

## Encontrando venas

¡Tienes más venas de las que habías pensado! **Si no puedes ver a una vena, busca tocándote por una.** Un torniquete lo hace más fácil.

Empuja sencillamente con la yema de los dedos. Las venas se sienten diferentes:

- Venas — un tubo que rebota o una pasta no tan cocida
- Músculo — un pedazo de carne
- Tendones — un cordón elástico



## Evita las válvulas

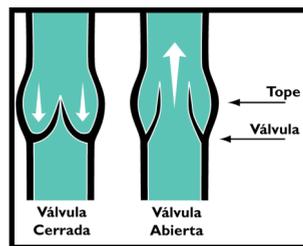
Tienes válvulas en cada vena y por donde dos venas se juntan. **Las válvulas se ven como pequeños topes.** Cuando los tocas se desaparecen y vuelven a regresar.

En venas más profundas, las válvulas son más difíciles para sentir. Pero cuidado cuando registras. **Si se traba el émbolo mientras lo retiras o no se mueve o la sangre se para, esto significa que le pegaste una válvula.**

**No vuelvas usar este sitio otra vez.**

## Usando nuevos sitios

**Si tienes prisa, toma el tiempo para encontrar otra vena diferente.** Tal vez practicas usando la otra mano para inyectar. Guarda tus sitios fáciles para cuando sepas que no vas a tener tiempo.



**INYECCIONES GRUESAS Y NEGRAS**

**¡Nuestra chiva sucia necesita más agua! La heroína causará menos daño si se mueve más rápida por tus venas. Una inyección más espesa no te va a poner más drogado.**

**¿Pensando en dejar de usar?**

Los trabajadores del Intercambio de Jeringas pueden hablar contigo sobre desintoxicación, la metadona, buprenorphine, o tratamiento de drogas.

**¡Sí, tienes opciones!**

**Salud Pública**  
Seattle y el condado de King



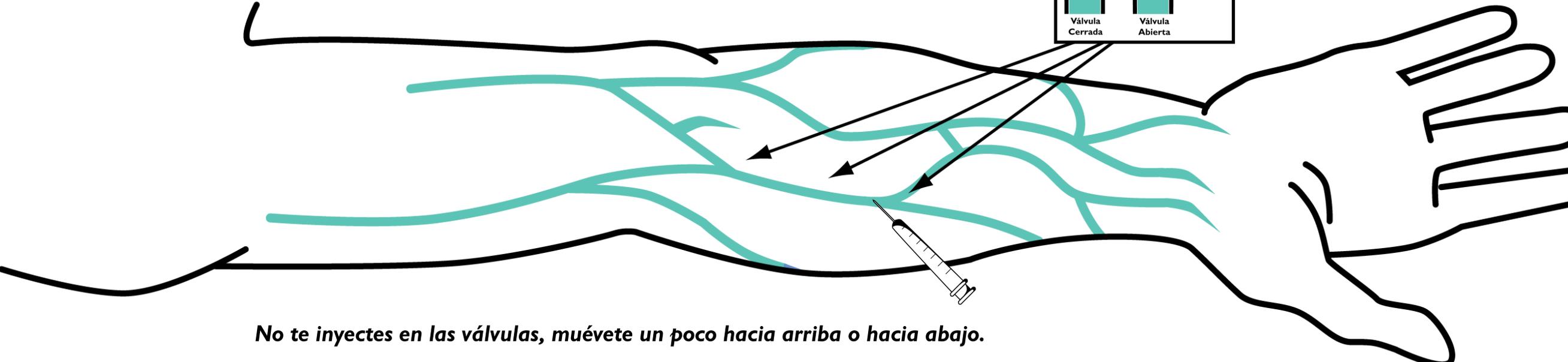
Formatos alternativos disponibles  
03/2019

# ¡TUS BRAZOS NO ESTÁN PERDIDOS!

**¡Es cierto!**



**No te inyectes en las válvulas, muévete un poco hacia arriba o hacia abajo.**



# Manteniendo las venas que tienes

Tus venas no están perdidas.

De veras las puedes mantener por un largo tiempo.

¡Y jamás pensar inyectarte en el cuello o en las venas femorales!



El solo hecho que nos inyectamos drogas no quiere decir que no podamos cuidarnos. ¡Y de veras, que valemos la pena!

## Tus venas se dañan por que

- ◆ **Se infectan** con bacteria de tu piel. Las venas se ponen rojas, dolorosas y débiles.
- ◆ **Se dejan pinchar demasiado.** Cada inyeccion deja un hoyo pequeño. Las agujas ya usadas dejan unos hoyos y rasgaduras todavía más grandes. Al pasar el tiempo, las cicatrices en estos hoyos tapan la vena.
- ◆ **Te inyectas en las válvulas de la vena.** Las válvulas controlan el flujo de la sangre en cada sección de la vena. Si la válvula se daña, también se daña esta parte de tu vena.

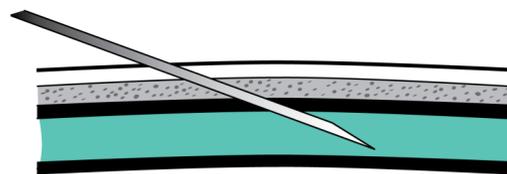
Cuando se daña una vena, se daña para siempre.



- ◆ **Límpiate la suciedad.**
- ◆ **Pínchate menos.**
- ◆ **Usa una aguja nueva para cada inyección.**
- ◆ **Evita inyectarte en las válvulas.**

## La mejor defensa - inyectarse correctamente

- ◆ **Lávate las manos y el área en que te vas a inyectar** con jabon. Limpíate el sitio con las toallitas con alcohol y déjalo secar.
- ◆ **Utiliza una aguja nueva** para cada inyeccion.
- ◆ **¡Amárrate** con un torniquete, aun teniendo las venas gordas y grandes! Ponle **firme** pero no tan **apretado** que te duela o que pare el flujo de sangre. Suelta el torniquete antes que te inyectes.
- ◆ **Cambia de sitio.** Deja que se sane antes de volverlo a usar. **Pon la aguja en ángulo**, con el bisel apuntado hacia arriba y en dirección hacia el corazón.



- ◆ ¡No te apresures! No importa que tan enfermo te sientas, ni que tan drogado te quieres poner. **Haciéndolo a prisa solo daña tus venas y pierde tu inyección.**

Venas chicas requieren inyecciones pequeñas.

## Sugerencias para las chicas

¡Oigan chicas!  
¿A veces nuestras venas son más difíciles para ver, verdad?



- ◆ Nuestros cuerpos están más fríos que los de los hombres. Entonces nuestra piel se **tiene que calentar**. Un baño, una ducha o una toalla caliente pueden ayudar a que las venas se broten.
- ◆ **Ejercita los músculos del brazo.** ¡Los musculos mas fuertes hacen que las venas se broten!
- ◆ Aprende como **sentir a las venas** si no las puedes ver. (Ve la página en el otro lado.)
- ◆ Las venas de una mujer son más pequeñas, entonces hay que **inyectarse más despacio**. No dejes que tu pareja te apure.
- ◆ Mantén **el ojo en la aguja**. No veas al líquido. Así se mantendrá tu jeringa más estable y no atravesarás a la vena.
- ◆ Deja de depender de alguien más para inyectarte. **Puedes aprender como hacerlo por ti mismo.** Es tu cuerpo. Te encargas de ello, no otra persona.

Los trabajadores del Intercambio de Jeringas tienen muchas sugerencias útiles. Enseña tus brazos y no tengas pena.

Ninguna pregunta es estúpida.

## INTERCAMBIO DE JERINGAS

ABIERTO 7 DÍAS DE LA SEMANA

### Downtown Seattle

Robert Clewis Center  
2124 4.a Ave  
(4.a y Blanchard en Belltown)  
Lunes a Viernes, 1-5pm  
Sabado, 2-4pm  
Cerrado Domingo  
Cuidado de heridas / abscesos disponible, Lunes a Vienes, 1-

### Capitol Hill

Robert Clewis Center 2  
1161 11.a Ave  
(entre Madison y Union)  
Lunes a Sabado, 6:30-8:30pm  
Cerrado Domingo

### University District

People's Harm Reduction Alliance (PHRA)  
NE 43.a & University Way NE  
(mesa en callejón detrás de oficina de correo)  
Martes y Jueves, 5-7pm  
Viernes y Domingo, 1-5pm

### Hepatitis Education Project

Robert Clewis Center  
1621 S Jackson St, Ste 201  
Martes y Jueves, 1-5pm  
Intercambio de jeringas y prueba de hepatitis C  
Para más información, llame al 206-732-0311

### North & East King County PHRA

Para programar una entrega, llame al 530-454-5410  
Lunes, 9am-4pm

### SCORE

South County Outreach Referral & Exchange  
Para programar una entrega, llame al 206-214-6040  
Martes, Miércoles y Viernes