

# Sobreestimulación 101

La **sobreestimulación** se produce cuando los efectos de una droga estimulante provocan una reacción física o psicológica negativa al sobrecargar el organismo. El sobreconsumo difiere de la sobredosis por la forma en que afecta al cuerpo y a la mente y por los diferentes tipos de sustancias implicadas.

## Llamar al 911

Busque atención médica si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Ataque cardíaco
- Accidente cerebrovascular
- Insolación (diferente del sobrecalentamiento)
- Psicosis

Los estimulantes (edulcorantes) son el tipo de sustancias que más se utilizan en el overamping. Los estimulantes son un tipo de sustancia que acelera el sistema nervioso central del cuerpo, incluyendo la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

### Estimulantes comunes

Metanfetamina

Cocaína

Cocaína en crack

Cafeína

MDMA



## Beba agua

Es muy importante mantenerse hidratado cuando se consumen estimulantes. Los electrolitos o los alimentos salados también pueden ayudar.



## Evite el exceso de calor

Aplique compresas de hielo o agua fría sobre la piel, ventile a la persona y llévela a una zona con sombra o con aire acondicionado.



## Descansar y dormir

Tome descansos e intente descansar. Dormir es importante, aunque solo sea una siesta.



## Controle su entorno

Salga a dar un paseo o tome aire fresco. Intente estar en un lugar donde se sienta cómodo y seguro.



## Cuidados de apoyo

Respire profundamente, coma algo o tómese una ducha. El contacto físico, como un abrazo o cogerse de las manos, también puede ayudar si se siente ansioso o incómodo.

## Causas de la sobreestimulación

Las causas de la sobreestimulación pueden variar de una persona a otra en función de muchos factores:

- Qué droga consumió
- Dónde la consumió
- Mezcla con otras drogas
- Tolerancia
- Salud física y mental
- Falta de sueño, agua y alimentos
- Vía de administración (fumar, inhalar, inyectar)

