

## CONSUMO CUIDADO

Te proponemos prácticas saludables para vos, tus amigos y amigas. Queremos que te cuides y aprendas a cuidar a los tuyos, con prácticas colectivas que promuevan el control y la moderación de los usos de sustancias psicoactivas.

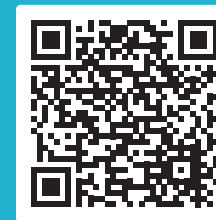
**El efecto de las sustancias en tu cuerpo no depende sólo de lo que consumas sino también del estado emocional en el que te encontrás, del lugar y contexto.**

### SI VAS A CONSUMIR, CUIDATE

- Anticipá el contexto: **pensá dónde vas a estar y con quiénes.** Informate sobre cómo cuidarse y cómo cuidar a tus amigos y amigas.
- Siempre **comé algo antes**, no importa qué es lo que vayas a consumir.
- No mezcles y **tomá agua, antes, durante y después de consumir.**
- Medite, es importante **conocer los efectos de lo que consumís** para anticiparte y evitar excesos.
- Asegurate de conocer el **origen de lo que consumís.**
- Recordá que las **sustancias psicoactivas pueden modificar tu percepción.**

- Si vas a consumir, no manejes.
- Pensá en un **consumo responsable** que no te ponga en riesgo. Empezá de a poco.
- Consumir en soledad no es necesariamente malo, pero **mantené un vínculo, no te aísles.**
- **Nunca es recomendable ni seguro consumir si tenés problemas de salud,** tomás medicación, estás embarazada o amamantando.
- Si tenés una **emergencia. Llamá al 107 o al 911.**

Para más información



Las **drogas** no son todas iguales en relación a sus efectos en tu cuerpo.

Por ejemplo

Depresoras: alcohol  
Estimulantes: cocaína  
Alucinógenas: LSD

Existen diversas maneras de usarlas:

**Consumo experimental** puede ser la primera prueba o el intento por explorar algo nuevo;

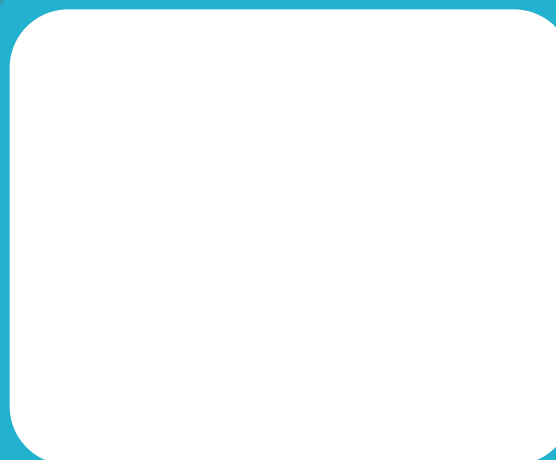
**Consumo ocasional** los que suceden en determinados momentos, circunstancias, lugares y con ciertas personas;

**Consumo habitual** son más regulares que los anteriores;

**Dependencia** cuando tu vida se organiza y gira en torno al uso de drogas.

LOS CONSUMOS PROBLEMÁTICOS REQUIEREN UNA ATENCIÓN INTEGRAL DE LA SALUD/SALUD MENTAL

Acercate al dispositivo de atención más cercano



Llamanos <<<<<<  
**0800 222 5462**

Conocé más  
[www.ms.gba.gov.ar/sitios/saludmental](http://www.ms.gba.gov.ar/sitios/saludmental)

**CONSUMO  
CUIDADO**

JUGUEMOS PARA LA SALUD  
EN EL RECREO DEL VERANO

*Todo uso de sustancias conlleva un riesgo.*