

**Proyecto de prevención para mujeres sobre conductas abusivas y de reducción de riesgos, en relación al consumo de drogas y las prácticas de riesgo sexuales, en el contexto de ocio nocturno.**

---

**Autoras:** Raquel Picazo, Raquel Pareja, Rebeca Mayor, Sheila Gutiérrez

**Ciclo Formativo:** Promoción Igualdad de Género

**Curso - Año:** 1º, 2017-2018

**Instituto:** IES Jordi de Sant Jordi

**Ubicación:** Valencia

# ÍNDICE

- 1. Justificación - Diagnóstico.....Pág 3 - 9
- 1.2 Motivaciones para consumir alcohol y otras drogas en Hombres y Mujeres
- 1.3 Consecuencias negativas con perspectiva de género
- 1.4 Diferencias entre Hombres y Mujeres respecto al consumo de drogas
- 1.5 Consecuencias del consumo de drogas en las relaciones sexuales
  
- 2. Personas Destinatarias - Objetivos.....Pág 9
  
- 3. Principios Metodológicos.....Pág 10
  
- 4. Actividades .....Pág 11 - 16
- 4.2 Producto de la actividad
  
- 5.Difusión - Presentación .....Pág 17
  
- 6. Webgrafía.....Pág 18

## 1. Justificación - Diagnóstico

El presente proyecto pretende a modo general visibilizar las problemáticas relacionadas con el consumo de drogas por parte de las mujeres, el consumo diferencial entre hombres y mujeres, las motivaciones a la hora de consumir y las consecuencias que surgen de ese consumo, especialmente en relación a la salud sexual y reproductiva.

### → 1.1 Motivaciones para consumir alcohol y otras drogas en Hombres y Mujeres

Investigaciones (Escribano, 2007), señalan las diferencias de género para consumir alcohol, como el hecho de que las mujeres suelen ser más propensas que los hombres a consumir alcohol en respuesta al estrés y las emociones negativas mientras que los hombres beben para controlar a los demás, ser agresivamente dominantes, regular sus emociones y mejorar sus logros.

Según ha informado el presidente de la Sociedad Española de Patología Dual (SEPD), Néstor Szerman la depresión es otro factor clave. En ocasiones puede relacionarse la toma con un problema afectivo, el uso da la sensación de ruptura con la rutina, prevalece más en mujeres.

Otra de las motivaciones clave son la publicidad y el marketing que contribuyen a una gran presión social para que mujeres y hombres sean seductores y sexualmente activos. Por ello cabría nombrar los efectos desinhibidores y facilitadores de la comunicación y emociones que puede tener ciertas sustancias para alcanzar esas actitudes o estados, ya que la mayoría de veces consumir drogas o beber va asociado a salir, ligar, sexo..

Otros motivos podrían ser que el uso de estas sustancias sirvan para sentirse integrado y aceptado por un grupo, para reforzar el sentimiento de pertenencia a un colectivo (acto social), es decir actuaría como nexo de unión creando nuevos vínculos y reforzando otros.

### → 1.2 Consecuencias negativas con perspectiva de género

“Un 62,3% de los jóvenes piensan que estar bajo los efectos tanto del alcohol como de otras drogas les afecta a ellos en no tomar medidas contra las ETS o el

embarazo. Existen diferencias de género, pues hay un 67% de mujeres que afirman estar de acuerdo con esta cuestión contra un 57,1% de varones, mientras que la edad (18 años o menos o bien 19 o más) no influye sobre esta afirmación” (Calafat, 2009).

En conclusión, serían las mujeres las más perjudicadas de estas conductas de riesgo debido a los embarazos no deseados y el contagio de ETS, sumado a que mujeres y adolescentes tienen mayor probabilidad de sufrir contagio y a edades cada vez más tempranas. Estas enfermedades, además, son las responsables de un 30% a un 40% de los casos de infertilidad femenina (OMS, 2008)

### → 1.3 Diferencias entre Hombres y Mujeres respecto al consumo de drogas:

Según el Plan de Atención Integral a la salud de la mujer, existen diferentes factores diferenciadores entre ambos sexos de tipo físico, psicológicos y sociales que limitan las motivaciones para el consumo, sus efectos y consecuencias.

Ese consumo de drogas se diferencia según el sexo:

- hombres: conducta social natural y culturalmente aceptada
- mujeres: supone un reto a los valores sociales dominantes, tienen menor apoyo familiar/ social cuando son adictas (mayor sanción / reproche social), suelen consumir menos respecto a cantidad y frecuencia.

Tabla 1. Prevalencias de consumo alguna vez en la vida, últimos 12 meses, últimos 30 días y diario de las diferentes drogas, según sexo (%). Población de 15 a 64 años. España, 2009.

Sustancias	Alguna vez en la vida		Últimos 12 meses		Últimos 30 días		Diario	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Alcohol	96,0	92,3	84,4	72,7	74,0	52,2	16,6	5,2
Tabaco	80,5	69,3	48,4	37,0	44,7	34,0	36,2	27,2
Cannabis	40,5	23,5	14,8	6,2	11,0	4,0	3,2	0,9
Cocaína	15,0	5,2	4,2	1,0	2,0	0,4	--	--
Éxtasis	7,1	2,7	1,3	0,3	0,5	0,2	--	--
Anfetaminas	5,6	1,9	1,0	0,3	0,4	0,2	--	--
Alucinógenos	5,5	1,9	0,7	0,2	0,2	0,1	--	--
Heroína	0,9	0,2	0,1	0,0	0,1	0,0	--	--
Inhalables	0,9	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	--	--
Tranquilizantes	8,0	14,2	3,4	7,6	2,4	5,7	1,3	3,3
Somníferos	4,8	7,9	2,6	4,6	1,9	3,5	0,8	2,0

FUENTE: Encuesta Domiciliaria sobre Alcohol y Drogas en España 2009.

Diferencias en cuanto al comportamiento (Género):



- Inicio: el varón entra a través del grupo de amigos, mientras que las mujeres por vías personales.
- Efecto: mayor vulnerabilidad biológica en mujeres.
- Tratamiento: riesgo de recaída tras un periodo de abstinencia es mayor en mujeres.

El problema fundamental en hombres y mujeres, es que tienen miedo a convertirse en esclavos de una sustancia o determinados comportamientos, es decir, perder la libertad.

Según diferentes documentos sobre "Género y Drogas", las características propias de las mujeres para consumir drogas son:

- consumo menos frecuente en mujeres, son más vulnerables a sus efectos.
- las mujeres, tienen mayor dificultades para iniciar tratamientos por problemas de adicción ya que los servicios asistenciales no tienen en cuenta las necesidades terapéuticas específicas de las mujeres, así como con las presiones que reciben del entorno familiar para concluir el tratamiento y asumir sus responsabilidades familiares.
- evolución menos positiva que los hombres cuando empiezan los tratamientos de adicción.

Sus motivaciones para ese consumo son:

- Alcohol y tabaco, guardan relación con la participación en la vida social y la asimilación de hábitos propios de los hombres.
- Tranquilizantes y somníferos, tienen relación con su rol tradicional.
- Drogas ilícitas o abuso del alcohol, relación con situaciones afectivas de parejas consumidoras o respuesta de conflictos personales / familiares.

Ese consumo especialmente en mujeres, conlleva una serie de riesgos divididos en:

- Individuales (aislamiento y soledad, baja autoestima, estrés y ansiedad, abusos sexuales durante la infancia / adolescencia)
- Familiares / Pareja (distanciamiento emocional, pareja consumidora, conflictos, violencia de género)
- Sociales (presión por la publicidad, aislamiento social, ausencia de participación social, estereotipos)

Para poder prevenir el consumo en ambos sexos, hay una serie de puntos que se deben tener en cuenta para esa adicción:

- motivos por los que inician el consumo de alcohol / drogas.
- roles asignados a hombres / mujeres en la salud y consumo de drogas.
- eliminar tópicos sobre el consumo (ejemplo: si fumas tabaco, adelgazas).
- eliminar la falsa idea de igualdad basada en la imitación por parte de las mujeres a los hábitos dominantes de hombres.
- relación del consumo de alcohol / drogas con otras conductas de riesgo (ejemplo: aumenta el riesgo de embarazos no deseados o las transmisiones de enfermedades infecciosas).

#### → **1.4 Consecuencias del consumo de drogas en las relaciones sexuales**

Hay estudios que demuestran que el uso de las drogas deteriora las relaciones sexuales (Marquetti, 2005):

Alcohol:

- En grandes cantidades reduce la excitación y el impulso sexual provocando la impotencia en los hombres y la anorgasmia en ambos sexos.
- En mujeres provoca la frigidez, dolor en las relaciones y desinterés por el sexo.
- En mujeres adolescentes puede retrasar la maduración puberal.

Cocaína:

- En las mujeres suele producir amenorrea (suspensión del flujo menstrual) y otros cambios menstruales.

Anfetaminas y drogas de síntesis:

- Disminución del deseo sexual y ausencia de orgasmos.

En el consumo de alcohol tiene a largo plazo un efecto negativo en el ciclo deseo-excitación-orgasmo (BARREDA, M.A. et, al 2005).

En las mujeres el consumo de alcohol produce más desinhibición y un aparente aumento del deseo, pero disminuye la respuesta de excitación, inhibiendo o suprimiendo la lubricación vaginal y la respuesta orgásmica. A lo largo produce disfunción e insatisfacción sexual.

El consumo de alcohol y drogas tiene un efecto inicial desinhibidor, causando la pérdida de control y el deterioro del juicio y la capacidad de tomar las decisiones

adecuadas. Ello facilita los encuentros sexuales y que se mantengan comportamientos de riesgo que, de estar en plenitud de condiciones habrían sido evitados.

Se reduce sensiblemente las posibilidades de mantener un sexo seguro dando lugar a diferentes prácticas de riesgo:

- Olvido o desatención de medidas de prevención.
- Contactos con parejas ocasionales sin precaución.
- Relaciones no deseadas o plenamente no consentidas.
- Embarazos no deseados.

Las prácticas sexuales de riesgo están generalizadas entre los consumidores de drogas y de manera especial entre las personas con problemas de abuso o dependencia.

Estos comportamientos sexuales son especialmente peligrosos en el caso de las personas con adicción a las drogas, puesto que presentan elevadas prevalencias de diferentes enfermedades infectocontagiosas (VIH/sida, hepatitis B y C, enfermedades de transmisión sexual –sífilis, gonorrea, infección por *Candida*– etc.), lo que incrementa enormemente la posibilidad de la extensión de su contagio.

Las conductas sexuales siguen unos marcados patrones de género. A pesar de la liberación sexual conseguida por la mayoría de las mujeres, todavía existen unos condicionantes sociales que hacen que muchas mujeres no expresen abiertamente sus necesidades sexuales y que antepongan el amor y la entrega incondicional a los deseos de la pareja, a la protección y el cuidado de su salud (ARTAZCOZ, L. y BORRELL, C. 2007). Unos comportamientos que son atribuidos a las desigualdades de género en el poder sobre los encuentros sexuales (CREPAZ, N. y MARKS, G. 2002).

La prevención de las conductas sexuales de riesgo relacionadas con el consumo de drogas desde una perspectiva de género implica:

- Abordar tópicos y estereotipos que presentan a las drogas como facilitadoras de las relaciones sexuales y del placer sexual.
- Abordar los estereotipos que vinculan el uso de ciertas drogas (tabaco, cocaína, etc.) con la imagen corporal, el atractivo físico y sexual y supuestos efectos adelgazantes.



- Tener presente la especial vulnerabilidad de las mujeres frente a los efectos de las drogas en las relaciones sexuales y las prácticas sexuales de riesgo.
- Tener en consideración las consecuencias específicas derivadas para las mujeres de la exposición a relaciones sexuales sin protección (embarazos, contagio de enfermedades, etc.).

Numerosas mujeres con problemas de adicción a las drogas recurren de forma esporádica o sistemática a la prostitución como forma de financiar el consumo de drogas. Estas prácticas suponen un doble riesgo para la salud:

La presencia de enfermedades infecciosas (hepatitis, VIH/sida, enfermedades de transmisión sexual, etc.) entre las personas con consumos problemáticos de drogas o problemas de adicción es muy elevada, lo que incrementa el riesgo de transmitirlos por vía sexual.

## 2. Personas destinatarias y Objetivos de la intervención

Las beneficiarias de las acciones son las adolescentes y jóvenes de 15 a 25 años que ya son consumidoras de drogas, tanto las que consumen de forma esporádica como las que lo hacen de manera habitual.

También son destinatarias de la intervención las mujeres que frecuentan espacios de ocio nocturno donde el consumo es habitual y cuyos círculos sociales representan un factor de riesgo para iniciarse en el consumo de drogas.

Los objetivos de la intervención son:

- Que las usuarias obtengan información de calidad sobre los efectos del consumo de drogas
- Inculcar hábitos de reducción de riesgos en mujeres ya consumidoras
- Evidenciar la relación entre consumo de drogas y prácticas sexuales de riesgo
- Hacer que las usuarias sean conocedoras de las características de las ITS y que tomen conciencia sobre los beneficios del uso del preservativo.



### 3. Principios metodológicos

**Interseccionalidad:** En todo el proyecto y durante las actividades uno de los principios que rigen nuestras actividades es el enfoque interseccional.

Ésta es la herramienta que permite analizar la situación específica y particular en la que se encuentra sumergida cada mujer debido a todas las discriminaciones que sufre -raza, clase social, condición de migrante, etc-.

**Proximidad y confianza:** Se pretende crear un espacio con un ambiente positivo, en el que las profesionales garantizamos un trato cercano y respetemos la libertad de expresión, creando siempre un clima de proximidad y confianza.

**Establecer la base para que existan continuamente canales de comunicación fluidos:** El proyecto pretende extender sus acciones más allá de la puesta en práctica de las actividades que se detallan en adelante.

Mediante la creación de las redes sociales vinculadas al proyecto se crea un dispositivo que permite seguir difundiendo los valores que promueve el proyecto. Nos servirán como ventana para seguir difundiendo información acerca de las problemáticas asociadas a un consumo abusivo de drogas en mujeres y nos permiten alentar en la reducción de riesgos tanto respecto a las adicciones como a las prácticas de riesgo sexuales, todo esto vinculado a los contextos de ocio nocturno.

**Adecuación al grupo:** En la medida de lo posible, las profesionales que lleven a cabo las actividades del proyecto intentarán conocer de antemano las características y particularidades que tienen los grupos con los que se va a trabajar. A partir de esta información y de la valoración aproximada sobre el conocimiento que pueda tener el grupo, y el nivel de conciencia sobre el tema central de la actividad se adecuarán las acciones pertinentes para lograr la máxima adecuación al contexto del grupo posible.

**Generar espacios donde no tenga cabida ninguna forma de sexismo ni discriminación, donde se respeten todas orientaciones sexuales. Donde el lenguaje no sexista e inclusivo tenga un lugar protagonista.**

## 4. Actividades

Nombre de la actividad	DrogoWeb
Objetivos con los que se relaciona	Que las usuarias obtengan información de calidad sobre los efectos del consumo de drogas Inculcar hábitos de reducción de riesgos en mujeres ya consumidoras
Duración	A diario
Descripción detallada de la actividad	<p>La actividad consiste en poner al abasto de las usuarias páginas en diferentes redes sociales (Facebook e Instagram) especializadas en las problemáticas asociadas a las drogas, donde puedan obtener información de calidad que les ayude a controlar su consumo y en la gestión de riesgos y placeres.</p> <p>La finalidad de las mismas es compartir información, videos, escritos y artículos de referencia sobre el tema para que las personas que nos sigan sean conocedoras de las consecuencias que genera el abuso de las drogas.</p> <p>Las páginas funcionarán también como una especie de foro donde se creen hilos que generen debate y donde las usuarias puedan opinar y contar sus experiencias con el uso y/o abuso de estupefacientes.</p> <p>La administradora de la página se encargará de crear temáticas interesantes para motivar la participación en el foro.</p> <p>Pretendemos crear un contenido impactante para motivar a la gente que nos siga a viralizar las campañas que creemos.</p>
Recursos personales y Materiales necesarios	Al menos una persona que se encargue de administrar las páginas. Ordenador con acceso a Internet. Información actualizada relacionada con la temática para poder crear contenido para las páginas.
Resultados esperados	Que la sociedad se mantenga informada de los riesgos asociados al consumo de drogas. Ofrecer a las personas consumidoras información acerca de centros de conductas adictivas y de control de riesgos en el consumo. Crear un espacio de discusión pública.

	Compartir noticias de actualidad que resulten de interés acorde a la temática de la página.
--	---

Nombre de la actividad	Campaña de reducción de riesgos para consumidoras de drogas
Objetivos con los que se relaciona	Que las usuarias obtengan información de calidad sobre los efectos del consumo de drogas Inculcar hábitos de reducción de riesgos en mujeres ya consumidoras
Duración	Cada sesión durará 3 horas
Descripción detallada de la actividad	<p>La actividad consiste en realizar una jornada educativa en cada uno de los centros que se hayan adherido a este proyecto, al que pueden asistir todas aquellas mujeres interesadas, especialmente recomendable para las que son consumidoras de drogas.</p> <p>Primero se presentan las promotoras del proyecto y comentan como va a transcurrir la sesión, la cual se va a dividir en tres partes.</p> <p>1ª Parte: Dinámica 'La pelota caliente'</p> <p><u>Definición</u> Consiste en presentarse indicando, además del nombre, unos datos básicos por medio de una pelota que se va lanzando entre las/os participantes del grupo.</p> <p><u>Desarrollo</u> Todas sentadas en un círculo, la promotora explica que quien reciba la pelota debe indicar el nombre con el que quiere que se refieran a ella, el lugar de dónde procede o dónde vive, algo que le guste mucho o algo con lo que se identifique y opcionalmente puede decir si tiene algún problema con alguna droga y explicarlo brevemente. Luego lanza la pelota a otra compañera para que haga lo mismo. Y así hasta que todo el grupo haya tenido la oportunidad de hablar.</p> <p>2ª Parte: Se expondrán las características y particularidades de varias sustancias, sus efectos de, los riesgos asociados a su consumo y la forma en que se</p>



	<p>pueden reducir estos riesgos.</p> <p>3ª Parte: Se entregará un cuestionario con preguntas orientadas a conocer cuál es el grado de adicción de cada participante con la finalidad de generar conciencia acerca de este hecho y poder motivar al cambio de actitud frente al consumo de drogas. Posteriormente se dejará un tiempo dedicado a la reflexión libre de las participantes y a una pequeña evaluación grupal de la jornada.</p>
Recursos personales y materiales necesarios	<p>Dos profesionales que lleven a cabo la actividad</p> <p>Cartelería para publicitar la charla</p> <p>Una pelota</p> <p>Cuestionario sobre nivel de adicción</p> <p>Panfleto sobre reducción de riesgos</p> <p>Otros posibles materiales de utilidad (hojas con información)</p>
Resultados esperados	<p>Crear en las asistentes -mediante el cuestionario- cierto grado de nivel de preocupación acerca de su consumo, si es que este fuese problemático.</p> <p>Transmitir conciencia acerca del consumo problemático y de la gestión de riesgos y placeres.</p> <p>Entregar material útil - panfletos, posibles documentos que parezcan relevantes para utilizar en la jornada-.</p>

Nombre de la actividad	Stand drogas y sexo
Objetivos con los que se relaciona	<p>Evidenciar la relación entre consumo de drogas y prácticas sexuales de riesgo</p> <p>Describir las características de las ITS y alentar sobre el uso del preservativo.</p>
Duración	<p>Cada Stand de información permanecerá montado en función de las características y posibilidades que el entorno permita .</p> <p>Se concretarán los horarios y el número de días que deberá permanecer el stand en funcionamiento con las universidades o institutos en los que se desarrolle la actividad.</p>
Descripción detallada de la actividad	Ofrecer a las universidades e institutos la posibilidad de participar en el proyecto acogiendo esta actividad, para

	<p>después montar durante un breve periodo de tiempo un stand informativo en los centros que lo soliciten.</p> <p>En ellos se repartirá información útil sobre ITS y sobre los riesgos que conlleva el consumo de drogas en nuestra salud sexual y reproductiva.</p> <p>Las profesionales llevarán a cabo este cometido tanto de manera directa, solventando en persona las dudas con las que las personas interesadas acudan al stand, como repartiendo folletos y hojas con información relevante sobre ambos temas (ITS y consumo de drogas) para que quien las reciba pueda profundizar con calma en el momento que tenga oportunidad.</p> <p>Como medida cautelar, si el stand está poco concurrido, una de las profesionales abandonará el puesto para recorrer el centro donde se esté realizando la actividad y promocionarla.</p> <p>Como medio de atracción al stand, se repartirán preservativos entre las personas que se acerquen a informarse.</p>
Recursos personales y materiales necesarios	<p>Dos profesionales que lleven a cabo la jornada de información</p> <p>Stand (Carpa, mesa, cajas para guardar el material)</p> <p>Folletos</p> <p>Preservativos</p>
Resultados esperados	<p>Motivar a todo el que quiera a leer sobre la relación que tienen las drogas con las relaciones de sexo no seguro.</p> <p>Informar sobre el peligro que conlleva el tomar decisiones sobre las relaciones sexuales cuando has ingerido drogas.</p> <p>Motivar las relaciones sexuales seguras.</p> <p>Motivar la utilización de métodos preventivos para no contraer ninguna ITS.</p>

#### 4.2 Producto de la actividad: Campaña de reducción de riesgos para consumidoras de drogas

Panfletos que se repartirán entre las asistentes a la actividad 'Campaña de reducción de riesgos para consumidoras de drogas' y en el stand sobre drogas y sexo.



## **Reducción de daños y riesgos**

### Alcohol

- Si se va ingerir alcohol es recomendable hacerlo lentamente y en pocas cantidades.
- Beber agua mientras se consume alcohol disminuye el daño que causa la sustancia al hígado . Se recomienda beber un vaso de agua por cada cerveza, vino, etc. Además con este hábito se disminuyen también las probabilidades de padecer resaca al día siguiente.
- No conducir.
- No se recomienda su consumo con el estómago vacío.
- No se recomienda beber alcohol si te encuentras en un estado de ánimo de enfado o tristeza.

### MDMA

- Si lo vas a consumir en pastillas es recomendable que las hayas obtenido de una persona de la máxima confianza posible, puesto que estas suelen venderse muy frecuentemente adulteradas con otras sustancias - tanto con otras drogas como con otro tipo de sustancias que se utilizan para aumentar el peso de la pastilla -.
- El MDMA puede generar acidez de estómago o náuseas y vómitos. Si vas a consumirlo es mejor hacerlo después de una comida ligera. También se recomienda ingerir nada que irrite el estómago - como el alcohol- durante los efectos de la sustancia. Por otra parte, los medicamentos contra la acidez y las nauseas no están contraindicados, por los que en caso de sentirte mal puedes consumirlos durante 'el viaje'.
- Mantenerse bien hidratada, especialmente si se está bailando. Se recomienda beber un litro de agua cada dos horas.
- Tomar antioxidantes como la vitamina C ayuda a reducir los cambios en los niveles de serotonina tanto durante como después del...
- No conduzcas ni pongas en riesgo tu vida. El MDMA causa alteraciones en la coordinación y la concentración.
- En cuanto al sexo, protégete. Se aconseja también cambiar frecuentemente el preservativo y utilizar lubricante.

### Cocaína

- Si vas a consumir esta sustancia intenta hacerlo en pequeñas dosis y respetar unos intervalos largos de tiempo entre cada una de ellas. Esto te ayudará a no generar dependencia rápidamente, ya que recordamos que esta sustancia es altamente adictiva.

Del mismo modo, cuando 'la fiesta' termine, se responsable. Cuando los efectos psicológicos depresivos aparezcan no pretendas despejarlos con más dosis.

-Es muy frecuente combinar la cocaína y el alcohol. Estas dos sustancias generan un compuesto llamado 'coca-etileno' que es altamente tóxico y puede causar graves daños al hígado.

- Se desaconseja consumir esta droga junto al LSD. Ya que se pueden llegar a tener pensamientos paranoicos y/o agresivos con facilidad y se puede llegar a desencadenar brotes psicóticos.

- Tanto si consumes cocaína inhalada, como cualquier otra sustancia por esta vía



de administración, no compartas los utensilios que se utilizan para inhalar - por ejemplo los billetes-. Esto genera un riesgo añadido al consumo de drogas, pues frecuentemente se propagan enfermedades por esta vía como por ejemplo la Hepatitis C.

- Muele bien la sustancia antes de consumirla. Esto ayuda a reducir la posibilidad de que se produzcan hemorragias y úlceras en las mucosas de la nariz.

- El consumo de cocaína puede llevarte a tomar actitudes impulsivas. Si vas a tener sexo durante los efectos es de suma importancia que recuerdes utilizar preservativo. La cocaína también puede producir una conducta más o menos agresiva, por lo que durante las relaciones se aconseja evitar el sexo anal y se recomienda el uso de lubricante.

### Speed

- Se recomienda encarecidamente hacer el menor uso posible de esta sustancia ya que es de las más tóxicas y a la vez de las más adictivas.

- Si vas a consumir speed intenta no mezclarlo con otras sustancias, sobre todo con MDMA. Esta combinación aumenta las posibilidades de sufrir un golpe de calor y un ataque cardíaco.

- No se recomienda utilizar esta sustancia cuando se está de mal humor o se tienen problemas, ya que éste aumenta la agresividad.

- Al igual que con la cocaína machaca bien la sustancia y no compartas el 'turulo' o 'rulo'.

## 2. CUESTIONARIO SOBRE NIVEL DE ADICCIÓN:

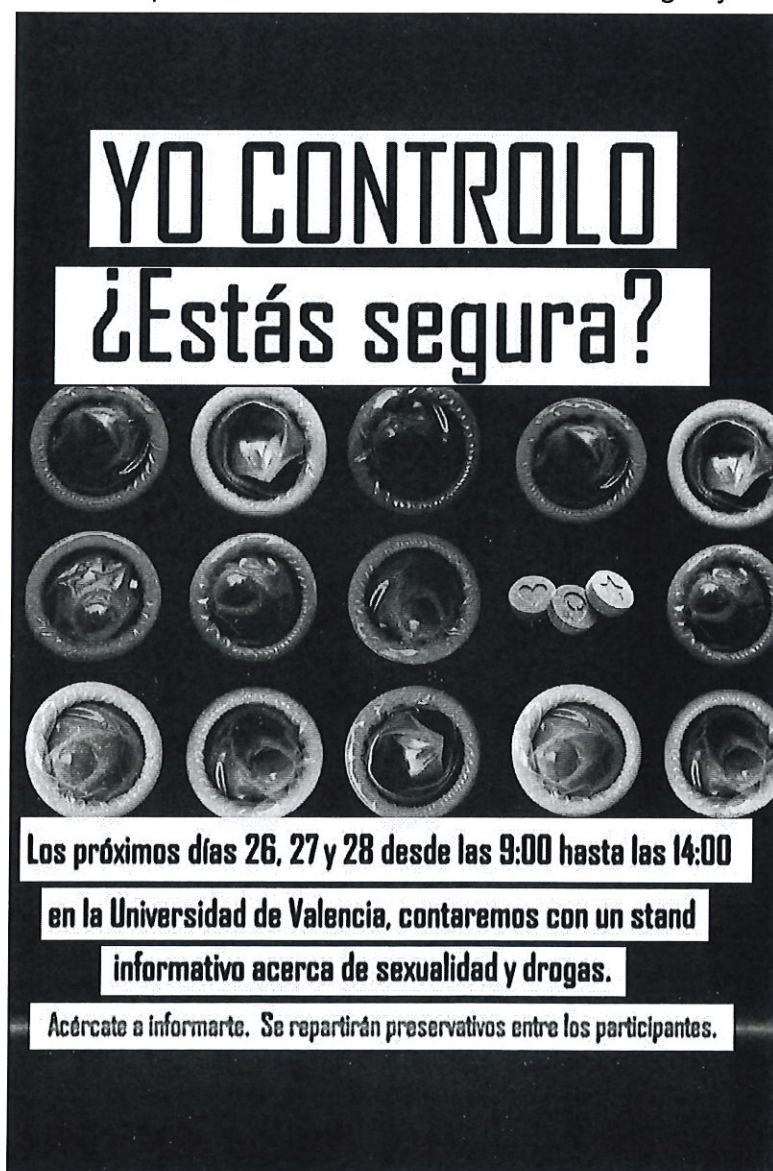
Rellena este cuestionario para reflexionar sobre tu nivel de adicción. Es anónimo y no será recogido ni valorado por las profesionales. La conclusión la debes obtener por ti misma. Se sincera. Solo te engañas a ti misma si mientes.

¿Deseas dejar o reducir el consumo de alguna sustancia pero no puedes?	SI	NO
¿Tomas la sustancia en cuestión en grandes cantidades o con mayor frecuencia de la querrías?	SI	NO
¿Pasas mucho tiempo consiguiendo/tomando/recuperándote de los efectos de dicha sustancia?	SI	NO
¿Sientes a veces un ansia extrema de consumirla?	SI	NO
¿No consigues rendir lo suficiente en el trabajo, en los estudios o en tu vida familiar a causa del consumo?	SI	NO
¿Continúas tomando esa sustancia, incluso cuando constituye una fuente de problemas en tus relaciones personales?	SI	NO
¿Sigues consumiendo esa droga en cuestión incluso si con ello te pones a ti o a terceras personas en peligro?	SI	NO

¿Continuarías consumiendo incluso si supieses que tienes un problema físico o psicológico que podría haber sido causado o empeorado a consecuencia de tu consumo?	SI	NO
¿Necesitas aumentar el consumo para conseguir el efecto que buscas?	SI	NO

## 5. Difusión y Presentación

Cartelería para difusión de la actividad Stand drogas y sexo.



**YO CONTROLO**  
**¿Estás segura?**

**Los próximos días 26, 27 y 28 desde las 9:00 hasta las 14:00**  
**en la Universidad de Valencia, contaremos con un stand**  
**informativo acerca de sexualidad y drogas.**  
**Acércate a informarte. Se repartirán preservativos entre los participantes.**

## 6. Webgrafía

- <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/el-consumo-de-sustancias-en-las-mujeres>
- <http://www.centroaupa.com/adicciones/adiccion-drogas-hombres-mujeres-diferencias/>
- [http://www.pnsd.msssi.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/GuiaGenero\\_Drogas.pdf](http://www.pnsd.msssi.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/GuiaGenero_Drogas.pdf)
- <http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/217.pdf>
- [https://energycontrol.org/files/pdfs/Informe\\_Mujeres\\_Drogas\\_Fiesta.pdf](https://energycontrol.org/files/pdfs/Informe_Mujeres_Drogas_Fiesta.pdf)
- <http://www.tododrogas.net/il/drogsin/drogbaile.html>
- <http://www.universodelasdrogas.org/#!/>
- [http://www.irefrea.eu/uploads/PDF/Calafat%20et%20al\\_2009\\_Sexualidad%20Riesgo.pdf](http://www.irefrea.eu/uploads/PDF/Calafat%20et%20al_2009_Sexualidad%20Riesgo.pdf)
- <https://triora.es/adiccion/autotest/sustancias-test>