

AYUDA SIN RECETA

- **Ben-Gay® o Icy Hot®:** aplique a músculos y articulaciones que están doloridos
- **Parches fríos y calientes:** regulan la temperatura y ayudan con músculos doloridos
- **Imodium® AD:** muchas personas sienten la náusea grave, vomitar, diarrea, y calambres del estómago. Los químicos de la composición de Imodium's ayudará calmar estos síntomas
- **Antinflamatorios no esteroides (AINES) como Advil®, Aleve®, Tylenol®, or Aspirin:** ayudan con cualquier dolor. Tome cuál prefiere y no interfiere con algunos otros medicamentos que está tomando en este momento.
- **Vitamina B-12:** aumenta su humor y niveles de energía. La ayudará también para aumentar su concentración y sistema inmune.
- **Té:** ayuda el cuerpo para relejarse, reducir la ansiedad, dormir, y mantenerse hidratado.
- **Sales de Epsom:** ayuda para relejar el Sistema nervioso, alivia con dolores, elimina toxinas, aumenta la absorción de nutrición, y aumenta la energía
- **L-Tyrosine:** esto aminoácido no esencial puede ayudar deducir estrés y aumentar el humor en general

La mejor manera para evitar los abscesos, la sobredosis, la hepatitis C, VIH u otras condiciones de la salud es dejar usarlas. Usted siempre puede preguntar una persona de personal por información o asistencia en prácticas seguras por el uso de las drogas, tratamiento, y las prácticas sexuales seguras.

LIFEPOINT PROGRAMA DE ACCESO A LA JERINGA

Vivent Health

1311 N 6th St
Milwaukee, WI 53212
(414) 225-1608

*Pruebas de VIH, Hepatitis C e ITS disponibles

Adaptado de recursos creados por el Harm Reduction Coalition

UNA GUÍA POR ABSTINENCIA

Encontrar que funciona para usted.



INTRODUCCIÓN

Es importante para recordar que todos experimentan una experiencia de abstinencia muy única e individual. Basado en el químico del cuerpo, tipo de droga, dosis, y otros factores variados, no puede comparar su experiencia de abstinencia a que ha escuchado de amigos o familia. Habrá similitudes, pero evita asumir su abstinencia será exactamente el mismo.

Recuerde que estos son consejos y sugerencias. Si no está cómodo con cualquier de estos, por favor, no participe en los.

¡PARE!

Si durante su abstinencia, siente que su salud es de gran preocupación, por favor busque atención médica. No ponga en peligro su vida.

SÍNTOMAS DE LA ABSTINENCIA

Típicamente, el comienzo de síntomas ocurre 12-24 horas después de la última dosis desaparece. Duración de síntomas puede dure aproximante 5-7 días. Si se está preocupando sobre su salud, por favor contacte un proveedor de salud profesional.

Signos posibles y síntomas que puede experimentar pueden incluir:

- Ansiedad/depresión
- Músculos acalambrados
- Diarrea
- Pupilas dilatadas
- Transpiración excesiva
- Síntomas como la gripa
- Sofocos y escalofríos
- Insomnio
- Dolor articular o óseo
- Falta de apetito
- Dolores de musculo
- Náusea/vomitir
- Latido rápido
- Síndrome de piernas inquietas
- Temblores o sacudidas del cuerpo
- Ojos llorados

CONSEJOS DE COMODIDAD

- ◆ Antes que comienza la abstinencia, deja a un amigo cercano o familiar sepa. Tener ellos disponible por una llama breve o un mensaje de texto tranquilizado será positivo durante este tiempo.
- ◆ **¡FLUIDOS!** Mantenerse hidratado prevendrá calambres excesivos en los músculos y otros beneficios de la salud también.
- ◆ Para manejar sudores, tome duchas calientes, llévese ropa cómoda y ligera, y use parches frio/caliente.
- ◆ Tenga un cuaderno de dibujo o un diario si piensa expresar su experiencia le ayudará.
- ◆ Dormir es una parte importante del proceso curado. Si no puede dormir, por lo menos trate a descansar.
- ◆ Tenga una lista de personas/lugares cercanos que puede hablar con y/o visitar para ayudarse por este proceso valiente.

Trate a encontrar una app de relajación gratis en su celular. Estas meditaciones guiadas pueden ayudarse a calmar sus pensamientos apresurados.