

¡La verdad es... La verdad!

Es recomendado, que los puntos tomen turnos, pero hay veces que no tendras venas, ni tiempo para buscarlas.

Piensa en lo siguiente:

- Cuando estes de prisa has lo mejor que puedas, pero si **NO** lo estas, ¿porque hacerlo apresuradamente?
- Ahorra esos puntos “fáciles” para cuando SABES que no tienes tiempo. Las venas de las manos son tentadoras, pero si no estas de prisa ahorralas para cuando las necesites. Son muy delicadas y fáciles de perder.
- Si al puyarte te da pánico, puedes fastidiarte la vena. Quedate firme. Respira hondo y trata de acordarte de cosas que te relajan.

COSAS QUE YA SABES

(Con recordartelas no perdemos nada...)

- Trata de encontrar un sitio con luz donde puyarte. Planea con tiempo.
- Usa una jeringuilla nueva cada vez que sea posible. Una aguja afilada evita el delgaste de las venas.

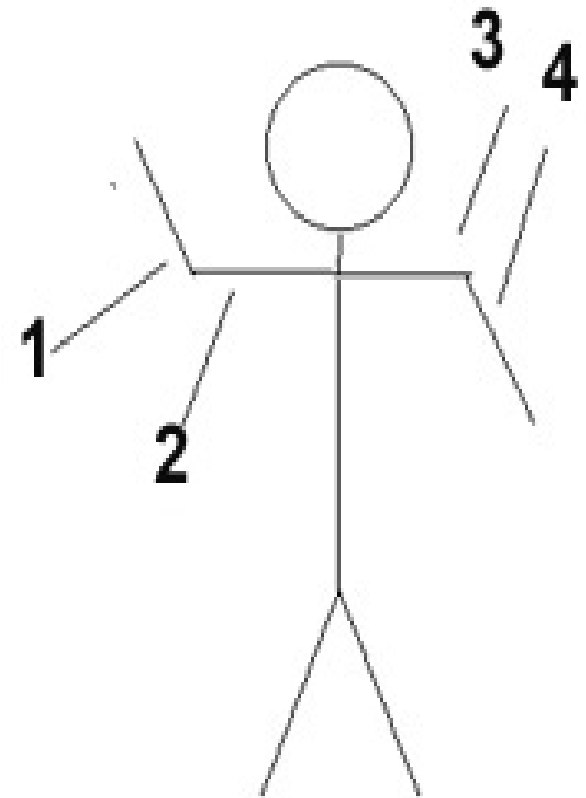


Este folleto es traído para ti por tus amigos en
HARM REDUCTION COALITION
NY: 212 213-6376
CA: 510 444-6969
<http://www.harmreduction.org>

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.

CUIDANDOTE LAS VENAS:

¡LOS PUNTOS TOMAN TURNOS!



¿QUE QUIERE DECIR “LOS PUNTOS TOMAN TURNOS”?

Cuando puyas una aguja en tu piel,dejas un hueco que necesita curarse. *Lo mismo ocurre con las venas.* Puedes mantener las venas en buenas condiciones si dejas que un punto se cure antes de puyarlo otra vez.

Si no dejas que las venas se curen puede que ocurra lo siguiente:

- * **Colapso de venas (perdida total de la vena.)**
- * **Infecciones**
- * **Venas con agujeros, perdida de cantasos.**
- * **Abscesos debido a agujeros y perdida de cantasos**
- * **Al empujar una aguja por un hueco que no ha sido curado, puedes empujar un cuágulo de sangre en el flujo sanguíneo. Esto es muy peligroso.**

Entonces ¿Que Puedes Hacer?:

Puedes dejar que un punto se cure en lo que usas otros.

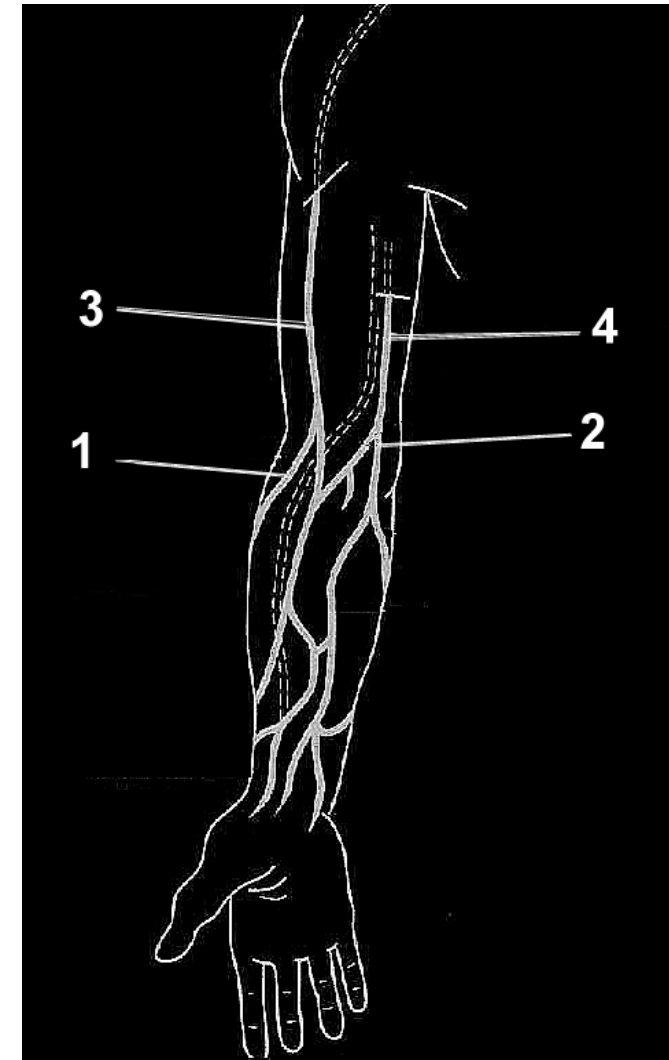
LOS PUNTOS TOMAN TURNOS:

Deja que un punto se cure mientras usas otro.

CONSEJOS IMPORTANTES: ALGUNOS DE ESTOS CONSEJOS TE PARECERAN LUJOS OTROS SON MÁS FÁCIL. ERES EL/LA ÚNICO/A QUE PUEDE DECIDIR.

- Es mejor alternar venas. Una vena se tarda *por lo menos* par de días en curarse. Si le puedes dar más tiempo, mejor.
- Si usas la misma vena, puyate **río abajo** del último cantaso que te metiste (o sea más cerca a tu corazón. Mira el dibujo).
- Si lo haces de esta manera no empujaras coágulos de sangre en el flujo sanguíneo.
- Si te puyas a ti mismo, practica con la otra mano, en el otro brazo. Sera un poco raro al principio pero así tendras más opciones.
- Si puedes, amarrate (usa un torniquete). Esto ayuda a encontrar las venas más fácilmente. Pero una vez entre la aguja en la vena. Desamarra el torniquete. **QUITATELO ANTES DE DARTE EL CANTASO.** Si dejas el torniquete mientras te metes el cantaso pones mucha presión en la vena y la puedes perder .

Ejemplo



Los números van RÍO ABAJO (acercandose más al corazón) con cada puyaso. Esto es solo un ejemplo: Tienes que resolver lo que mejor funciona para ti con las venas que tienes.