

## Cristal (Crystal o tina)

Son cristales transparentes que se inhalan o se fuman; aunque algunas personas también lo inyectan o aplican en el área anal. Parecido a la cocaína, el cristal produce una sensación de alerta y energía más duradera. Por ello, muchas personas pueden irse de fiesta por días sin comer o dormir. Esta energía es el resultado de un incremento en los niveles de dopamina en las áreas del cerebro responsables por el estado de ánimo y los movimientos del cuerpo. El efecto es tan poderoso que puede producir dilatación de las pupilas, rechinar de dientes, comezón en la piel y diarrea.

## Riesgos

La mayoría de personas consumen cristal producido en laboratorios caseros clandestinos. Por ello, su calidad y componentes varían bastante de vendedor a vendedor.

El consumo excesivo puede resultar en paranoia, irritabilidad, agresividad e incluso alucinaciones. Si estás deprimido es posible que al siguiente día te encuentres aún más miserable.

El Cristal no solo incrementa la presión y el ritmo cardiaco, sino también el trabajo del hígado. Esto es especialmente clave para personas VIH positivas pues los medicamentos son más difíciles de digerir.

El Cristal crea tolerancia y adicción. Después de un consumo prolongado necesitarás más droga para conseguir los mismos resultados. Su carácter adictivo traerá complicaciones en tu trabajo, finanzas y en relaciones personales.

## ¿Qué hacer para minimizar el riesgo?

El Cristal es bastante adictivo por ello es importante reconocer los síntomas de adicción (insomnio, ansiedad, confusión, cambios repentinos de estado de ánimo, dosis mas grandes, uso más frecuente) y buscar ayuda a tiempo.

El ambiente en el que vives es quizás el factor más importante para evitar el riesgo de adicción. Si estás con ganas de usar pero preferirías no hacerlo, evita los lugares, amigos o situaciones que podrían incrementar la tentación. Pregúntate quienes son los amigos que te pueden brindar verdadero apoyo y cuales son tus "amigos" solo por las drogas.

**Finalmente, es importante que no mezcles drogas y que te esfuerces en comer y dormir lo necesario si estas usando cristal.**

## Sexo

Muchos consumidores hablan de sentirse poderosos y calientes durante las sesiones de cristal. Aunque suene excitante, existe una conexión entre el cristal y el sexo sin protección, especialmente si experimentas "Crystal dick"—falta de erección— y decides ser penetrado. Es fácil olvidarte del uso de condones o no darte cuenta de lo que está pasando con tu trasero cuando has estado toda la noche volando en drogas.

**En los Estados Unidos, la producción, distribución o posesión de cristal es un crimen federal. Esto significa que tu situación migratoria puede ser afectada severamente, incluyendo la posibilidad de deportación.**



**Busca ayuda si sientes que es difícil controlar las ganas de consumir cristal.**

***Gay... Lesbiana...  
Transgénero... Bisexual...***

**Línea informativa**

**(718) 429-5309**

Jueves & Viernes 2pm a 9pm  
Sábados 12pm a 7pm

información y referidos  
grupos de apoyo y sociales  
eventos sociales y servicios educativos de salud

76-11 Avenida 37, Oficina 206  
Jackson Heights, NY

**[www.queenspridehouse.org](http://www.queenspridehouse.org)**  
**[qphinfo@queenspridehouse.org](mailto:qphinfo@queenspridehouse.org)**

Alianza Dominicana  
2340 Amsterdam Avenue, NY 10033  
212.927.6810

Association for Drug Abuse Prevention and  
Treatment, Inc. (ADAPT)  
2224 First Avenue, NY 10029  
212.289.1957

Center Project Connect  
The Lesbian and Gay Community Services Center  
208 West 13th Street, NY 10011  
[www.gaycenter.org](http://www.gaycenter.org)  
212-620-7310

GMHC  
119 West 24th Street, NY 10011  
212.367.1354  
[gmhc.org](http://gmhc.org)

Hispanic AIDS Forum  
213 35th Street West, 12th floor, NY 10001  
212.563.4500  
[www.hafnyc.org](http://www.hafnyc.org)

Pride Institute  
57 West 57th Street, NY 10019  
212.243.5565  
1.800.54.PRIDE  
[www.Pride-Institute.com](http://www.Pride-Institute.com)

12 Pasos  
AA 212.647.1680  
CA 212.929.7300  
NA 212.929.6262  
CMA 212.673.2550

3 formas en las que  
el uso de cristal puede  
arruinar tu estadía en  
los Estados Unidos

- Incrementa el riesgo de paro cardíaco
- Incrementa el riesgo del sexo sin protección
- Pondrá en peligro tu estatus migratorio

Si necesitas **apoyo sin juzgamiento**,  
visita **[queenspridehouse.org](http://queenspridehouse.org)**  
o llama al 718.429.5309.

