



# MDMA

*Esta es una información práctica dirigida a personas que usan drogas para el momento del consumo. Encontrarás más información en [energycontrol.org](http://energycontrol.org)*

- E** Dado que la dosis habitual es 1 o 1,5 mg por cada kg de peso de la persona, en el caso de las pastillas, empieza con un cuarto y, en el caso del cristal, empieza con 1/10 de gramo.
- E** Ten paciencia, el éxtasis tarda entre 20 minutos y una hora en subir. No te rayes: antes de empezar a tomar más, espera el tiempo suficiente para saber si te ha subido (una o dos horas).
- E** Si quieres redosificar deja pasar, al menos, 3-4 horas entre dosis. Es importante no sobrepasar los 250 mg a lo largo de la sesión de fiesta.
- E** Mejor usa la vía oral (bombitas/bombetas) y evita esnifarlo o chuparlo. Si tienes dudas sobre cómo preparar las dosis, pregúntanos.
- E** Mantén una buena hidratación: bebe agua en cantidad moderada (no más de 1/2 L por hora). Recuerda que beber demasiada agua también es arriesgado.
- E** Modera el consumo de alcohol ya que, igual que el éxtasis, deshidrata.
- E** Evita lugares muy calurosos o con poca ventilación, vigila la temperatura de tu cuerpo y haz pausas en el baile para descansar y refrescarte.
- E** En algunas personas la "subida" puede ser desagradable (sudores, arcadas, vómitos, etc.), pero es transitoria. Si durante la experiencia te agobias, busca compañía y retírate a un lugar tranquilo y aireado.

*No aceptamos drogas, pero sí lo que valen.  
Haz tu donativo.*



Gestiona:



Financiado por:



Síguenos en:

