CONSELLS PER REDUÏR RISCOS

- **Informa't abans de consumir:** coneix els efectes, els riscos i la durada de la substància que vols prendre
- **Comença amb quantitats baixes:** si no coneixes bé la substància o la seva potència, sigues prudent
- **Respecta els temps entre consums:** prendre més substància abans que hagin desaparegut els efectes pot provocar intoxicacions
- **No comparteixis el material de consum**
- **Evita barrejar drogues:** combinar diferen , especialment depressors com l'alcohol, la k GHB, pot augmentar molt els riscos
- **No consumeixis sol/a:** és més segur estar amb persones de confiança que puguin ajudar-te si et trobes malament
- **Si tens relacions sexuals, protegeix-te i assegura't** que són consentides per totes les parts
- **No condueixis ni facis activitats de risc:** moltes drogues alteren la coordinació, els reflexos i la capacitat de prendre decisions
- **Escolta el teu cos:** si et trobes malament, tens ansietat o estàs passant per una mala etapa emocional, és millor evitar el consum

RECURSOS I SERVEIS

Canal Drogues Gencat
Informació sobre drogues i addiccions comportamentals.

Elpep.info // laclara.info
Tot el que et convé saber sobre alcohol, drogues i pantall s

Energy Control Parla amb Energy Control:
663 02 97 94 // hablaconenergy@energycontrol.org

EdPAC
Educació per a l'Acció Crítica

Linia verda
Servei d'orientació sobre drogodependències 900 900 540

Servei Atenció i Informació en Drogues i Pantalles (SAIDP)
680 402 795 // infodrogues@ajsabadell.cat

SI VOLS MÉS INFORMACIÓ, DEMANA'NS HORA!

ASSESSORIA DROGUES I PANTALLES

C/ BLASCO DE GARAY, 19

93 745 33 01

689 32 19 45

@sbdjove

*Edició 07/2026

Ajuntament de Sabadell

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
Direcció General de Joventut

Diputació Barcelona

InfoExpress

drogues i pantalles

DROGUES

oficinajove del Vallès Occidental Sabadell

La decisió de **consumir o no consumir** substàncies **correspon a cada persona**. Tothom ha de tenir la possibilitat d'**escollir lliurement, amb consciència i disposant de la informació necessària**, si vol consumir-ne o no. Cal tenir present que, encara que es tracti d'una elecció personal, les actituds i comportaments de les persones que ens envolten tenen una influència important sobre nosaltres, especialment els de la família i les amistats, amb qui compartim una gran part del nostre temps.

	QUÈ ÉS?	EFECTES
COCAÏNA	La cocaïna és una substància estimulant amb un **elevat potencial d'addicció.** Un dels principals riscos és que la cocaïna acostuma (per no dir sempre) a estar **adulterada/tallada** amb altres substàncies (laxants, anestèsics per a les dents, pólvores de talc, etc.), fet que dificulta saber exactament què s'està consumint.	• Sensació d'estar més desperta, més seguretat i energia • Moltes ganes de parlar • Pupil·les dilatades, acceleració del cor, calor... • Creixen els nervis i l'ansietat • Pots obsessionar-te per fer-te una altra ratlla
MDMA	L'MDMA, conegut popularment com a **èxtasi o cristal**, és una substància estimulant que es pot trobar en forma de pastilles o de pols. El seu consum acostuma a estar associat a espais festius i d'oci nocturn.	• Treu la son, ganes de ballar, sensació de benestar... • Bon rotllo amb altres persones, sobretot, si també n'han pres • Pot canviar percepció dels colors, llum i tacte • Cor batega més ràpid, possibles taquicàrdies, pupil·les dilatades, calfreds, nàusees, vòmits...
SPEED	L'speed és una droga estimulant perquè conté amfetamina, una **substància que accelera l'activitat del sistema nerviós**. Tot i això, el que es ven al mercat il·legal sovint porta molt poca amfetamina, ja que és una de les drogues que més s'adulteren. Acostuma a estar barrejat amb altres substàncies, com ara cafeïna, anestèsics o altres productes	• Sensació d'eufòria, més energia... • Més conversa i ganes de moure't • El cor i la sang va més ràpid, més calor i suor • Cansament, tristesa, mal humor, no tenir ganes de parlar, mal de cap • Ansietat, irritabilitat.
ÒXID NITRÓS	L'òxid nitrós, conegut popularment com a **"gas del riure"**, és un gas sense color i amb un gust i olor dolç. Habitualment es comercialitza en càpsules o bombones pressuritzades i s'acostuma a inhalar mitjançant globus. Per minimitzar els riscos, és recomanable **consumir-lo en companyia i en espais segurs**, ja que pot provocar desmais breus o desorientació. És important no inhalar-lo directament de la càpsula o la bombona, perquè la baixa temperatura del gas pot causar **lesions per fred a la boca i a les vies respiratòries**. Convé respirar aire normal entre inhalacions per evitar la manca d'oxigen.	• Pot reduir temporalment sensibilitat al dolor • Altera l'estat de consciència • Desconexió de l'entorn • Relaxació, sensació de lleugeresa • Eufòria, episodis de riure involuntari • Mareig, pèrdua d'equilibri, nàusees...
TUSI	El *tusi* o "**pols rosa**", és una combinació de diferents compostos entre els quals solen aparèixer ketamina, cafeïna i MDMA, encara que la composició pot variar molt d'una mostra a una altra. Per aquest motiu, la intensitat, la durada i els riscos associats poden ser molt diferents en cada cas.	• Eufòria, augment de sociabilitat • Estimulació / relaxació • Alteracions de la percepció • Mareig, dificultats de coordinació, ansietat, nerviosisme, insomni, augment ritme cardíac...
KETAMINA	La ketamina, sovint anomenada **"Keta"**, **"Special K"** o simplement **"K"**, és un **fàrmac anestèsic** emprat tant en l'àmbit sanitari com veterinari. També es consumeix fora d'aquests contextos amb finalitats lúdiques. Es pot trobar principalment en forma de pols o cristalls, encara que també existeix en format líquid o en càpsules.	• Sensacions de calma, benestar, eufòria • Desconnexió de la realitat • Disminució percepció del dolor • Altera percepció de l'entorn, del cos i del temps • Mareig, desorientació, nàusees, ansietat...
GHB	El GHB, conegut també com a "G" o "xorri", és una substància depressora del sistema nerviós central. De vegades se l'anomena "èxtasi líquid", tot i que els seus efectes i característiques són diferents dels de l'MDMA. Normalment es presenta com un líquid transparent, sense olor i amb un gust lleugerament salat, que es consumeix per via oral. El principal risc del GHB és el **marge reduït entre la dosi que produeix els efectes desitjats i la que pot generar una intoxicació greu**.	• Sensacions de relaxació, desinhibició, benestar • Intensificació de la sociabilitat i/o del desig sexual • Mareig, somnolència, nàusees, vòmits, mala coordinació... • Si es barreja amb alcohol o altres substàncies depressores **augmenta molt** el risc de desmais, problemes respiratoris i altres complicacions mèdiques

Les anàlisis de substàncies són una eina útil per obtenir més informació i prendre decisions amb més coneixement dels possibles riscos.

Pots consultar a "Energy Control"

**Informació extreta de "laclara.info" i "Energy Control"*