




infodrogas-vih



**Cuidado
de la salud
mental
y *chemsex***



Las drogas y algunos medicamentos son sustancias psicoactivas. Esto significa que afectan al funcionamiento del cerebro y provocan cambios en el estado de ánimo, la percepción, los pensamientos, los sentimientos o el comportamiento.

Pueden desencadenar trastornos mentales y/o agravar trastornos preexistentes. **Si practicas *chemsex*, te puede resultar útil conocerlos para que puedas identificarlos y manejarlos tan pronto como se produzcan** junto con los profesionales sanitarios que se ocupan de tu cuidado.

En general, el *chemsex* suele ser una actividad recreativa y ocasional para la mayoría de los hombres gais, bisexuales y otros hombres que tienen sexo con **hombres (GBHSH)** que lo practican.

No obstante, hacerlo de forma continuada podría ocasionar con el tiempo problemas de salud física, mental y social a los hombres GBHSH más vulnerables. Cuando esto sucede, el *chemsex* deja de ser una conducta recreativa y se convierte en una conducta problemática que en ocasiones puede derivar en un trastorno por consumo de sustancias.

El motivo de por qué algunas personas desarrollarán trastornos mentales provocados por el consumo de sustancias es complejo y multifactorial. El proceso depende de las interacciones que se producen entre la sustancia, la persona y el entorno.

Chemsex problemático 01

1.1 / Sustancia

Las drogas tienen diferente capacidad para provocar un trastorno por uso de sustancias. La probabilidad de que generen estos trastornos se denomina **capacidad de adicción** y ésta depende de una combinación de factores, entre los que se incluyen el modo en que se utiliza la droga; su velocidad de acción; su capacidad para inducir tolerancia y/o síntomas de abstinencia; y la intensidad con que la sustancia estimula el **sistema de recompensa en el cerebro**.

Todas estas sustancias activan directamente el sistema de recompensa del cerebro y producen una sensación de placer. La activación puede ser tan fuerte que la persona anhela con intensidad la sustancia y puede incluso descuidar sus actividades normales para obtenerla y consumirla.



1.2 / Persona

La genética, el sexo, las características psicológicas y las circunstancias y trastornos coexistentes (como, por ejemplo, tener un estado de ánimo bajo o padecer trastornos mentales no relacionados, como ansiedad o depresión) son factores individuales que pueden predisponer a sufrir un trastorno por consumo de sustancias.

Las personas que practican *chemsex* pueden verse afectadas por trastornos mentales en diversos momentos de sus vidas: antes del inicio de la práctica del *chemsex*, durante la práctica o como consecuencia de ésta.

Los trastornos mentales previos a la práctica de *chemsex* se consideran factores de vulnerabilidad ante los riesgos que el *chemsex* puede suponer. Estos trastornos suelen ser frecuentes: se estima que el riesgo de intento de suicidio es el doble en la población LGTBQ+, siendo especialmente elevado en hombres gais y bisexuales, y el riesgo de padecer trastornos depresivos, trastornos de ansiedad y trastornos por consumo de sustancias es, al menos, 1,5 veces más elevado en hombres GBHSH.

Durante la práctica del *chemsex*, como efecto no buscado, se encuentran los síntomas o trastornos mentales provocados por las sustancias o los que se desarrollan asociados a trastornos adictivos, como la intoxicación.

Después de la sesión de *chemsex*, es frecuente presentar "bajones anímicos" provocados por la abstinencia a sustancias estimulantes (también conocido como *crash* anfetamínico).

1.3 / Entorno

Los factores culturales y sociales son muy importantes en el inicio y la continuación (o recaída) del consumo de sustancias. Diversos estudios llaman la atención sobre el alto nivel de normalización y visibilidad del consumo de drogas dentro de la cultura gay, llegando a considerarse que la tolerancia, permisividad y aceptación del consumo de drogas en ese entorno trasciende la conducta individual, formando un marco o contexto colectivo.

Sería dentro de ese escenario en el que se explicaría la emergencia del *chemsex* como una nueva forma de experimentar y vivir el sexo entre los hombres GBHSH.

Trastornos psiquiátricos asociados al *chemsex*



Los trastornos psiquiátricos asociados al *chemsex* son alteraciones mentales producidas por el consumo o la abstinencia de una o varias sustancias. Estos trastornos son similares a enfermedades psiquiátricas como la depresión, la psicosis o la ansiedad.

Los principales trastornos psiquiátricos asociados al *chemsex* son: trastornos por consumo de sustancias, ansiedad, depresión, episodios psicóticos, conducta suicida y agitación psicomotriz.

2.1 / Trastornos por consumo de sustancias

Sólo cuando un consumo de sustancias, inicialmente voluntario y ocasional, se vuelve problemático se puede establecer un diagnóstico de trastorno por consumo de sustancias. Se habla de 'uso problemático' cuando existe un intenso deseo de consumir (*craving*), el consumo se intensifica, escapa al control de la persona y perjudica su salud física, mental y social.

Las drogas, además de producir sensación de placer, tienen efectos directos no buscados como la intoxicación, la abstinencia y los trastornos mentales inducidos por sustancias.

El término **intoxicación** hace referencia a los efectos inmediatos y transitorios de una droga en concreto. La intoxicación altera la función y el juicio mental de la persona y puede modificar su estado de ánimo.

La sustancia puede generar **tolerancia**, lo que significa que la persona necesita consumir cada vez una mayor cantidad de la droga para sentir los efectos que, al principio, le producía una cantidad menor.

La **abstinencia** se refiere a los síntomas que se desarrollan cuando se deja de tomar una sustancia o se toma una dosis mucho menor de la que se tomaba de forma habitual. La abstinencia causa varios síntomas desagradables que varían dependiendo de cuál sea la sustancia utilizada.

Además, muchas personas experimentan el trastorno por consumo de sustancias junto con otros trastornos psiquiátricos. En los casos de *chemsex* problemático, es habitual que los trastornos por consumo de sustancias se asocien, además de con alguna sustancia, con **conductas compulsivas** (por ejemplo, en el sexo) y otras **adicciones comportamentales** (por ejemplo, a las aplicaciones de contactos sexuales), lo que puede favorecer el desarrollo de una adicción múltiple.

2.2 / Ansiedad y depresión

En usuarios de *chemsex* es frecuente que se presenten diversos síntomas tanto de ansiedad como de depresión menor. El abordaje es complejo, dado que muchos síntomas están asumidos como "normales" y se han interiorizado. Por ejemplo, son frecuentes los sentimientos de culpa y vergüenza por practicar *chemsex*, dado que se llevan a cabo conductas que no se realizarían sin drogas y que, posiblemente, conllevan una gran estigmatización. Vivir con homofobia interiorizada puede favorecer que se presente un estado de ansiedad mantenido que puede estar en la base de diferentes trastornos ansiosos o depresivos.

2.3 / Episodios psicóticos

La psicosis asociada al *chemsex* puede ser más frecuente cuando se consumen sustancias estimulantes como metanfetamina o catinonas sintéticas. El uso de metanfetamina, tanto fumada como por vía intravenosa, y el de mefedrona, sobre todo a través de la vía intravenosa, asociado a falta de sueño en las sesiones de *chemsex* se ha relacionado con episodios psicóticos, fundamentalmente trastornos delirantes de tipo paranoide.

Esta ideación puede incluir la creencia de que se está siendo vigilado o perseguido, que se está siendo controlado o manipulado, o que se está siendo objeto de un complot para causar daño o perjuicio. Los síntomas psicóticos pueden presentarse durante la intoxicación o tras el consumo.



2.4 / Ideación y conducta suicida

La ideación suicida es la tendencia a pensar de manera repetida en la posibilidad de terminar con la propia vida. Se ha descrito que los hombres GBHSH que practican *slamming* presentan más ideación y conductas suicidas que aquellos que no utilizan drogas de forma intravenosa durante el *chemsex*.

2.5 / Agitación psicomotriz

Se caracteriza por una actividad intensa de movimientos realizados sin ninguna finalidad, por ejemplo, moverse de forma nerviosa con incapacidad para mantenerse sentado; caminar velozmente o en círculos; frotarse las manos y la ropa; gritar y quejarse en voz alta, etc.

Por lo general, se acompaña de ansiedad, irritabilidad y dificultad para reaccionar ante estímulos del exterior. Aunque puede haber diversas causas, se toma en consideración la principal, que es una agitación por intoxicación o abstinencia de una o varias sustancias.

En particular, las drogas que más se pueden asociar a agitación, con o sin síntomas psicóticos, son la mefedrona y la metanfetamina. Asimismo, la abstinencia a GHB puede producir cuadros de *delirium* similares a los producidos en el *delirium tremens* por abstinencia alcohólica.

La siguiente tabla te ayudará a conocer los principales síntomas y trastornos psiquiátricos asociados al consumo de algunas de las drogas que más se utilizan en el *chemsex*.

Sustancia	Efectos sobre la salud mental	Síndrome de abstinencia
Cocaína	Estado de alerta, insomnio, inquietud, ansiedad, ataques de pánico, conducta errática y violenta, paranoia, psicosis	Depresión, cansancio, aumento del apetito, insomnio, sueños intensos desagradables, movimientos lentos, inquietud
GHB/GBL	Somnolencia, confusión, pérdida de la memoria, pérdida del conocimiento, convulsiones, estado de coma	Taquicardia, insomnio, inquietud, agitación psicomotriz, temblores, mioclonías (movimiento espasmódico rápido no controlable), convulsiones, alucinaciones visuales y <i>delirium</i>
Ketamina	Problemas de atención, aprendizaje y memoria, estados de ensoñación, alucinaciones, sedación, confusión, pérdida de la memoria	No se conocen
MDMA	Confusión duradera, depresión, problemas de atención, memoria y sueño, mayor ansiedad, impulsividad, menor interés en el sexo	Fatiga, pérdida del apetito, depresión, dificultad para concentrarse
Metanfetamina	Ansiedad, confusión, insomnio, problemas de estado de ánimo, comportamiento violento, paranoia, alucinaciones, trastornos delirantes paranoides, ideación y conducta suicida	Depresión, ansiedad, cansancio
Mefedrona y otras catinonas sintéticas (pentedrona, la 4-MEC, la 3-MMC y alfa-PVP)	Paranoia, agitación y alucinaciones, comportamiento violento, insomnio, irritabilidad, mareo, depresión, ataques de pánico, reducción del control motriz, niebla mental, ideación y conducta suicida	Depresión, ansiedad

Recuerda que la ayuda entre colegas en estos momentos es fundamental. Hoy por ti, mañana por mí.

Si crees que tienes dependencia o estás preocupado por tu consumo, antes de dejar de consumir cualquier droga, 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.

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

Cuidado de la salud mental



Si practicas *chemsex* y no identificas que la práctica suponga un problema para tu salud, puedes seguir algunos consejos que te ayudarán a reducir riesgos y cuidar de tu salud mental y la de tus compañeros de sesión:

- Siempre puedes abandonar el consumo si te preocupan los efectos de las drogas sobre tu salud mental.
- Llevar la cuenta –por ejemplo, anotándolo en un diario– de qué drogas consumes, en qué cantidad y con qué frecuencia.
- Reducir la dosis y la frecuencia de uso si te notas paranoico o ansioso.
- Descansar, beber y comer suficientemente.
- Pedir a los colegas de la sesión que te avisen cuando te vean exhausto.

Si has estado “limpio” una temporada y vuelves a consumir drogas, recuerda que tu tolerancia será menor. Es aconsejable que tomes una dosis de prueba para tantear la potencia antes de tomar una dosis completa.

Cuando, en una sesión, un colega tiene un episodio psicótico o entra en paranoia, podéis ayudarlo:

- No abandonándolo y esperando que la situación se resuelva sola.
- Tratando de calmarlo para que comprenda que lo que le está sucediendo es efecto de las drogas.
- Llamándolo por su nombre.
- Tratando de mantenerlo en la ‘realidad’ hablando con él de forma clara y relajada
- Sacándolo de la habitación donde tiene lugar la sesión y llevándolo a un lugar más tranquilo.
- Sacándolo al exterior para que le pueda dar el aire.
- Apagando las luces brillantes, la música y la televisión.

Si la persona está muy agitada o la situación empeora, conviene no perder tiempo y **llamar inmediatamente al 112 para pedir una ambulancia.**



infodrogas-vih

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

¡AVISO IMPORTANTE!

Este material no está destinado al público general. Su contenido y/o ilustraciones podrían dañar la sensibilidad de algunas personas. Se recomienda que su distribución o acceso se restrinja SOLO a las personas a las que este contenido pueda resultarles útil para el manejo de la salud y/o a los profesionales que se ocupan de su atención y cuidados.




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: 683 280 312
consultas@gtt-vih.org

 Instagram: **gtt_vih**

 Twitter: **@gTtVIH**

 Facebook: **gtt.vih**

 Skype: **gttvih**

 WhatsApp y Telegram: **667 662 551**

www.infodrogas-vih.org
www.gtt-vih.org

Financiado por:



Sub-direcció General de Drogodependències
 Generalitat de Catalunya  Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya