

MDMA

(Éxtasis, Tacha, Molly)



¿QUÉ ES EL MDMA?

MDMA es la abreviatura de Metileno Dioximetil Anfetamina, un miembro de un grupo más grande de sustancias llamadas fenetilaminas. Es un estimulante compuesto de 3,4-metilendioximetanfetamina (C₁₂ H₁₅ N O₂).

Se administra vía oral mediante pastillas blancas o de colores comúnmente grabados con logotipos, o vía intranasal en forma de polvo blanco o amarillo claro.

¿QUÉ EFECTOS PRODUCE EL MDMA?

- Se experimenta una sensación de tranquilidad y felicidad o eutogénesis (sensación de felicidad generalizada, acompañada de euforia y de alteraciones en la percepción auditiva). Es popular por crear un sentido de empatía o intimidad, comunión y apertura emocional, lo que explica su popularidad perdurable en la escena de la música electrónica y los usos médicos en entornos terapéuticos.
- Aumenta la actividad del sistema nervioso central, llevándolo a un estado de hipervigilia (o alerta excesiva).
- Se produce una sensación de mayor energía, dilatación de la pupila, aumento en la capacidad auditiva y en la percepción de colores.
- Dificultad para concentrarse, pérdida del apetito, aumento de la temperatura corporal, deshidratación, náuseas y vómitos.

PRINCIPALES RIESGOS POR EL CONSUMO DE MDMA

- Con altas dosis puedes experimentar ansiedad y paranoia, afectaciones en la movilidad motora como incapacidad de movilidad en la mandíbula; sudoración; aceleración del pulso cardíaco y mareos.
- Puede provocar hipertermia, es decir, aumento de la temperatura corporal. Los síntomas de sobrecalentamiento del cuerpo pueden incluir confusión, dolor de cabeza, calambres musculares, mareos y desmayos.
- Puedes sufrir de hiponatremia (o toxicidad del agua) que resulta por consumir demasiada agua para calmar la boca seca a menudo provocada por el consumo de esta sustancia. El MDMA también es un antidiurético (hace que orines menos) aumentando la retención de agua, particularmente en las mujeres. Por el contrario, la hipernatremia (o deshidratación) puede ocurrir por no beber lo suficiente para reemplazar el agua perdida por la sudoración, a medida que aumenta la temperatura corporal, especialmente al bailar en ambientes calurosos.
- Si tienes algún trastorno depresivo es mejor abstenerse totalmente de su consumo, ya que podrías presentar efectos negativos con una mayor intensidad y durante mayor tiempo.

RECOMENDACIONES PARA LA REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS POR EL CONSUMO DE MDMA

La única forma de reducir los riesgos y daños a cero es no consumir, pero si lo haces toma en cuenta lo siguiente:

- **Infórmate.** Antes de consumir conoce los efectos, riesgos y daños del consumo de esta sustancia.
- **Modérate.** Si consumes por primera vez, procura hacerlo en pequeñas dosis para conocer los efectos que tiene en ti.

- **Acompáñate.** Opta por hacerlo en un espacio tranquilo, incluso si te encuentras en espacios con alta afluencia de personas como conciertos, fiestas o festivales. Procura estar acompañado de una persona de tu confianza.
- **Hidrátate.** Tomar agua te ayuda a evitar la deshidratación y la resequedad en la boca, pero también modera el consumo de ésta para evitar hiponatremia.
- **Descansa.** No realices actividades que te pongan en riesgo, como manejar algún vehículo.
- **Espera entre dosis y dosis.** Los efectos de la sustancia pueden aparecer muy rápida o muy lentamente dependiendo de cómo la consumas. Procura espaciar las sesiones de consumo al menos 6 semanas.
- **Verifica tu sustancia.** Debido a que su presentación puede ser en polvo, está más predispuesta a adulteraciones, acércate a servicios de testeo de sustancias para verificar que no esté contaminada.
- **No mezcles.** Con ningún tipo de antidepresivos, benzodiacepinas o cualquier otro tipo de estimulante, como: alcohol, viagra, alcohol, etc.

DATOS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN EN CDMX, JALISCO Y NUEVO LEÓN

En la capital del país, el Instituto para las Adicciones de la Ciudad de México (IAPA) ofrece la línea de atención (55-46-31-30-35 ext. 2006) para información y orientación psicológica. También existen Unidades Integrales de Atención a la Salud Mental (UNISAMA): <https://www.gob.mx/conasama>

En Jalisco, el Consejo Estatal de Salud Mental y Adicciones (CEMSA) ofrece la línea de atención (3338182800 ext. 75855) para información y orientación psicológica. Además, para tratamientos y seguimiento, también puedes acudir al Instituto Jalisciense de Salud Mental y Adicciones (3396892834) <https://cesma.jalisco.gob.mx/inicio>

En Nuevo León, la Dirección de Salud Mental y Adicciones estatal ofrece atención a través del teléfono (81-83-45-43-26), para información, orientación y canalización institucional. Consulta también las Unidades de Especialidad Médica - Centros de Atención Primaria en Adicciones (UNEME-CAPA): <https://www.gob.mx/conasama>. Para urgencias en salud mental y adicciones marca al **911** o a la Línea de la Vida al **800-911-3232**.

ESTATUS LEGAL DEL MDMA EN MÉXICO

En México, todas las actividades relacionadas con las drogas son ilegales. La posesión de MDMA o éxtasis es un delito y su consumo en espacios públicos es una falta administrativa. Si te detienen con menos de una unidad con peso no mayor a 200 mg de MDMA, el Ministerio Público te podría dejar en libertad. Sin embargo, podrías enfrentar de 10 meses a 3 años de prisión por el delito de posesión simple.

RECOMENDACIONES PARA LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS USUARIAS DE MDMA

Si te detienen, recuerda que tienes derecho a guardar silencio, a recibir asistencia legal gratuita de manera inmediata y las autoridades están obligadas a respetar tus derechos humanos. No ofrezcas dinero o favores a cambio de tu libertad. Si la autoridad te intenta extorsionar, no cedas y denuncia ante las unidades de asuntos internos.

Fuentes de consulta:

- Calzada, R. (2021). Glosario para discutir sobre sustancias psicoactivas y política de drogas. Disponible en: <https://estepais.com/uncategorized/glosario-para-discutir-sobre-sustancias-psicoactivas-y-politica-de-drogas/>
- Comisión Global de Política de Drogas (2019) La clasificación de sustancias psicoactivas. Cuando se dejó atrás a la ciencia. Disponible en: https://www.globalcommissionondrugs.org/wp-content/uploads/2019/06/2019Report_ESP_web.pdf
- Échele Cabeza (2022). Info sustancias. Disponible en: <https://www.echelecabeza.com/infosustancias/>
- Energy Control. (S/A). MDMA. <https://energycontrol.org/sustancias/mdma/>
- MUCD (2022). Cómo regular los estimulantes. Una guía práctica. Disponible en: <https://www.muco.org.mx/wp-content/uploads/2022/11/Como-regular-los-estimulantes.-Una-guia-practica.pdf>