

RECURSO GRATUITO · 02

# Protocolo de emergencia 48h

## Qué hacer justo después de un episodio

Después de un episodio de chemsex, el cuerpo está deshidratado, sin glucógeno, con desequilibrios electrolíticos y con una caída brutal de dopamina. El cerebro entra en un estado de anhedonia y ansiedad agudas. Este documento te da pasos concretos, hora a hora, para salir de esa espiral con el menor daño posible.

Las primeras 48 horas post-episodio son críticas. Lo que hagas ahora determina gran parte del daño físico y del ciclo emocional que viene después. Este protocolo está pensado para estabilizarte y reducir el bajón — no para juzgarte.

**Antes de empezar.** Si tienes dolor torácico, confusión grave, pensamientos de suicidio, fiebre alta, vómitos persistentes o no puedes orinar — **no sigas leyendo. Llama al 112 o acude a urgencias.** Este protocolo no sustituye la atención médica.

## Horas 0-6 · Estabilización física inmediata

### Prioridades

- **Hidratación.** Empieza con 500 ml de agua con electrolitos (sal marina + una pizca de bicarbonato + zumo de medio limón). Luego, pequeños sorbos cada 15-20 minutos. Nunca de golpe.
- **Temperatura corporal.** Ducha templada (no fría). Calcetines y jersey. El cuerpo está desregulado.
- **Glucosa estable.** Si llevas horas sin comer, una cucharada de miel cruda diluida en agua. No más. Evita azúcar rápido en volumen.
- **Seguridad.** Guarda el móvil en un cajón. Bloquea apps y contactos de consumo. Si no confías en ti, pide a alguien que te acompañe.

### Qué NO hacer

- × No bebas alcohol para "bajar". Multiplica el daño hepático y cardíaco.
- × No tomes benzodiazepinas sin prescripción. Interacciones graves.
- × No intentes dormir con melatonina en altas dosis. El ritmo circadiano está roto.
- × No te obligues a comer una comida completa. El estómago está sensible.
- × No abras Grindr, Scruff, Twitter o cualquier app donde haya podido haber contacto.

## Horas 6-12 · Primera comida y descanso

Qué tomar	Por qué
Caldo de huesos caliente (200ml)	Aminoácidos y minerales biodisponibles. Reduce inflamación intestinal.
Huevos revueltos con aguacate	Colina y colesterol reparan membranas neuronales. Grasa estabiliza glucosa.
Plátano pequeño (medio o entero)	Potasio y magnesio. Ayuda a la relajación muscular y al ánimo.
Infusión de manzanilla o tila	Reduce cortisol y ansiedad somática.
Un cuadrado (10g) de cacao 85%	Teobromina suave + magnesio. Pequeño refuerzo dopaminérgico sin crash.

### Descanso — aunque no duermas

Probablemente no vas a dormir bien. Es normal. El objetivo no es dormir: es estar en posición de descanso con los ojos cerrados. Túmbate en una habitación oscura y fresca. Respira 4-7-8 (inhala 4s, retén 7s, exhala 8s). Si la mente está muy acelerada, un audio guiado de respiración o yoga nidra puede ayudar.

**Si aparecen pensamientos de culpa o autocastigo.** No son verdad. Son el crash químico. Tu cerebro está sin dopamina y con un exceso de glutamato. Los pensamientos más oscuros son los primeros en aparecer, pero los menos fiables. Tómalos como lo que son — síntomas — y espera. En 24-48h la percepción cambia radicalmente.

## Horas 12-24 · Regeneración

### Suplementación de apoyo

Si tienes estos suplementos en casa (o alguien puede comprarlos), pueden ayudar. Nunca los combines con sustancias en el organismo. En caso de duda, consulta:

Suplemento	Dosis 48h	Función
NAC (N-acetilcisteína)	600 mg x 2/día	Precursor de glutatión. Protege hígado y reduce craving glutamatérgico.
Magnesio bisglicinato	300-400 mg noche	Reduce ansiedad, mejora sueño, reduce hiperexcitabilidad.
Omega-3 (EPA+DHA)	2-3 g al día	Antiinflamatorio sistémico y cerebral.
Vitamina C	1000 mg	Antioxidante. Apoya suprarrenales.
Vitaminas B (complejo)	1 dosis con comida	Recuperación de energía neuronal.
Taurina	1-2 g	Calma el sistema nervioso y protege hígado.

**Importante.** La suplementación potencia, no sustituye. Si estás tomando antirretrovirales, antidepresivos, ansiolíticos o cualquier otra medicación, consulta con tu médico antes de añadir nada. Algunos suplementos interactúan.

### Movimiento ligero

A partir de las 18-20 horas, si te sientes con fuerzas, 15-20 minutos de caminata al aire libre. Luz natural en los ojos, especialmente por la mañana, reinicia el ritmo circadiano y arranca la producción endógena de dopamina y serotonina. No hagas ejercicio intenso. El cortisol ya está alto.

## Horas 24-48 · Reconstrucción emocional

Esta fase es la más importante y la más peligrosa. El cuerpo empieza a estar mejor pero la mente entra en la peor parte: culpa, vergüenza, miedo, idealización retrospectiva del episodio. Es el terreno de la recaída.

### Lo que funciona

- ✓ **Escribir.** 20 minutos a mano. Todo lo que pasó, lo que sentiste, lo que querías obtener. Sin filtro. Luego guardas el papel. No lo relees esta semana.
- ✓ **Hablar con alguien seguro.** Idealmente alguien que entienda. Si no tienes a nadie, una línea de ayuda o un chat de pares. La soledad amplifica la culpa.
- ✓ **Exponerte a luz solar.** 20 minutos sin gafas de sol (no mires directamente). Reinicia cortisol y melatonina.
- ✓ **Ducha larga.** Alternar agua templada y fresca al final. Activa el nervio vago y reduce ansiedad.
- ✓ **Cocinar algo simple.** Un acto de cuidado propio físico. El plato no importa. Importa el gesto.

### Señales de alarma — pide ayuda profesional YA

- ! Pensamientos persistentes o planificados de suicidio.
- ! Confusión mental que empeora en lugar de mejorar.
- ! Dolor torácico, palpitaciones intensas, dificultad para respirar.
- ! Fiebre superior a 38,5°C.
- ! Imposibilidad de retener líquidos durante más de 12 horas.
- ! Episodios de agitación, alucinaciones o delirios.
- ! Sangrado anal o síntomas de ITS agudos.

#### Teléfonos de emergencia en España

**112** — Emergencias generales (ambulancia, policía, bomberos)

**024** — Línea de atención a la conducta suicida (24h, gratuita y confidencial)

## Después de las 48h · No termina aquí

Superar las 48h es el primer hito, pero la recaída típica ocurre entre los días 5 y 10. Por dos motivos: la dopamina empieza a recuperarse (y con ella aparece el recuerdo intensificado del placer) y el cerebro empieza a racionalizar lo que pasó. Prepararte para ese momento es la diferencia entre un episodio aislado y una espiral.

### Los 7 días siguientes

- Mantén los suplementos (NAC, magnesio, omega-3) al menos 2 semanas.
- Low carb estricto 7 días — esto estabiliza la glucemia y reduce el craving.
- Sin apps. Sin excepciones. No discutas contigo — simplemente no las abras.
- Ejercicio moderado diario: caminar 45 min, yoga, natación. Nada extenuante.
- Sueño: oscuridad total, fresco, sin pantallas 1 hora antes.
- Conversación de honestidad con alguien de confianza en los primeros 3 días.
- Si tienes terapeuta o coach, pide cita urgente. Si no — considera que es el momento.

**Lo que pasó no te define.** La recaída no es fracaso — es información. Cada episodio tiene un disparador identificable y cada disparador tiene una respuesta entrenable. Trabajar esto con un profesional acorta enormemente la curva de recuperación y reduce el riesgo de nuevos episodios.

**Si quieres trabajar esto en profundidad.** Reserva una sesión de diagnóstico gratuita en [yourchemsexcoach.com](https://yourchemsexcoach.com). 30 minutos, sin compromiso, anónima si lo prefieres.