

Éxtasis, Cristal, M... ¿qué sustancias son? Riesgos de su consumo

El éxtasis, cristal, M... son diferentes nombres de una misma sustancia. Su principio activo es el MDMA, abreviatura de 3-4 *metilendioxitmetanfetamina*. Sus efectos son estimulantes del sistema nervioso central (SNC)

Pueden encontrarse de varias formas para su consumo; en pastillas (Éxtasis) o bien en 'polvo' o 'rocas cristalizadas' (en España se llama 'Cristal'; aunque en EEUU se le llama Crystal a la [metanfetamina](#)). No es lo mismo que el mal llamado "Extasis liquido" ([ácido gammahidroxibutírico](#)), que es un anestésico, depresor del SNC.

¿Cuáles son los riesgos?

Para desarrollar unas pautas de consumo más seguro y de reducción de riesgos en caso de consumir MDMA es importante la información veraz y contrastada que podemos encontrar en proyectos de Reducción de Riesgos como [Energy control](#)*.

Recomendaciones generales:

- Si se opta por el consumo en forma de 'polvo' o 'rocas cristalizadas' la forma más desaconsejable es lo que se conoce como "*chupi*" (mojar un dedo con saliva para impregnarlo con la sustancia y poner en la lengua). De esta forma, aparte de dañar el esmalte dental, no se controla la cantidad que se consume y hay un riesgo alto de sobredosificación. Los efectos no deseados y sus riesgos son mayores y pueden aparecer daños irreversibles de órganos vitales.
- Más de 120 mg de MDMA en una sola pastilla aumenta los riesgos. Esto no quiere decir que con menos de esta cantidad no haya riesgos. Para saber la cantidad que lleva una pastilla lo aconsejable es analizarla. Si no es posible, otra opción es hacer una prueba con una dosis pequeña para ver qué efectos tiene en nuestro cuerpo. Hay que esperar al menos una hora ya que la composición de las distintas pastillas puede variar mucho (aunque sean del mismo tamaño, color, logo etc) o tener añadidas otro tipo de sustancias potencialmente peligrosas (como [PMMA](#) u [otras sustancias](#)).
- El consumo de MDMA tiene como riesgo fundamental los [golpes de calor](#) (hipertermia). Suele ocurrir con dosis excesivas de MDMA y condiciones de mucho calor y humedad y ejercicio físico intenso (discotecas con mucha gente, bailar mucho tiempo sin parar). Si aparece dolor de cabeza, mareo, palidez piel, náuseas, vómitos o dificultad para respirar hay que buscar ayuda urgente (112) ya que es una situación de emergencia.
- La mezcla del MDMA y el alcohol potencia los efectos de la [deshidratación](#). Lo mejor es alternar con bebidas no alcohólicas, evitando las [bebidas energéticas](#), tomar bebidas isotónicas para recuperar sales minerales, beber agua de forma regular pero no en exceso o beber zumos.
- Se desaconseja por completo la mezcla con estimulantes como la cocaína o el *speed* ya que los riesgos cardíacos

y psicológicos son muy altos.

- En personas consumidoras, el consumo de MDMA se asocia a ciertos trastornos psiquiátricos como: psicosis, [depresión](#), ansiedad, trastornos del sueño, etc
- Según la dosis consumida, a las 48h tras el consumo pueden aparecer sentimientos de tristeza, apatía, ansiedad... Hay gente muy susceptible a este efecto.
- No se puede hablar de adicción al MDMA pero sí de consumo excesivo o problemático con los riesgos que conlleva para la salud física y mental.

Dado que los riesgos pueden superar con creces las expectativas de consumo, a la hora de decidir consumir o no hay que tener en cuenta varios factores: ambientales (donde y con quién), personales (psicológicos y físicos) así como las características de la sustancia que se va a consumir.

Para ello es fundamental tener información veraz y contrastada.

***Energy Control**

Es un proyecto de reducción de riesgos de la ONG ABD - *Asociación Bienestar y Desarrollo*. Nuestro ámbito de actuación es estatal y contamos con delegaciones en las Comunidades Autónomas de Cataluña, Madrid, Islas Baleares y Andalucía.

Somos un colectivo de personas que, consumidoras o no, nos sentimos preocupadas por el uso de drogas que se da en los espacios de fiesta y en la sociedad. Desarrollamos estrategias de Gestión de Placeres y Riesgos, ofreciendo información, asesoramiento y formación sobre drogas con el fin de disminuir los riesgos de su consumo.

[Para más información:](#)

Infodrogas. En esta sección encontrarás información relativa a diferentes sustancias psicoactivas: [Éxtasis](#).

- [Folleto "MDMA"](#).

- [Folleto "Cristal"](#)

- [Prospecto "Éxtasis"](#)

Fecha de publicación: 12-07-2018

Autor/es:

- [Alfonso Cañueto Fernández](#). Integrador y Educador Social. Responsable del Área Educativa. Energy Control.
Madrid

