

CONTROLÁ TU ENERGÍA



PAF!

UN CACHETAZO
AL MAL VIAJE

por
17
**TEGAN
& SID**

SI CONSUMÍS CUIDATE

Cuidate a vos y a los demás. No te quedes solo. Estáte atento si algún amigo/a se siente mal. Los servicios de urgencias están para ayudarte, no para juzgarte. Contá con ellos.

CONTROLÁ TU ENERGÍA

Date la posibilidad de descansar, disfrutá del silencio y de la quietud para recuperar tu energía.

NO TE METAS CUALQUIER COSA

Hay muchas sustancias adulteradas. Si vas a consumir, asesorate. Asegurate de que lo que te vendieron sea realmente eso. Hay muchos reactivos para saber qué contiene cada sustancia. Podés contar con bastante info en argenpills.org

ASISTENCIA EN CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

- Hospital Nacional en Red Lic. Laura Bonaparte (ex CENARESO): Combate de los Pozos 2133. 4305-0091
- Centro Carlos Gardel: Cochabamba 2622. 4941-0826
- Servicio de Toxicología Hospital Fernández: 4801-7767. Av. Cerviño 3356
- Infoline SEDRONAR: 141 | Urgencias: SAME 107



HIDRATATE

Si consumís Éxtasis (MDMA) o cualquier sustancia estimulante necesitás reponer líquidos. 500 cm³ por hora es una buena medida. Y... Ojo con la sobrehidratación.



PLANIFICÁ TUS CONSUMOS

Anticipate a lo que pensás hacer así no te encontrás con sorpresas.



NO TE QUEDES PEGADO

Si sentís que estás necesitando consumir todos los fines de semana o te hacés giras muy seguidas, puede que te estés enganchando. Cuando consumir deja de ser divertido, te comés malos viajes o los demás te hacen comentarios de que estás pasado habitualmente, podés consultar a un especialista.



NO TE PASES DE LA RAYA

Lo que hace de una sustancia una buena o una mala experiencia puede ser la dosis. Empezá de a poco y aprendé a conocer tus límites.

CONDUCTOR RESPONSABLE

Si vas en grupo está bueno que al menos uno se mantenga careta y pueda llevar a los demás. Sino, siempre está la opción del transporte público o taxi. No manejes si tomaste o consumiste drogas.

! ATENCIÓN!

No es recomendable que consumas sustancias psicoactivas si tenés antecedentes de problemas psiquiátricos o estás en tratamiento por algún cuadro psicológico. Evitá las mezclas de sustancias. Recordá que la tenencia de drogas para consumo personal es ilegal en Argentina.

CONSULTANOS EN
WWW.PROYECTOPAF.ORG.AR