



## Actualización sobre “poppers”

Aunque el término “poppers” se ha conocido por mucho tiempo, no hay mucha información que sea consistente ni correcta de sus riesgos para la salud. Persisten varios mitos urbanos, publicidad falsa e investigaciones atrasadas que sirven para confundir a la gente.

El resultado de una encuesta reciente de hombres que tienen sexo con hombres indica que *casi las tres cuartas partes (72%) de estos hombres creen que hay necesidad de mejorar la información sobre los poppers* y el 42% de los mismos irían con sus proveedores médicos en busca de mayor información.

Salud pública ha creado este informe para los proveedores con el objetivo de juntar las investigaciones más recientes de los poppers. Como tal, salud pública sugiere a todos los proveedores que hablen con sus pacientes y clientes de manera abierta del sexo y uso de drogas, incluyendo los poppers. Esperamos que este informe sea útil para guiar e informar estas conversaciones.

### ¿Qué son los poppers?

“Poppers” es el nombre popular de los nitritos en forma líquida. Se venden en las tiendas de productos sexuales y por el Internet como “limpiadores de cabeza de video” o “limpiadores del cuero.” Hay algunos hombres que usan los poppers para ir a bailar u otras actividades. La mayoría usan los poppers durante sexo, inhalando los gases para aumentar el orgasmo, prolongar el acto o relajar los músculos del ano para que la penetración sea más fácil. Después de su efecto inicial, pueden causar una sensación de mareo, náuseas o calentura. La sensación y los efectos sexuales solo duran unos minutos. Por eso, algunos hombres usan los poppers frecuentemente y repetidamente durante el sexo.

### ¿Te puedes hacer adicto a los poppers?

No son físicamente adictivos pero las personas pueden desarrollar tolerancia. Después de su uso frecuente, algunos hombres pueden sentirse psicológicamente dependientes para tener o disfrutar del sexo.

#### Impactos de los poppers en la salud:

##### Uso moderado

- fuertes dolores de cabeza
- irritación de la garganta
- nariz sangrienta
- náuseas
- mareos
- respiración y ritmo cardíaco reducido
- quemaduras o ampollas

*Entre más uno aumenta su consumo, los efectos secundarios se pueden empeorar o prolongar por más tiempo.*

##### Uso crónico

- pérdida de peso
- llagas en la boca o nariz
- olfato dañado
- daño en los pulmones
- anemia
- problemas con ordenar los pensamientos

**Los poppers pueden subir la presión alrededor de los ojos y las personas con glaucoma no deben usarlos.**

### ¿Te puedes dar una sobredosis usando los poppers?

Las sobredosis fatales son raras, pero si uno inhala demasiada cantidad o los inhala demasiado rápido, puede causar una pérdida del conocimiento o un infarto cardíaco. El riesgo aumenta mucho cuando se usan los poppers con los medicamentos para la disfunción eréctil. Cuando se combinan, estos medicamentos

#### Mensajes importantes

- **Tenga cuidado con información del Internet.** Los sitios que venden los poppers no son fuentes apropiadas para información de la salud.
- **La mejor opción para su salud en general es no usar los poppers**, más aun si tiene el VIH. No han sido aprobados para el consumo humano ni su composición está regulada.

#### Si se usa los poppers:

- **Trate de usar menos cantidad o con menos frecuencia** para reducir los efectos dañinos.
- **Tome su tiempo.** Descanse unos minutos entre cada inhalación.
- **No use los poppers en combinación con drogas de disfunción eréctil u otras drogas** como GHB, éxtasy, o anfetamina.
- Si los poppers le animan a tener sexo sin protección, **tenga una estrategia antes** que empiece a usarlos. Tenga disponible los condones y el lubricante.
- **Piense en cuanto está usando.** ¿Qué efectos secundarios son malos? ¿Cómo te sientes del papel que juegan los poppers en tu vida sexual? ¿Quisieras que sea algo diferente? Si quiere hacer un cambio, hable con alguien confiable.

Para más información en inglés sobre el alcohol, las drogas y recursos comunitarios, vaya a la dirección siguiente:  
[www.homohealth.org](http://www.homohealth.org)

pueden resultar en una caída severa de la presión de sangre y la falla cardíaca. **Algunas muertes han resultado del uso combinado de los poppers juntos con Viagra.**

En unos casos raros, las dosis muy grandes pueden causar una condición llamada “methemoglobinemia”, una reducción en el nivel de la oxigenación de la sangre y puede ser fatal. El ingerir los poppers también puede ser fatal

## ¿Hacen daño los poppers al sistema inmunológico?

Algunos estudios han mostrado que los poppers debilitan partes del sistema inmunológico. Sin embargo, los resultados son controversiales debido a varios aspectos:

1. Solo se hicieron pruebas con ratones o con células afuera del cuerpo.
2. Muchas veces las dosis que dieron fueron más fuertes y por tiempos más extendidos que lo típico para el uso en humanos.
3. No tomaron en cuenta otros factores del diseño de los estudios que podrían influir en el resultado.

Algunos de los mismos estudios indicaron que la función del sistema inmunológico se mejoró unos días después de usarse. Por eso, los impactos al principio y al largo plazo del uso de los poppers para el sistema inmunológico todavía son discutibles entre los científicos.

## ¿Causan los poppers sarcoma de Kaposi u otros cánceres?

Sarcoma de Kaposi **no** es causado por los poppers. Esta teoría viene de las primeras épocas de la epidemia y desde hace mucho tiempo ha sido desmentido. Sarcoma de Kaposi es causado por el virus herpes 8 humano, HHV-8 o virus herpes del sarcoma de Kaposi. Sin embargo, el uso de los poppers puede contribuir a la transmisión sexual del HHV-8 por facilitar el sexo sin protección.

Los poppers **no causan** cáncer, pero los estudios entre animales sugieren que pueden ser relacionados con el crecimiento más rápido de tumores. En vez de estimular el crecimiento de estas células de forma directa, puede ser que los poppers supriman ciertas funciones inmunes que son importantes en ayudar a matar las células cancerosas para retardar el crecimiento del cáncer.

## ¿Cómo afectan los poppers el virus del VIH?

Los poppers no parecen tener impacto en la duplicación del virus, ni tampoco en los medicamentos para el tratamiento del VIH. Sin embargo, el uso crónico de los poppers puede tener un efecto en la adherencia a los medicamentos y por ende la creación de resistencia. Los inhibidores de la proteasa aumentan los niveles de sangre que resultan de las drogas para la disfunción eréctil. Por eso, **es aun más peligroso que las personas que están tomando inhibidores de la proteasa usen las drogas para la disfunción eréctil y los poppers al mismo tiempo.**

## ¿Hacen los poppers más probable que uno se contagie con el VIH?

Las investigaciones han mostrado de forma consistente que hay una asociación entre el uso de los poppers y el contagio del VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente. No todos los hombres que usan los poppers tienen sexo sin protección, pero para algunos hombres, los poppers les bajan la inhibición sexual, afectan a su juicio o hacen más difícil sentir las pequeñas cortaduras en el tejido anal durante el sexo más prolongado e intenso.

## ¿Qué deben de hacer los proveedores?

1. **Corregir la información equivocada.** Pregunte a sus pacientes/clientes de que saben de los poppers.

*“Esta semana voy a hablar con todos mis pacientes/clientes acerca de los poppers. ¿Qué has escuchado de los poppers y su efecto en la salud?”*

2. **Hable con sus pacientes/clientes sobre su uso de forma abierta y sin prejuicio.**

*“¿Cómo ha sido tu uso durante los últimos meses?”*

*“¿Cómo te sientes de tu uso de los poppers?”*

*“¿Qué te gusta de los poppers? ¿Qué es lo que no te gusta de los poppers?”*

3. **Refuerce los mensajes importantes.**

4. **Eduque de los riesgos de usar los poppers en combinación con las drogas para la disfunción eréctil** – especialmente para los hombres VIH positivos que toman inhibidores de proteasa.

Para más información en inglés sobre el alcohol, las drogas y recursos comunitarios, vaya a la dirección siguiente:  
[www.homohealth.org](http://www.homohealth.org)