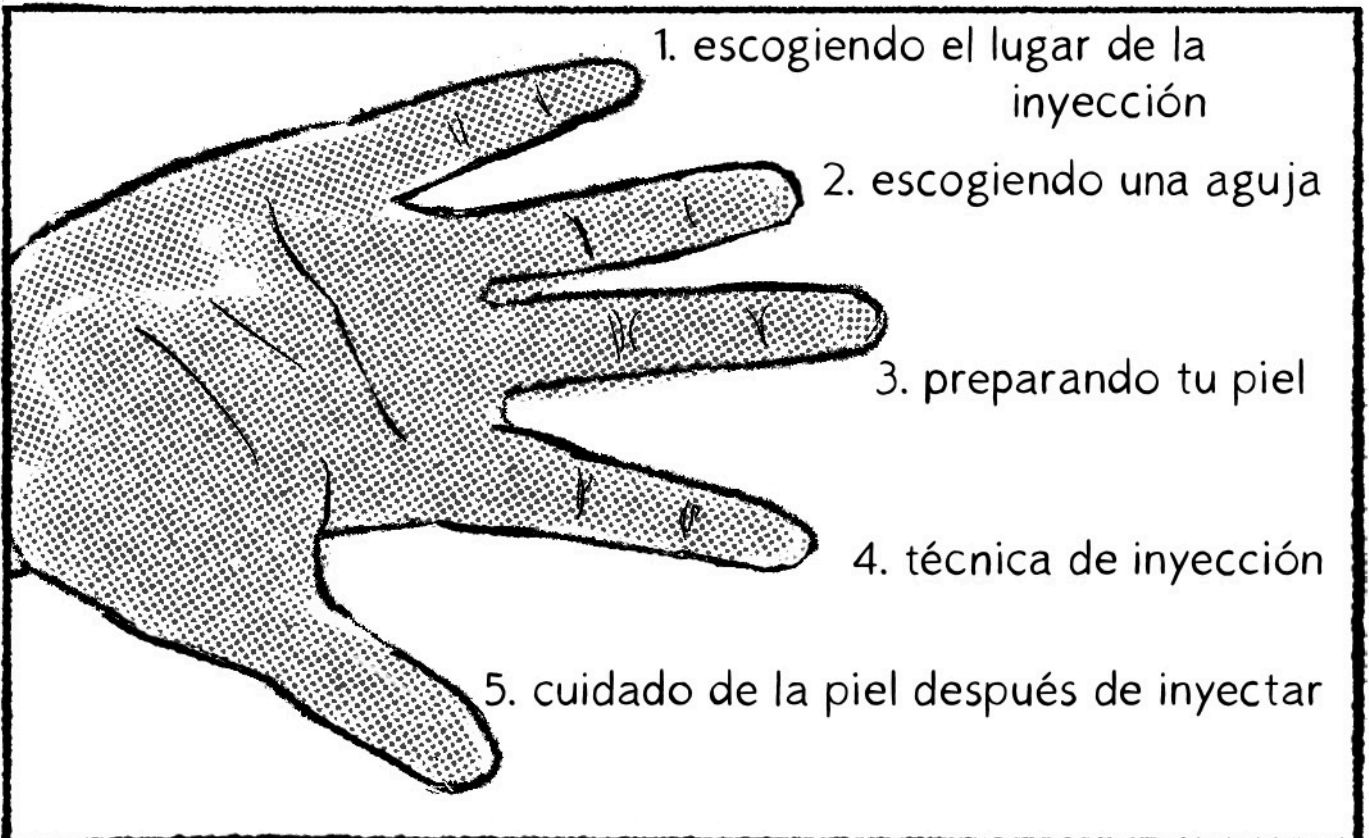


Moretones en el área de inyección y cicatrices pueden ser incómodos o dolorosos. También se puede hacer inyectando en el área afectada menos cómodo y seguro dado que el tejido de cicatriz es más difícil atravesar con una aguja que otra piel. Con el tiempo, una acumulación de tejido de cicatriz también puede llevar a colapso de las venas, que es cuando una vena cierra completamente y ya no puede ser usada.



Afortunadamente, hay pasos que se pueden seguir para reducir o evitar las marcas.

Como un beneficio más, estos mismos pasos también ayudarán con las heridas e infecciones en el lugar de la inyección.



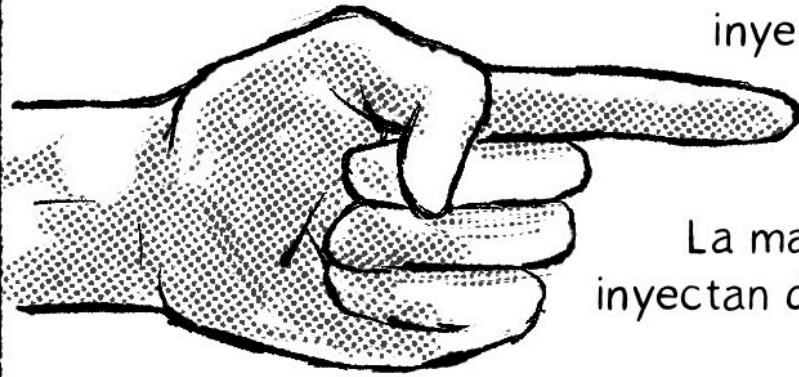
1. escogiendo el lugar de la inyección

2. escogiendo una aguja

3. preparando tu piel

4. técnica de inyección

5. cuidado de la piel después de inyectar



1. escogiendo el lugar de la inyección: cambia de punto

La mayoría de las personas que inyectan drogas tienen un lugar que prefieren usar, al que han encontrado fácil de alcanzar con venas visibles y confiables

Desafortunadamente, el hecho de siempre pinchar el mismo lugar puede significar que la piel de ese lugar no tiene la oportunidad de curarse por completo entre inyecciones.

Esto puede producir cicatrices rápidamente (y eventualmente hacer que el sitio preferido no se pueda usar).



El pequeño hueco creado por una inyección podría no ser doloroso o incluso visible. Pero hasta un pequeño hueco sin dolor es una lesión en la piel que tarda alrededor de 4 días en curarse.

Una lesión de inyección más grande, como un tiro perdido o un hueco de una aguja sin filo, puede tardar una semana o más.

1 pulgada o 2.5 cm hacia arriba

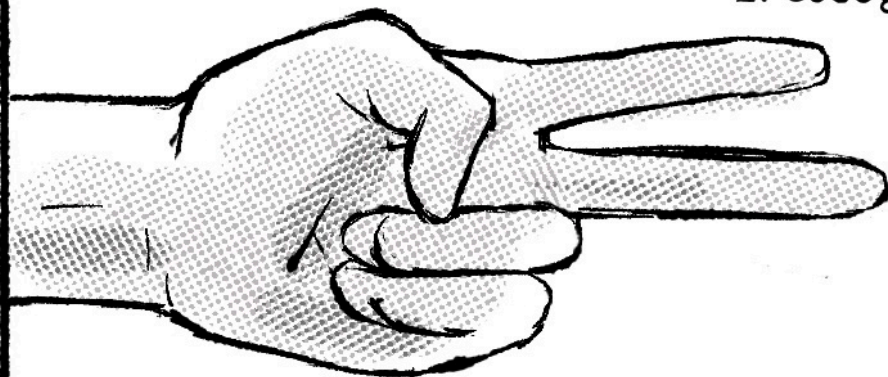


Si quieres inyectarte mientras ese lugar está curándose, es mejor que elijas otro sitio. Puedes ir una pulgada/2.5 centímetros más arriba en la misma vena o encontrar una vena en una parte diferente del cuerpo.

Al tener más práctica inyectando en diferentes sitios, también llegarás a tener más opciones sobre dónde y como usar



2. escogiendo una aguja:

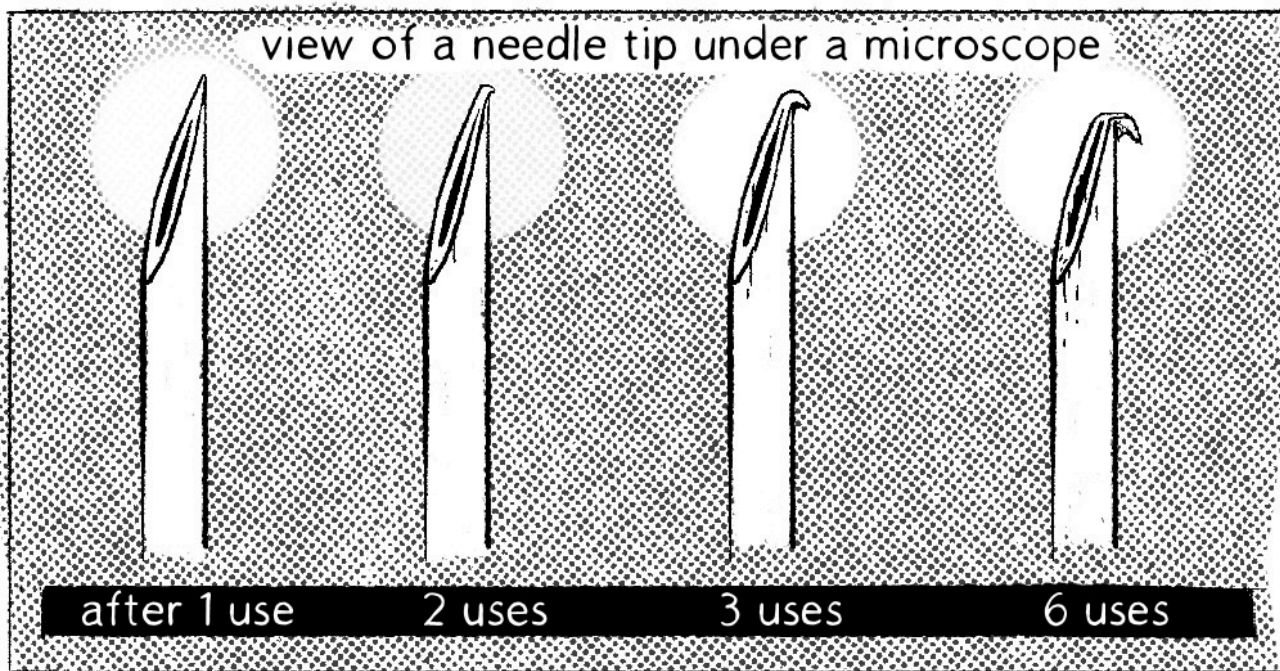


nueva y fina

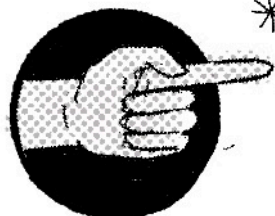
Siempre que sea posible, usa una aguja nueva para cada golpe.

Hasta una aguja que se uso una sola vez es un poco más desafilada y brusca que una nueva (aunque no lo parezca o no se sienta así).

Una aguja que se ha re-usado una o más veces no penetra la piel tan suave, creando un hueco más grande y brusco que tarda más para sanar.

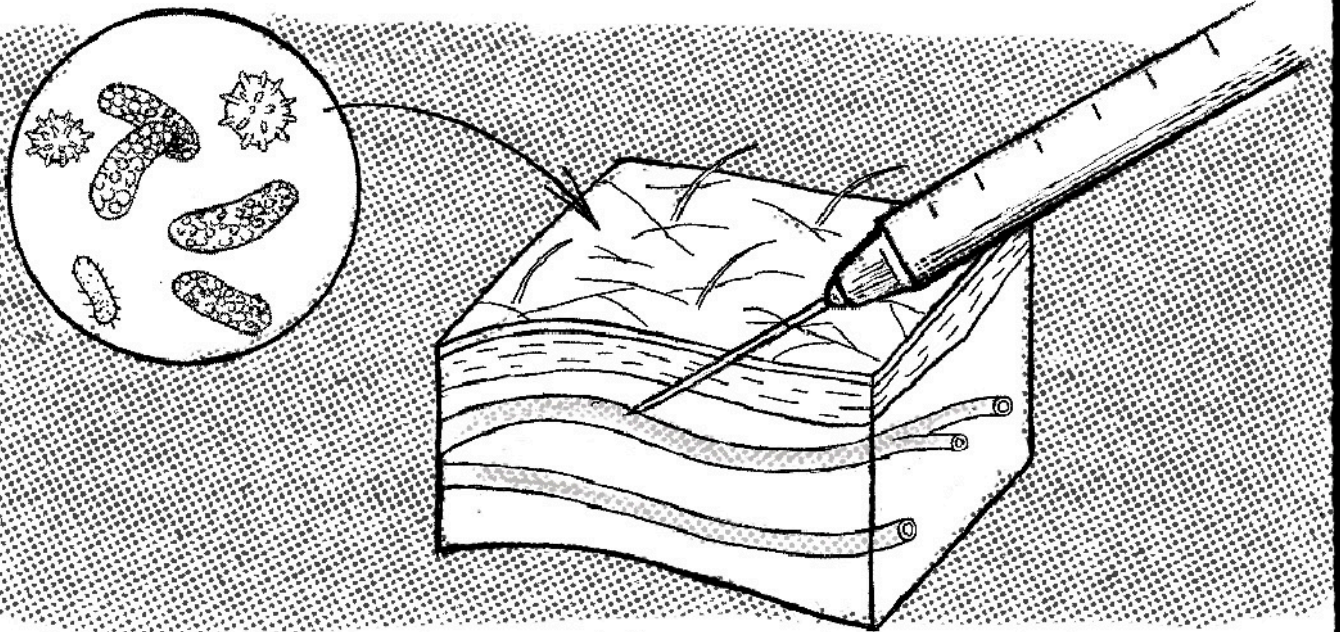


Si no tienes acceso a una jeringa nueva, puedes considerar consumir tus drogas de otra manera, como fumando o por el ano.



* Nota: Es mejor evitar afilar una aguja usada a mano, ya que típicamente causa un chiquito, microscópico doblado en la punta que puede reventar la vena.

Como un bono, una aguja nueva que no ha sido destapada será estéril (libre de gérmenes). Una aguja no estéril usualmente traerá algunos gérmenes al cuerpo cuando entra en la piel.



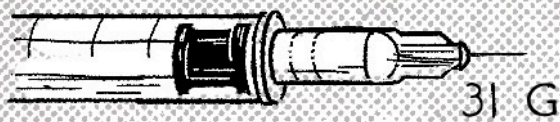
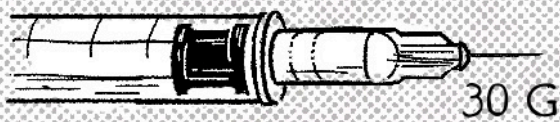
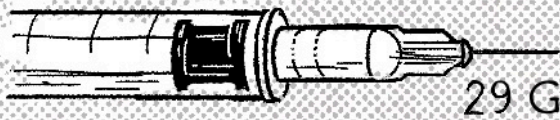
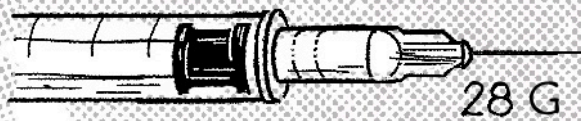
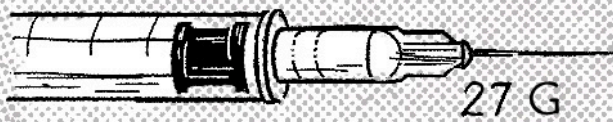
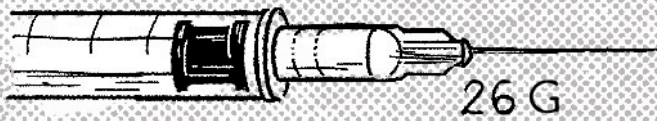
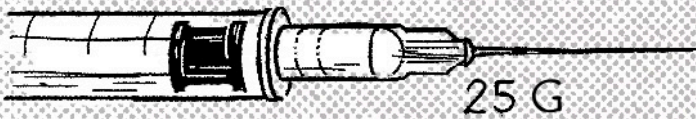
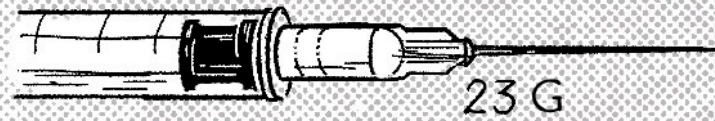
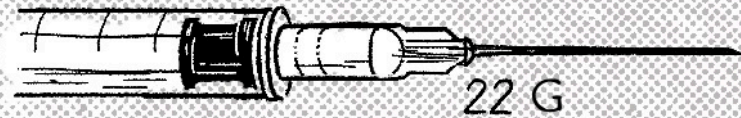
Cuando el sistema inmune del cuerpo tiene que luchar contra estos gérmenes, desacelera el proceso de curación. Usando una aguja nueva ayuda a evitar esto.

Además de nuevas, busque agujas finas cuando las elija. Una aguja más pequeña hace un hueco más pequeño en la piel, lo que significa menos daño

El grueso de las agujas se mide en calibres. Las agujas más finas tienen números de calibre más altos. Entonces, los más grande sea el número de calibre, más pequeño será el hueco.



↑ CALIBRE MÁS BAJO,
AGUJA MÁS GRANDE



↓ CALIBRE MÁS ALTO,
AGUJA MÁS PEQUEÑA

Cuando se inyecta en el músculo (popping muscular), una aguja de calibre 22-25 funciona mejor.

Si tienes venas más grandes o necesitas inyectarte a través de una acumulación de tejido cicatrizado, una aguja de calibre 26-28 es una buena opción. Este rango de tamaños también es bueno para inyectar drogas gruesas o muy cortadas (como la heroína de alquitrán negro), ya que las agujas más finas tienden a taparse más fácilmente.

Las jeringas usadas para la inyección de insulina tienen un calibre de 29 a 31, y por lo general trabajan muy bien para la inyección de drogas, especialmente en venas pequeñas.

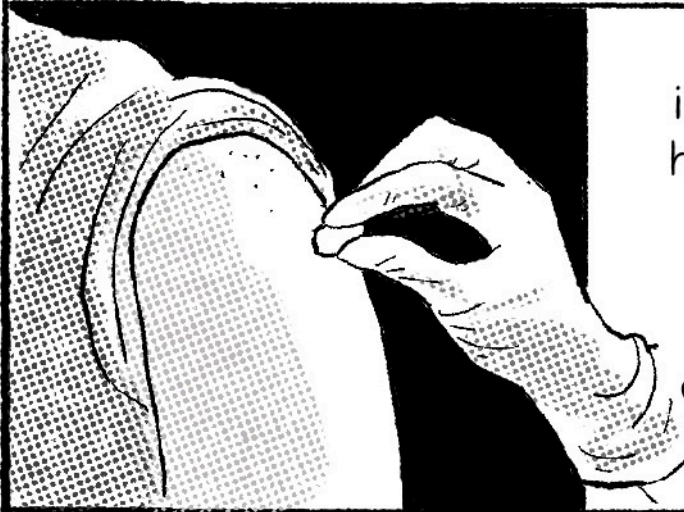
Las agujas cortas también causan menos daños en la piel que las largas. Las agujas finas por lo general son más cortas. Para las venas superficiales pequeñas, una aguja de calibre 31 (superfina) y de 5/16 pulgadas (super corta) es genial.



3. preparando tu piel:

limpiar con desinfectante

Cualquier sudor, polvo o gérmenes que entren en el hueco de la aguja causarán irritación y harán más lento el proceso de curación del cuerpo.



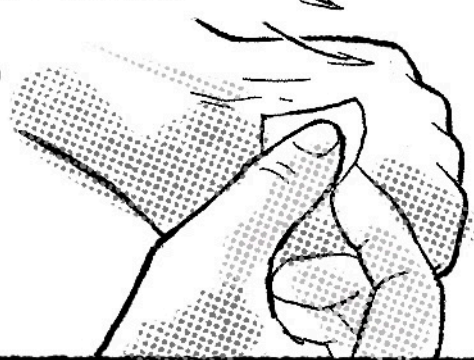
Desinfectar la piel antes de inyectarla, como se hace en los hospitales, reducirá el riesgo de infección.

Además, este paso también ayudará a evitar el envenenamiento de la sangre y los abscesos.

Una toallita desechable con alcohol es perfecta, pero también funcionan:



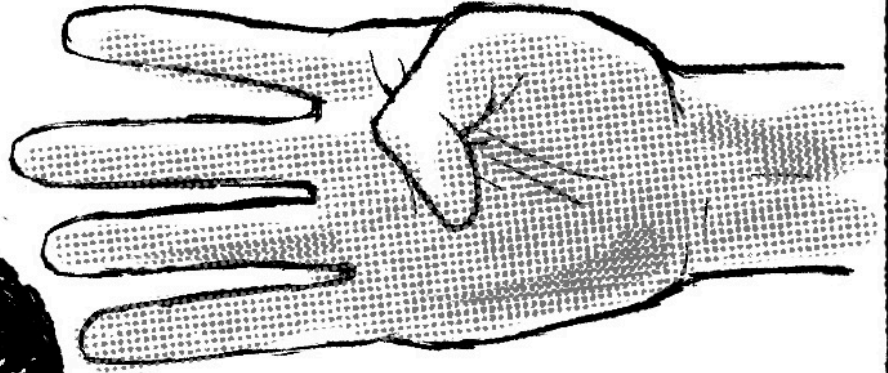
Pase la toallita por la piel en la que se va a inyectar en una sola dirección, en lugar de hacerlo en círculo (lo que puede distribuir) los gérmenes por la piel.



4. técnica de inyección

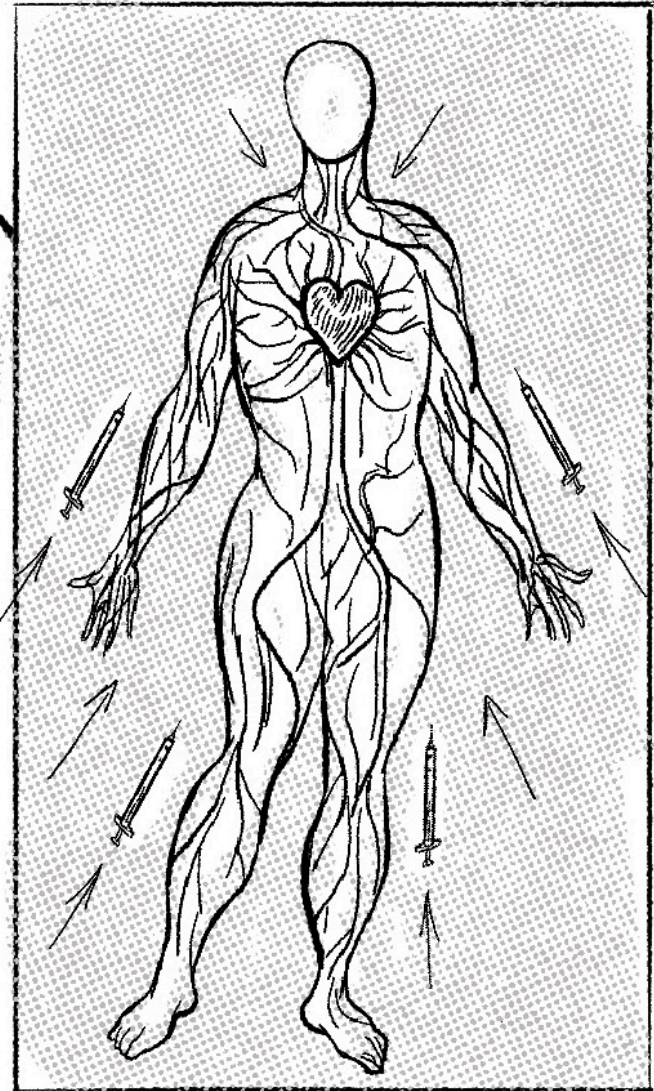
lento, en un ángulo cerca la piel, bisel mirando arriba, hacia el corazón

Tranquilo...



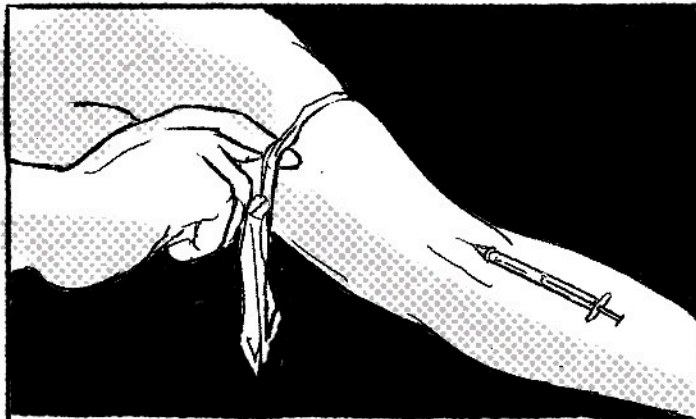
Quando te inyectes, intenta tomarte tu tiempo. Esto puede ser difícil, sobre todo si tienes síndrome de abstinencia. Una inyección lenta y cuidadosa significa menos daños en la piel y menos tiros perdidos

Coloca la aguja de forma que esté en dirección al corazón, la misma dirección en la que fluye la sangre.



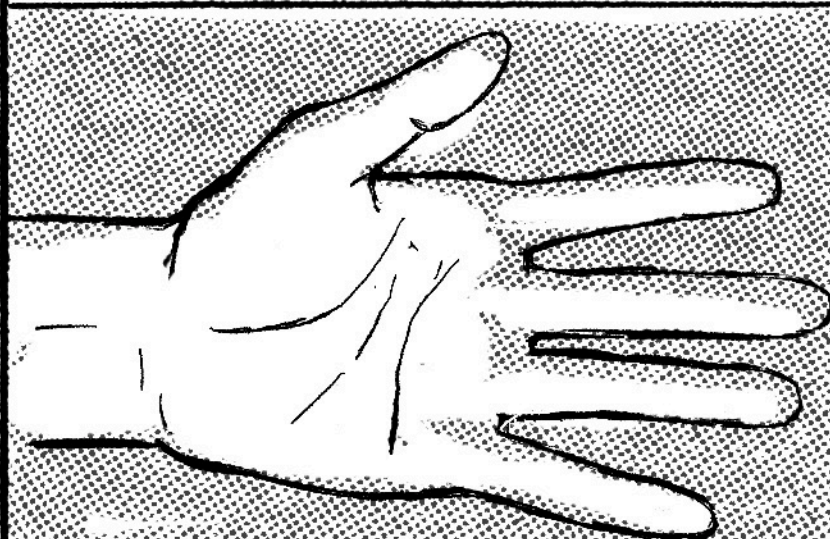
Apúntala en un ángulo de 15 a 35 grados, de modo que esté bastante cerca a la piel en lugar de apuntar directamente hacia abajo.

El hueco de la punta de la aguja (bisel) debe estar orientado hacia arriba.



Una vez que la aguja esté en la vena, antes de introducir el líquido, afloja la ligadura o el torniquete. Esto ayudará a evitar la formación de moretones

Después de inyectar, saque suavemente la aguja en el mismo ángulo en que entró.

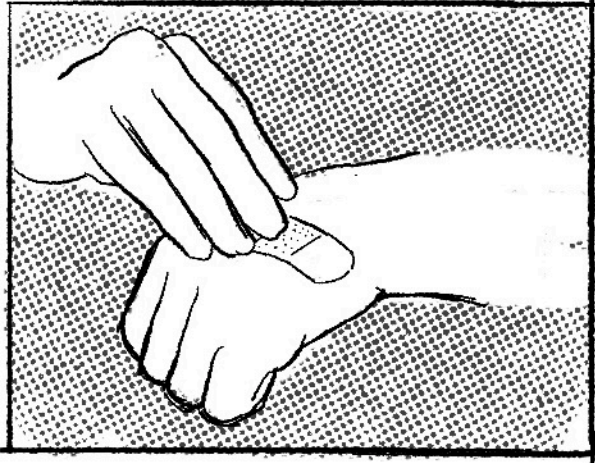


5. Tratar los daños de la piel:

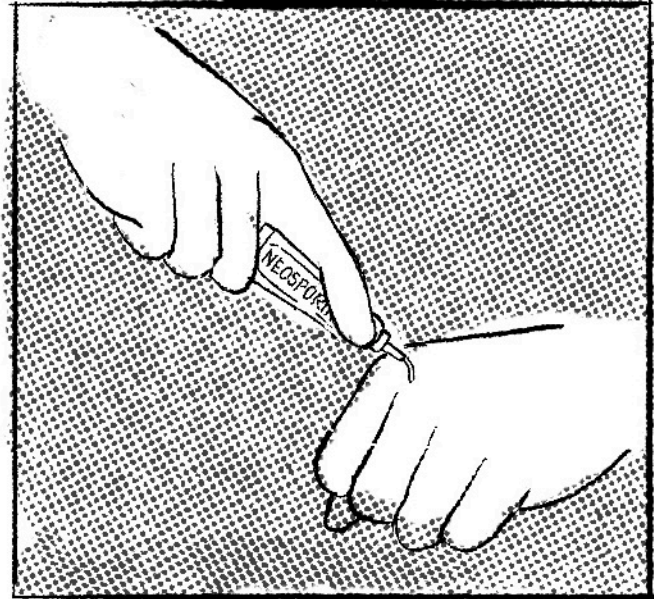
tratamientos tópicos

Aunque hayas usado una aguja nueva, desinfectada e inyectada correctamente, puedes desarrollar una cicatriz o una infección si más tarde entran restos o gérmenes en el hueco de la inyección.

Puedes cubrir el lugar de la inyección con una curita de inmediato para reducir la posibilidad de que los gérmenes entren en él.

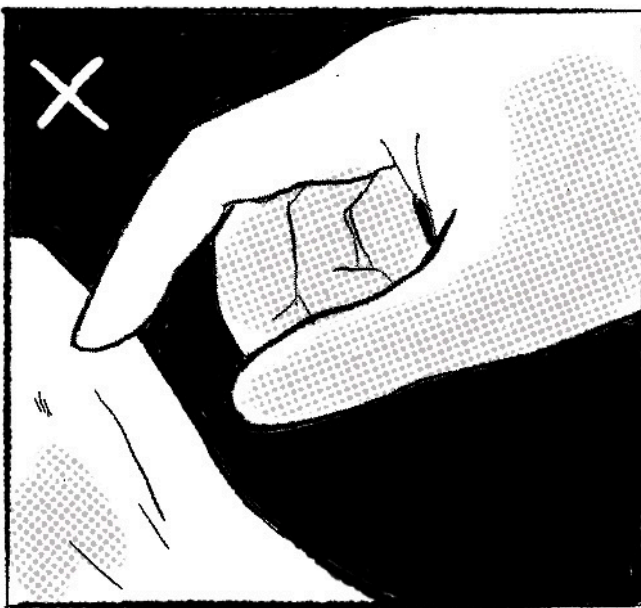
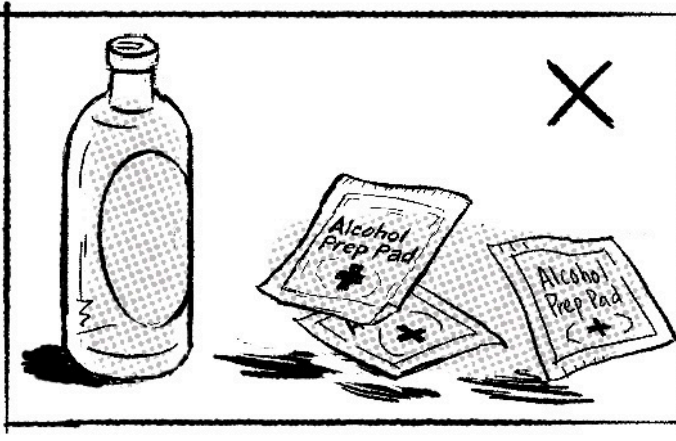


Al pasar un par de horas, el hueco se cerrará. En ese momento, puedes aplicar una crema antibiótica como Neosporin o una pomada como Vaseline.



Cuando te bañes o te laves las manos, puedes limpiar suavemente la zona con un jabón no agresivo.

Las toallitas con alcohol son estupendas para desinfectar la piel antes de la inyección, pero no después, ya que el alcohol puede aumentar el sangrado y reseca la piel.

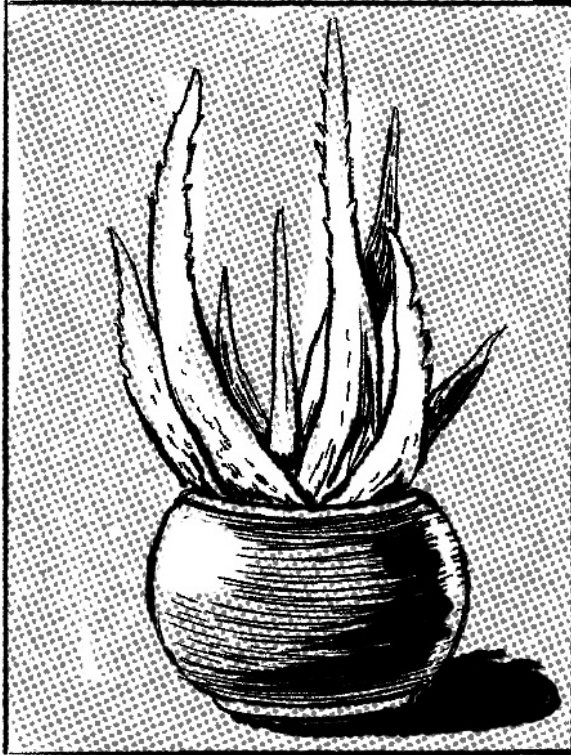


Si te sale una costra o una cicatriz, evita tocar la zona mientras se cura.

Puedes aplicar aceite de vitamina E, aloe vera o un gel de tratamiento de cicatrices una vez que la zona se haya cubierto de costras (y ya no esté abierta).



La vitamina E viene en cápsulas llenas de aceite para ser tomadas por vía oral. Simplemente lávate las manos, abre una y exprime el aceite en la zona.

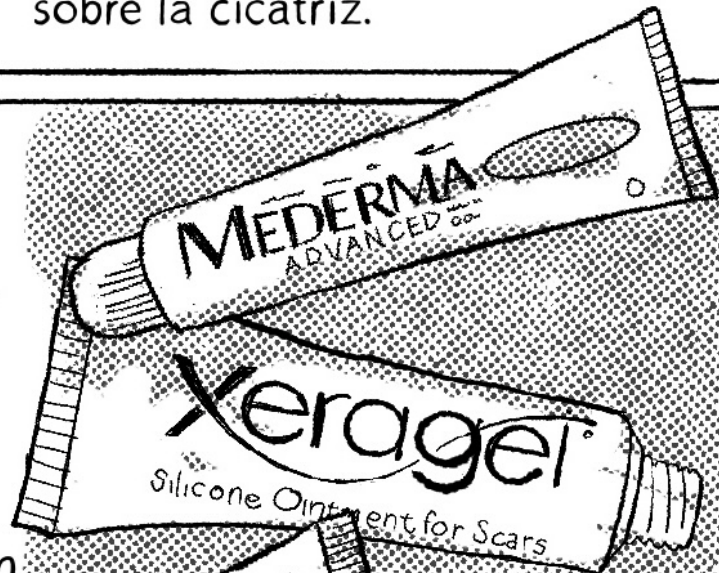


El aloe vera viene en un tubo de gel y se puede exprimir directamente.

Si tienes una planta de aloe vera, puedes cortar una hoja, lavarla y exprimir el jugo fresco sobre la cicatriz.

Las farmacias venden muchos geles y pomadas diferentes, como Maderma, para reducir las cicatrices.

Son más caros que la vitamina E o el aloe, pero muchas personas consideran que son muy efectivos.



Al fondo de la piel:
pensamientos finales
sobre cuidando de uno
mismo

Encontrando los pasos de
cuidado de la piel que
funcionan para usted tiene el
beneficio directo de reducir los
moretones y las cicatrices.

Además, es probable que las
venas estén más sanas, haya
menos heridas y se reduzca el
riesgo de desarrollar
infecciones.

Practicar el cuidado
de uno es también
una forma
importante de
mostrarse a sí mismo
respeto y compasión,
y de invertir en su
bienestar.



Si tienes cicatrices visibles, moretones u otras marcas en la piel causadas por el consumo de drogas, es posible que tengas sentimientos difíciles sobre ellas, como la vergüenza basada en el estigma social.

Si este es tu caso, puedes practicar el cuidado personal viendo tu piel con el mayor respeto y compasión posibles.

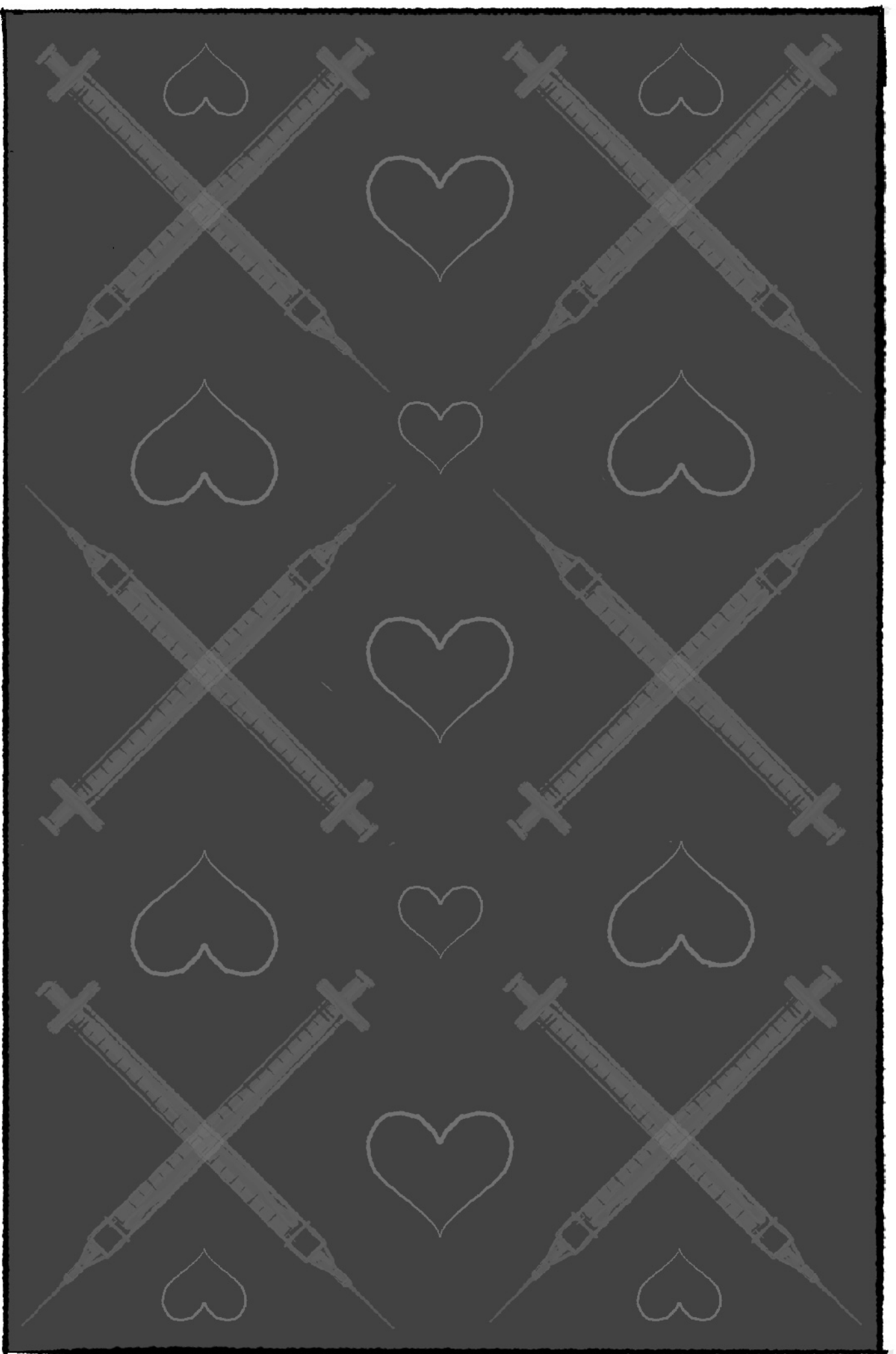


Una cosa que hace que algunas personas se sientan más seguras y en control es tener formas de ocultar las marcas cuando lo desean.

Algunos métodos probados:

- mangas largas/
pantalones curitas
- tatuajes temporales
- diseños de tinta
- pulseras o brazaletes
- maquillaje de cobertura alta que encaja con el color de tu piel







TL;DR

- cambiar el lugar de la inyección
- utilizar una aguja nueva y fina
- utilice una nueva toallita con alcohol
- pinchar lentamente, en un ángulo de 15 grados, hacia el corazón
- utilizar crema antibiótica después de la inyección; utilizar vitamina E, aloe o gel cicatrizante en los días siguientes



Para más información sobre inyección mas segura, visite nextdistro.org/resources

NEXT Distro es un servicio de reducción de daños en línea y por correo diseñado para reducir las muertes por sobredosis de opioides, prevenir la transmisión de enfermedades relacionadas con inyectar y mejorar la vida de las personas que usan drogas.