

## *Para prevenir enfermedades*

- \* compartiendo jeringuillas se adquiere y transmite todo tipo de enfermedades. Debe utilizarse siempre una nueva o desinfectar con lejía la que ha sido utilizada
- \* usa un preservativo en tus relaciones sexuales
- \* aunque tengas ya alguna enfermedad debes mantener también las medidas de prevención ya que de esta forma se evita una reinfección (empeoramiento)

## *Ante una sobredosis*

- \* si respira bien, hay que ponerlo boca abajo para que no se ahogue con el vómito; si respira mal, hacerle el boca a boca
- \* no dejar que beba
- \* llamar urgentemente a una ambulancia:  
Cruz Roja tel/ 384.59.00  
Ambulancias La Pau tel/ 395.51.61

Si se dispone de medios para llevarlo directamente al hospital, Can Ruti (Germans Trias i Pujol) de Badalona puede ser un buen sitio ya que están especializados en esta problemática

*Puedes acudir, de lunes a viernes, cualquier mañanas de 10.00 a 1.00 h. al:*

*SIOSS (Servei d'Informació i Orientació de Serveis Socials)  
Plaça de la Vila s/n (entrada por lateral)  
tel. 386.00.50 ext. 2715*

*O a los servicios sociales de tu barrio si has tenido anteriormente contacto con ellos (llama antes para concertar una visita)*



AJUNTAMENT DE  
SANTA COLOMA  
DE GRAMENET

Equip de Prevenció de  
Drogodependències



## SI QUIERES DESENGANCHARTE...

### *Cuenta con la ayuda de los servicios sociales*

Encontrarás, en los equipos de atención e información de servicios sociales, profesionales que te atenderán.

En este servicio te podrán informar, derivarte al centro que mejor te pueda ir y acompañarte en tu proceso.

### *Tienes que saber...*

Dejar las drogas es posible; mucha gente lo ha hecho ya.

Tu familia, conocidos y profesionales te podrán ayudar, pero casi todo depende de ti y de tu esfuerzo. En tus manos está la decisión de dejarlo.

La droga siempre va a estar en la calle; el que tienes que cambiar eres tú.

Para darte una atención profesional de calidad, es probable que los centros de tratamiento te hagan esperar unos días antes de atenderte. Mientras tanto, puedes ir madurando la idea y preparándote. Si tienes alguna urgencia, acude al hospital del Espíritu Santo o a Can Ruti (hospital Germans Trias i Pujos).

### *Pasa esta información a la gente que conozcas*

Mucha gente de tu barrio también van a necesitar una ayuda; explica cómo te han atendido y empújales a tomar una decisión

## EL TRATAMIENTO

Se trata de una intervención global que contempla 3 niveles:

**1/ DESINTOXICACIÓN:** se hace para ayudar- con una medicación- a tu cuerpo a no necesitar la droga para funcionar normalmente

\* dura entre 7 y 15 días aproximadamente

\* evita el síndrome de abstinencia pero no un malestar general (el cuerpo necesita tiempo para estabilizarse)

**2/ DESHABITUACIÓN:** es el tratamiento psicológico enfocado a trabajar los problemas internos que han provocado en ti la dependencia a la droga

\* dura muchos meses y es un trabajo profundo

**3/ INSERCIÓN SOCIAL:** es el proceso de incorporarse a la sociedad una vez el problema con las drogas va pasando a un segundo plano

	DIRECCIÓN Y TELÉFONO	TRANSPORTE DESDE SANTA COLOMA	HORARIO DE ATENCIÓN
DELTA	C/ Termes Romanes,12 (Badalona) Tel: 387 66 56	Autobuses: B-27 y B-28 (dejan en C/ Francesc Layret)	Mañanas
CASA BLOC	C/Lanzarote 40. Barcelona (Sant Andreu)Tel. 311 51 61	Metro L-1 (Torres i Bages) Autobús 35	Mañanas Tardes
SPOTT	C/ Sant Hornorat, 5 (BCN). Tel. 317 76 36	Metro L-4 (Jaume I) Autobús 42	Mañanas Tardes
CREU ROJA	C/ Junta de Comerç 10 (Barcelona - Raval) Tel. 318 17 96	Metro L-1 (Catalunya) L-3 Liceu. Autobús 42	Mañanas Tardes
HOSPITAL SANT PAU	Av. San. Antoni M. Claret, 167 (BCN - Eixample) Tel. 235 03 56	Metro L-5 (Hosp. Sant Pau) Autobús 35)	Mañanas

## MIENTRAS TANTO...

### *Para cuidarse un poco*

\* el consumo de drogas perjudica tu salud; haz todo lo posible para mantenerte abstínente o reducirlo al máximo

\* procura comer lo mejor posible

\* es importante que lles un seguimiento de tu salud con tu médico de cabecera, en el hospital o en el centro de tratamiento; las enfermedades (SIDA, hepatitis, etc.) se tienen que tratar a tiempo

### *Para prevenir accidentes graves*

\* no mezcles drogas; es especialmente peligrosa - produce efectos mortales- la mezcla de:  
- heroína con tranquilizantes (rohipnol, tranxilium, etc.)

- heroína con alcohol

- alcohol con barbitúricos

\* para prevenir sobredosis debe tenerse en cuenta la pureza de la substancia, la tolerancia de tu cuerpo y las condiciones en que se realiza el consumo