ÉXTASIS, CRISTAL, M…
¿QUÉ SUSTANCIAS SON?
RIESGOS DE SU CONSUMO



Éxtasis, M o Cristal son distintos nombres de una misma sustancia: el **MDMA**. Esta droga **activa el sistema nervioso**, haciendo que te sientas más despierto, eufórico o con ganas de moverte y socializar.

Se puede tomar en **pastillas** (se le suele llamar "éxtasis") o en forma de **polvo o cristales** (conocido como "cristal"). **¡Ojo!** No hay que confundirlo con el "éxtasis líquido", que es otra droga distinta (GHB), con efectos sedantes.

¿Qué riesgos tiene?

Aunque parezca "divertido" o "inofensivo", el MDMA tiene **riesgos serios para tu salud**. Aquí te dejamos algunos puntos clave:

1. **Infórmate antes de consumir**

   Si alguna vez decides consumir (aunque no es buena idea), es básico **tener información real y contrastada**. Hay grupos que ayudan a reducir riesgos, como **Energy Control**, donde puedes incluso analizar sustancias para saber qué llevan.

Fecha de publicación: 12-07-2018
Última fecha de actualización: 18-09-2025

2. **Cuidado con la cantidad**
   - Una pastilla con **más de 120 mg de MDMA** es mucho riesgo.
   - Aunque tenga menos, **no es más segura**.
   - Si no sabes la dosis exacta, **no empieces con una pastilla entera**. Mejor probar una parte y esperar al menos **una hora** para ver cómo reacciona tu cuerpo.
   - Cada pastilla puede llevar sustancias distintas, aunque se vean iguales.
3. **No lo tomes "a lo loco"**

   Evita tomarlo haciendo el típico "**chupi**" (mojarte el dedo y tocar el polvo). No controlas cuánto consumes y puedes pasarte sin querer. Además, **puede dañar tu boca y dientes**.
4. **Riesgo de golpe de calor**

   El MDMA **aumenta la temperatura corporal**. Si lo tomas en sitios cerrados, bailando durante horas y con mucha gente, puedes sufrir un **golpe de calor** **(hipertermia)**. Síntomas como **dolor de cabeza, mareo, náuseas, vómitos o problemas para respirar** son señales de alarma. En ese caso, pide ayuda rápida: **llama al 112**.
5. **Cuidado con la deshidratación**

   No mezcles MDMA con alcohol. Ambos **deshidratan** y aumentan los riesgos. Mejor beber **agua o bebidas isotónicas** (tipo Aquarius), **pero sin pasarte**. O zumos. **Evita bebidas energéticas**.
6. **Nada de mezclar con otras drogas**

   Mezclar MDMA con **cocaína o speed** es muy peligroso. Puede afectar **al corazón, al cerebro y a tu salud mental**.
7. **Efectos en el estado de ánimo**

   Después de consumir, **pueden aparecer bajones** al cabo de 1 o 2 días: tristeza, ansiedad, cansancio, apatía… Algunas personas lo sienten más que otras.

¿Es adictivo?

No es como otras drogas más adictivas, pero sí puede haber un **uso repetido y problemático** que afecte tu cuerpo y mente. Además, puede estar relacionado con **problemas psicológicos** como ansiedad, insomnio, depresión o incluso psicosis.

Fecha de publicación: 12-07-2018
Última fecha de actualización: 18-09-2025

Antes de tomar una decisión...

Si alguna vez te planteas consumir, **piensa en el contexto**:

- ¿Con quién estás?
- ¿Dónde?
- ¿Cómo te sientes emocional y físicamente?
- ¿Sabes de verdad qué vas a tomar?

Tener **información clara y actual** es la mejor forma de cuidarte y tomar decisiones responsables.

Fecha de publicación: 12-07-2018
Última fecha de actualización: 18-09-2025