

ENCUENTRA LA VENA

Desatar ayuda. Desata el nudo después que entre la jeringuilla y antes de que te la metas, pues la presión de la vena puede aruinarla.

La fuerza de gravedad ayuda! Solo parate y cuelga los brazos, esto ayuda a que las venas resalten. Puedes también, columpiar los brazos mientras haces puños.

El calor del cuerpo hacen que las venas resalten a la superficie:

Inyectarte el sitios calientes ayuda a encontrar las venas facilmente.

Ponerte una chaqueta o un abrigo mientras preparas tu cantaso puede ayudar. No te lo quites hasta que termines de cocinar tu cantaso. Envolver el brazo en papel de celofan puede calentarte y hacer resaltar las venas.

¡Tomate tu tiempo!

A veces estas en lugares donde no te puedes quedar por mucho tiempo. A veces estas de prisas, pues no quieres que nadie te vea. Pero hay veces en que te puedes relajar.

No desperdicies tus venas al hacer las cosas de prisa, al menos no tengas otra alternativa.



Este folleto es traído para ti por tus amigos en
HARM REDUCTION COALITION
NY: 212 213-6376
CA: 510 444-6969
<http://www.harmreduction.org>

**TODO EL MUNDO merece cuidarse,
Ya sean usuarios de drogas o no.
Aprender a cuidarse requiere
tiempo y consideración. Piensa
bien en lo que quieres y en lo que
haces para lograrlo.**

¡¡¡ SI TE DUELE AL PUYARTE...
**SACATE LA
JERINGUILLA!!!**

**E V I T A N D O
A R T E R I A S
Y
N E R V I O S**

C U A N D O

Q U I E R E S

U N A

V E N A

Las personas que se inyectan en las venas tienen que tener cuidado donde se inyectan.

Evita inyectarte las arterias y los nervios. **Nunca, las inyectes!!!**

Inyectate solo en las venas!

BUEN CONSEJO

Cada vez que te puyes y sientes como una vena pero duele, sacate la jeringuilla.

No importa lo enfermo que te sientas, ni lo mucho que lo desees, solo te vas a herir y vas a desperdiciarlo.

Si al puyarte duele es porque...

1. Puyaste una arteria. Si inyectas en la arteria te puedes matar.

¡Sacate la jeringuilla!

2. Puyastes un nervio. Si inyectas en el nervio te puede doler.

¡Sacate la jeringuilla!

3. No estas en una vena. Esto Va a desperdiciar el cantaso y puedes terminar con infecciones y absesos.

¡Sacate la jeringuilla!

Si quieres el cantaso, no lo desperdicies. Si te duele saca la jeringuilla y empieza otra vez. Salvas el cantaso y *te salvas tu vida.*

COMO SABER PUYASTES LA VENA:

Cuando creas has puyado una vena, Siempre hala el desatascador un poquito. **Si sangre roja oscura entra en la jeringuilla entonces has puyado una vena.** *La sangre no entra por si sola en la jeringuilla, tienes que halar el desatascador.*

Si te has puyado en la superficie de la piel y puedes verlo, eso es una vena. Solo puyaras una arteria si buscas más profundo.

COMO SABER PUYASTES LA ARTERIA:

El color de la sangre es un rojo vivo:

- La sangre parecer un poco espumosa.
- Puede que duela mucho.
- Tiene mucha fuerza. A veces no tienes que halar el desatascador, sino que la sangre entra en la jeringuilla.
- A veces entra en la jeringuilla como al ritmo de los latidos del corazón.

Si alguna de estas cosas ocurren, **¡Sacate la jeringuilla!**

- Aplica presión en el lugar, si es posible coloca el brazo o la pierna arriba de tu cabeza.

Si el desangre continua tienes que llamar al 911 o pedir ayuda.

COMO SABER PUYASTES UN NERVIO:

- ¡Duele muchísimo!
- No entra sangre en la jeringuilla al halar el desatascador.
- Si esto ocurre. **¡Sacate la jeringuilla!**

LA VERDAD ES...

LA VERDAD

Si estas escalvando alrededor de las venas cuando no las puedes ver, quiere decir que tal vez has perdido algunas.

(Nadie escalva por venas si las encuentra en la superficie de la piel).

Si tu haces eso, tienes que tener cuidado.

Arriesgas el puyar arterias y nervios cuando tienes que escalvar.

A veces no tienes alternativa, pero has un esfuerzo de puyarte donde hay bastante luz y donde puedas tomarte tu tiempo.

Los que se inyectan de prisa se inyectan con riesgos. Te mereces cuidarte.

El otro lado de este folleto explica como encontrar las venas.