

EducaChill



Comprimidos recubiertos con película para la reducción del daño

Lea todo el prospectivo detenidamente, contiene información importante para usted:

Este prospecto no es de uso personal, aunque se le ha recomendado a usted, sería de gran ayuda transmitir a otras personas toda la información especificada en el mismo.

Conserve este prospecto, puede tener que volver a leerlo.

CONTENIDO DEL PROSPECTO

1. Qué necesitas saber antes de empezar a tomar EducaChill.
2. Qué es EducaChill.
3. Cómo tomar EducaChill.
4. Posibles efectos adversos.
5. Conservación de EducaChill.
6. Información adicional.

1. QUÉ NECESITAS SABER ANTES DE EMPEZAR A TOMAR EDUCACHILL.

EducaChill es una respuesta proporcionada por la Asociación Imagina MÁS, que ofrece atención, acompañamiento y apoyo de forma gratuita y confidencial en tres áreas diferentes: Salud, Igualdad y Diversidad. En colaboración con Imagina MÁS, el Comité antisida del Principado de Asturias (Casipa) adapta esta iniciativa, poniendo a disposición los diferentes recursos a la población asturiana.

Casipa ofrece asesoramiento individualizado para la reducción del daño en Chemsex, atención individual y grupal para personas con VIH, pruebas rápidas de VIH y VHC, información sobre Salud Sexual, PrEP, Profilaxis Post-Exposición (PPE), apoyo psicológico, intervención con el colectivo LGTBIAQ+ y personas que ejercen prostitución.

Para más información contacta con Casipa.

2. QUÉ ES EDUCACHILL Y QUE TE PUEDE OFRECER.

EducaChill pertenece al grupo de iniciativas diseñadas por Imagina MÁS cuya función es informar, prevenir y reducir riesgos en chills y otros espacios (saunas, locales de sexo, zonas cruising...) donde se practica Chemsex.

¿Qué es Chemsex?

El término Chemsex está formado por "chems" (drogas) y "sex" (sexo). Es el uso sexualizado de drogas principalmente entre gais, bisexuales y otros hombres que tienen sexo con hombres (GBHSH) y personas trans*.



¿Qué drogas se consumen?

Hay tres drogas muy ligadas al chemsex: la mefedrona ("mefe"), el GHB/GBL ("G", "chorri") o la metanfetamina ("tina"). Aunque también se consume alcohol, cannabis, poppers, cocaína, ketamina, speed o MDMA, potenciadores de la erección y otros psicofármacos. Cuando el consumo es inyectado, se conoce como Slam.

¿Cuáles son las motivaciones más frecuentes?

- Contrarrestar baja autoestima, falta de habilidades...
- Desinhibición sexual
- Intensificar el placer y las sensaciones
- Facilitar ciertas prácticas sexuales
- Acceso a espacios y prácticas sexuales estimulantes
- Vía de escape ante situaciones difíciles
- Mantener la erección y/o retardar la eyaculación
- Prolongar el tiempo de los encuentros
- Búsqueda de intimidad o conexión emocional
- Sentimiento de pertenencia a un grupo

3. POSIBLES EFECTOS ADVERSOS. CONSECUENCIAS DEL CHEMSEX.

El Chemsex puede producir efectos adversos, tanto a nivel físico, como a nivel psicológico, personal, familiar, laboral o educativo.

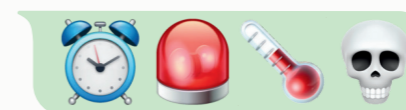
Señales de alarma

No todo el consumo de sustancias asociado al sexo tiene por qué conllevar consecuencias negativas. Sin embargo, por el potencial adictivo de las sustancias y su interacción con el sexo, existen posibilidades de que pueda darse un consumo problemático en algún momento:

- Interferencia en otras esferas vitales
- Repercusiones en la salud física y/o mental
- Deterioro de la red de apoyo alternativa al consumo
- Vida sexual condicionada
- Pérdida de control (de la cantidad de sustancias consumidas y del tiempo dedicado al consumo)

Posibles consecuencias

- Adicciones
- Abusos sexuales
- Muerte
- Problemas a nivel de salud mental y física
- Sobredosis (con parada cardiorrespiratoria)
- Pérdida de interés o incapacidad sexual sobria
- Interacciones con tratamientos farmacológicos y afectación de la adherencia terapéutica
- Problemas económicos, laborales o académicos



Si ha identificado alguna de las señales de alarma que se mencionan a continuación, así como cualquier efecto adverso no mencionado en este prospecto, póngase en contacto con Casipa.

4. PARA MÁS INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO PROFESIONAL CONTACTA CON CASIPA:

Correo: info@casipa.org

WhatsApp: 684 62 83 37

Todos los servicios de Casipa son anónimos, confidenciales y gratuitos.

¡No dudes en contactar!

5. CÓMO TOMAR EDUCACHILL.

EducaChill promueve la reducción de riesgos en Chemsex y la salud sexual. Es muy importante emplear EducaChill de forma prolongada siempre que se practique Chemsex. Suspender sus instrucciones conllevaría no obtener los resultados esperados, pudiendo además comprometer su propia salud y la de otras personas.

En caso contrario, contactar con un profesional de Casipa para poder combatir posibles efectos adversos (sección 4).

Algunos consejos antes de empezar tu sesión de Chemsex:

- Infórmate acerca de las drogas consumidas
- Haz acopio de material
- Conoce a tu "dealer"/camello
- Lleva contigo la medicación (VIH, PrEP)
- Trata de espaciar el consumo
- Sepa cómo, cuándo y dónde pedir ayuda en caso de necesitarla
- Presta atención a las interacciones entre sustancias
- No abandone a alguien en mal estado y llame al 112
- Establece reglas de seguridad

Si olvidó tomar EducaChill...

Es importante que conozca los siguientes recursos, en caso de duda, contacte con Casipa:

- Pruebas rápidas de VIH: anónimas, confidenciales y gratuitas. Puede hacérsela en la sede de Casipa.
- Profilaxis Post-Exposición (PPE): Estrategia médica de emergencia que reduce el riesgo de la infección por VIH. Para tomarla debes acudir a urgencias de un hospital (no centro de salud) en un plazo inferior a 72 horas desde la práctica de riesgo.
- Profilaxis Pre-Exposición (PrEP): estrategia de prevención dirigida a prevenir la infección por VIH. Incluye la toma de una pastilla diaria y análisis médicos periódicos.

6. CONSERVACIÓN DE EDUCACHILL.

No requiere condiciones especiales de conservación ni tiene fecha de caducidad. Antes de tirarlo a la basura, ¡comparte la información con las personas de tu entorno y promueve el reciclaje al deshacerte de los envases!

Información básica sobre sustancias utilizadas en Chemsex.

MEFREDONA	GHB/GBL	METANFETAMINA	POPPER	KETAMINA	COCAÍNA	MDMA	POTENCIADOR DE ERECCIÓN
¿Qué es?	¿Qué es?	¿Qué es?	¿Qué es?	¿Qué es?	¿Qué es?	¿Qué es?	¿Qué es?
Es un estimulante. A veces la venden como éxtasis. La hay en diversos formatos, el más popular es en polvo.	Es un depresor. Es un líquido incoloro e inoloro. Se conoce como “Chorri”, “G” o “éxtasis líquido”.	Es un estimulante muy adictivo. Está en diversos formatos, como polvo y pequeños cristales transparentes. Se conoce como “tina” o “cristal”.	Es un líquido incoloro que viene en pequeños frascos de cristal. Se inhala, nunca debe beberse.	Es un anestésico que produce disociación. Suele ser un polvo blanco que se toma por vía nasal, oral, rectal o inyectada. Se llama K” o “Keta”.	Es un estimulante muy adictivo. Se suele presentar en polvo y se puede consumir por vía nasal, oral, rectal o inyectada.	Es estimulante y empatógena. Suele estar en pastilla o como cristales. También se llama “m” o “éxtasis”.	Estimulan el flujo de sangre hacia el pene. Suelen ser pastillas azules. Los más usados son Viagra y Cialis.
Efectos deseados	Efectos deseados	Efectos deseados	Efectos deseados	Efectos deseados	Efectos deseados	Efectos deseados	Efectos deseados
<ul style="list-style-type: none"> • Estimulación • Excitación sexual • Euforia • Empatía 	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación • Relajación del esfínter anal • Euforia • Desinhibición • Excitación sexual 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulación • Desinhibición • Excitación sexual • Incremento de confianza y autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> • Placer • Excitación • Relajación del esfínter anal 	<ul style="list-style-type: none"> • Euforia • Anestesia • Desinhibición • Alteraciones de la percepción corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Euforia • Exaltación del ánimo • Energía • Sensación de concentración • Desinhibición 	<ul style="list-style-type: none"> • Desinhibición • Euforia • Empatía • Aumentar autoestima • Intensificar las emociones 	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar y mantener la erección
Efectos adversos	Efectos adversos	Efectos adversos	Efectos adversos	Efectos adversos	Efectos adversos	Efectos adversos	Efectos adversos
<ul style="list-style-type: none"> • Dependencia • Psicosis • Convulsiones y movimientos involuntarios • Tóxico para hígado, corazón y riñones • Muerte súbita 	<ul style="list-style-type: none"> • Somnolencia • Dependencia • Convulsiones • Psicosis • Abstinencia • Coma • Muerte 	<ul style="list-style-type: none"> • Hipertensión • Arritmias • Sequedad bucal • Psicosis • Agitación • Accidentes cerebrovasculares • Dependencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Hipoxia (falta de oxígeno) • Anemia hemolítica • Tóxico para la retina 	<ul style="list-style-type: none"> • Náuseas, vómitos y/o mareos • Dolor de cabeza • Confusión • Vértigo • Mala coordinación • Fallos de memoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Apatía, cansancio y tristeza (bajón) • Irritabilidad • Pérdida del apetito • Insomnio • Ansiedad • Psicosis • Dolor • Náuseas o vómitos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Náuseas, vómitos y/o mareos • Sudoración • Taquicardia • Cambios de temperatura • Pérdida de apetito 	<ul style="list-style-type: none"> • Cefalea • Dolor abdominal • Diarrea • Alteraciones visuales • Pérdida de oído • Isquemia
Reducir riesgos	Reducir riesgos	Reducir riesgos	Reducir riesgos	Reducir riesgos	Reducir riesgos	Reducir riesgos	Reducir riesgos
<ul style="list-style-type: none"> • Beber mucha agua • No mezclar con alcohol ni con otros estimulantes • La vía con menos riesgos es la oral • No compartir rulo o jeringuilla • Marca un límite de consumo • Espaciar las dosis, 	<ul style="list-style-type: none"> • Máximo 1 chorro cada 2 horas • Echarlo en tu copa, no directo a la boca • No beber de otra copa • Controlar las horas de consumo o poner alarmas • No consumir con otras sustancias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beber mucha agua • No mezclar con otros estimulantes • Marcar un límite de consumo • Espaciar las dosis • No compartir rulos o jeringuillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaciar las dosis • Marcar un límite máximo de consumo • Es peligroso mezclarlo con la PrEP y Viagra 	<ul style="list-style-type: none"> • Moderar y espaciar las dosis • No compartir rulo ni jeringuillas • Beber mucha agua • Consumir en espacios tranquilos y seguros • Avisar a una persona de confianza y/o consumir con ella 	<ul style="list-style-type: none"> • Moderar y espaciar las dosis • No compartir rulo • Pulverizar bien la sustancia • No mezclar con otras sustancias • Consumir en espacios tranquilos y seguros 	<ul style="list-style-type: none"> • No mezclar con otras sustancias • Moderar y espaciar las dosis • Evitar esnifar • Beber mucha agua 	<ul style="list-style-type: none"> • La dosis recomendada es entre 25-30 miligramos • Nunca superar 100 miligramos al día • No consumir con alcohol ni cocaína

Nunca abandones a una persona con una sobredosis.
Túmbala de lado y llama al 112.

Antes del Chill

- **Planea qué hacer:** Decide antes qué sustancias vas a usar y en qué dosis. Intenta no improvisar ni mezclar sin saber cómo interactúan (tienes una tabla más abajo sobre mezclas).
- **Infórmate antes de tomar:** Conocer los efectos, la duración y los riesgos de cada sustancia te puede evitar más de un susto (al dorso tienes otra tabla sobre esto).
- **Come y duerme bien:** Llega a la sesión con el cuerpo en buenas condiciones. Estar en ayunas o sin dormir, aumenta los riesgos.
- **Hidratación y snacks:** Ten a mano agua, bebidas isotónicas y algo para picar. Tu cuerpo lo agradecerá.
- **Condomes, lubricante y material propio:** Si hay sexo, mejor con protección. Y si hay slam, lleva tu propio kit estéril. No compartas tus materiales.
- **¿Tomas la PrEP?:** Si tienes sexo sin condón y no tienes VIH, puedes usar la PrEP. Es muy importante tomar tu pastilla todos los días a la misma hora para no infectarte.
- **Habla de límites y señales:** Acuerda antes de empezar cómo avisar si alguien necesita parar o si algo no va bien.
- **Mejor acompañado o con contacto de confianza:** Ve con alguien o ten a mano el número de una persona cercana para cuidaros si algo se complica.

Descárgate este folleto en este QR



Durante el Chill

- **Dosifica con calma:** Empieza por dosis pequeñas y no repitas demasiado rápido. Dale tiempo al cuerpo para responder.
- **Calcula lo que vas a tomar:** Usa la menor dosis posible para conseguir el efecto deseado. Más no siempre es mejor.
- **No mezcles por mezclar:** Algunas combinaciones (como ketamina + GHB) pueden ser muy peligrosas.
- **Hidrátate de forma constante:** Bebe agua con frecuencia, especialmente si estás con estimulantes o sudas mucho.
- **Descansa de vez en cuando:** Sal a tomar el aire, cambia de postura, respira. Tu cuerpo y tu cabeza lo agradecerán.
- **Respetar los límites (propios y ajenos):** Si alguien no puede responder claramente, no está consintiendo. Estar de chill no da barra libre al cuerpo de una persona.
- **Observa al grupo:** Si alguien está raro, muy acelerado o apagado, pregúntale cómo está.

Sustancia	Duración del efecto
Mefedrona	Oral: 4h Esnifada 1h Inyectada: 45 min
GHB	2 horas
Metanfetamina	4 - 12 horas
Ketamina	2 - 3 horas
Cocaína	45 minutos
MDMA	6 horas
Viagra	4 - 8 horas

*Esta información es orientativa y se ha elaborado a partir de diferentes fuentes. Recuerda que la duración depende de varios factores: la pureza de la sustancia, la dosis, tu tolerancia, tu estado físico y emocional, cómo la consumes, la mezcla con otras sustancias y el contexto.

Después del Chill

- **Baja revoluciones poco a poco:** Deja tiempo para descansar, dormir y desconectar. Si trabajas o estudias, intenta no tener obligaciones justo después. No te exijas estar al 100% de golpe.
- **Rehidrátate y come algo:** Tu cuerpo necesita reponerse.
- **Atiende el bajón:** Es normal estar triste o ansioso después de una sesión. Si el bajón se alarga o te afecta mucho, habla con alguien o acude a urgencias.
- **Revisa cómo fue:** Piensa en qué cosas te gustaron y en cuáles no repetirías. Aprender de cada experiencia te ayudará a disfrutar más y a cuidarte.
- **¿Hubo riesgo de VIH?:** Si no usaste protección y crees que pudo haber riesgo, puedes pedir la PPE (Profilaxis Post-exposición). Ve a urgencias antes de 72 horas y explica lo que pasó. Si es necesario, te darán un tratamiento para evitar la infección.
- **Hazte una prueba de ITS:** Si tienes una vida sexual activa, lo mejor es prevenir. Hazte pruebas al menos una vez al año.

PUEDES HACERTE PRUEBAS DE ITS DE FORMA GRATUITA EN:

- **Tu médico de atención primaria**
- **Unidades de ITS de Asturias**
 - Gijón: Casa del Mar
 - Oviedo: Hospital Monte Naranco
- **Casipa: Puedes hacerte la Prueba Rápida Oral del VIH en nuestra asociación.**

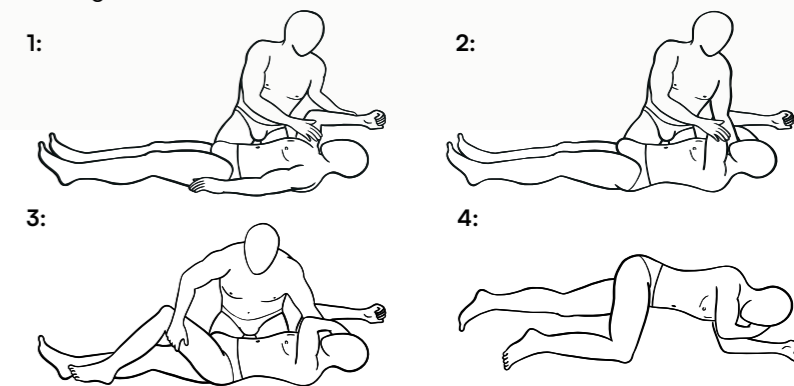
Si alguien dobla...

¿Cómo saber si alguien ha “doblado”?:

- No responde al dolor.
- Respira muy despacio o ha dejado de respirar.
- Empieza a ponerse de color azul (labios, uñas...).
- No se despierta pasados unos 3 minutos.

¿Qué hacer si alguien dobla?

- **Llama al 112 cuanto antes.** Describid la situación de forma clara y rápida. No des por hecho que se va a recuperar solo.
- **Intenta mantener la calma** mientras llega la ayuda.
- **Si no respira** y alguien sabe hacer reanimación cardiopulmonar (RCP), podéis intentarlo hasta que llegue la ambulancia.
- **No lo dejéis solo:** quedaos con la persona en todo momento.
- **Di al personal sanitario qué ha tomado:** No es obligatorio dar datos personales ni te meterás en problemas, si dices la verdad sobre lo que ha tomado, puedes salvar su vida.
- **Si respira, colócalo de lado** (posición lateral de seguridad). Así evitáis que se ahogue si vomita. Los pasos para la posición lateral de seguridad son:




Tablas rápidas sobre ITS y drogas.

En esta tabla puedes consultar de forma rápida y visual cómo se pueden llegar a transmitir diferentes ITS. Sabemos que cuando nos metemos en una sesión de chemsex, hay muchas cosas en juego: el placer, la conexión con otras personas, las emociones, el cuerpo... y también los riesgos.


Esta tabla no está aquí para asustarte, ni para juzgar lo que haces. Al contrario: queremos que tengas información clara, sencilla y útil para que puedas disfrutar cuidándote.

	PERIODO DE INCUBACIÓN	SÍNTOMAS PRINCIPALES	PRUEBAS DE DETECCIÓN	TRATAMIENTO	PUEDO VOLVER A TENERLA	TIPO DE ITS
SÍFILIS	10 A 90 DÍAS	CHANCRO: ES UNA PEQUEÑA HERIDA INDOLORA.	ANÁLISIS DE SANGRE	ANTIBIÓTICOS	SÍ	BACTERIANAS
GONORREA	2 A 5 DÍAS	SECRECIÓN INUSUAL, ARDOS AL ORINAR, ESCOZOR, DOLOR Y/O INFLAMACIÓN	EXUDADO ORAL, ANAL VAGINAL Y/O URETRAL			
CLAMIDIA	7 A 21 DÍAS					
VIH	3 A 6 SEMANAS	NO TIENE SÍNTOMAS	PRUEBA ORAL Y DE SANGRE	NO TIENE CURA. TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL	NO	VÍRICAS
HEPATITIS A	14 A 28 DÍAS	A VECES CAUSA CANSANCIO INTENSO, DEPRESIÓN, NÁUSEAS, DIARREA, Y/O COLORACIÓN AMARILLENTA	ANÁLISIS DE SANGRE	NO TIENE TRATAMIENTO. SE CURAN POR SÍ SOLAS. EXISTEN VACUNAS PREVENTIVAS		
HEPATITIS B	30 A 180 DÍAS					
HEPATITIS C	2 A 24 SEMANAS			TRATAMIENTO ENTRE 24 Y 46 SEMANAS		
VPH	3 A 32 SEMANAS	VERRUGAS GENITALES, ANALES, RECTALES Y ORALES	EXAMEN CITOLÓGICO Y EXPLORACIÓN VISUAL	NO TIENE CURA. LAS VERRUGAS SE ELIMINAN EXISTEN VACUNAS PREVENTIVAS	SÍ	
HERPES GENITAL	2 A 12 DÍAS	ÚLCERAS, HORMIGUEO, PICOR, ARDOS Y/O AMPOLLAS EN LAS ZONAS AFECTADAS	CULTIVOS Y TEST DE EXPLORACIÓN	PASTILLAS Y CREMAS ESPECÍFICAS	SÍ. BROTES CONTINUADOS SI NO SE TRATA BIEN	
SARNA	30 A 60 DÍAS	PICOR, ESPECIALMENTE POR LA NOCHE	EXÁMEN CLÍNICO	DESINFESTACIÓN DE ROPA Y MATERIAL DE CAMA, CREMAS Y PASTILLAS ESPECÍFICAS	SÍ	PARASITARIAS
LADILLAS	3 A 4 SEMANAS					
CANDIDIASIS	2 A 12 DÍAS	PICOR, QUEMAZÓN, DOLOR, Y/O SECRECIONES BLANCAS O AMARILLENTAS	CULTIVO Y MIRCROSCOPIA	CREMAS Y ÓVULOS ESPECÍFICOS	SÍ	FÚNGICAS


	MEFE	GHB	POPPER	TINA	KETA	COCA	MDMA	VIAGRA	ALCOHOL
MEFE		●	●	●	●	☠	●	●	●
GHB	●		●	●	☠	●	●	●	☠
POPPER	●	●		●	●	☠	●	☠	●
TINA	●	●	●		●	●	●	☠	●
KETA	●	☠	●	●		●		●	☠
COCA	☠	●	☠	●	●		●	☠	●
MDMA	●	●	●	●	●	●		●	●
VIAGRA	●	●	☠	☠	●	☠	●		●
ALCOHOL	●	☠	●	●	☠	●	●	●	




RIESGO BAJO



RIESGO MEDIO



RIESGO ALTO



RIESGO MUY ALTO

En esta tabla verás una clasificación de riesgos cuando se mezclan distintas sustancias durante una sesión de chemsex. Los niveles van de bajo a muy alto, basados en estudios y guías de reducción de daños. Pero ojo: "riesgo muy alto" no significa "no lo hagas", ni "si lo haces, estás perdido".

Sabemos que muchas de estas combinaciones se usan habitualmente en entornos de fiesta, ligue o sexo.

Entonces, ¿por qué mostrar esta info? Porque saber lo que pasa en tu cuerpo cuando combinas drogas te ayuda a:

- Conocer qué mezclas pueden hacer que tengas más riesgo de sobredosis, doblar o accidentes.
- Elegir mejor cuándo, cómo y qué te metes.
- Cuidarte a ti y a las personas con las que compartes la sesión.

Algunas combinaciones se repiten mucho porque potencian ciertas sensaciones (subidones, erecciones, desinhibición...), pero también pueden ser una bomba para el corazón, la respiración o el sistema nervioso. Y esos efectos no se ven de inmediato.

Sí, muchas veces se combina cocaína y Viagra para aguantar más. Pero esa mezcla puede disparar la tensión y dejarte KO en medio del subidón. ¿Te ha pasado sentir el corazón a mil o mareos? Puede venir de ahí.

Esta tabla no es para asustar ni para juzgar. Es para que tengas herramientas reales para decidir qué haces, cómo y con quién. En chemsex, como en el sexo, el consentimiento informado también es contigo.