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:

Injectarte 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. Aveces 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 traido 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!!!

EVITANDO ARTERIAS Y NERVIOS

CUANDO

QUIERES UNA VENA

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

Evita injectarte las arterias y los nervios. ***Nunca, los injectes!!!***

Injectate 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 deseas, solo te vas a herir y vas a desperdiciarlo.

Si al puyarte duele es porque…

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

¡Sacate la jeringuilla!

2. Puyastes un nervio. Si injectas 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 jeriguilla 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 obscura 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 viv o:

- La sangre parecer un poco espumosa.
- Puede que duela mucho.
- Tiene mucha fuerza. Aveces no tienes que halar el desatascador, sino que la sangre entra en la jeringuilla.
- Aveces 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 muchisimo!
- No entra sangre en la jeringuilla al halar el dasatascador.
- 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 injectan de prisa se injectan con riesgos. Te mereces cuidarte.

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