Manual de METADONA

www.gencat.es/sanitat

Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat
i Seguretat Social

Manual de METADONA

Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat i Seguretat Social

Manual de METADONA

Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat i Seguretat Social

Títol original:
The methadone handbook (third edition)

Autor:
Andrew Preston

Direcció d'aquesta edició:
Joan Colom i Farran

Traducció i adaptació:
Clara Valverde, Joaquim Maria Solé i Judith Barcon

Il·lustracions:
Roberto Mariscal

Agraïments:
Montse García

© d'aquesta edició:
Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat i Seguretat Social

Edita:
Òrgan Tècnic de Drogodependències

1a. edició:
Barcelona, juny de 2000

Tiratge:
3.000 exemplars

Dipòsit legal:
B-32042-2000

Coordinació editorial:
Secció de Publicacions

Disseny:
Ortega i Palau, dissenyadors gràfics

Impressió:
Novatesa Gràfiques, S.L.

Índex

Introducció 5
Història de la metadona 7
Què és la metadona? 7
Per què la metadona?
No és pitjor que l'heroïna? 7
Començar en un programa de metadona 11
Els primers dies 13
L'estabilitat és la clau 13
Què és la solució de metadona? 15
Tolerància 15
Què fa la metadona? 16
Efectes 17
Efectes a llarg termini 18
Salut bucodental 18
La dona i la metadona 20
Embaràs i bebès 20
Lactància 22
Nens 24
Dispensació de metadona en farmàcies 24
Si penses viatjar 26
Marxar a l'estranger 26
La metadona i la seva interacció
amb altres drogues o medicaments 28
Metadona i alcohol 28
Sobredosi 30
Sexe 30
HIV-SIDA 32
Si et deté la policia 32
La llei 32
Conduir 32
Deixar la metadona 34

Introducció

Aquest manual et pot ser útil si estàs pensant a iniciar un tractament amb metadona, ja l'estàs fent o bé et planteges deixar-lo.

Per facilitar-te la consulta del manual, hi trobaràs un índex al final.

Aquest manual t'aporta informació sobre la metadona però, de tota manera, cada persona és diferent i un manual no substitueix els professionals de drogodependències. Per tant, si no trobes la informació que necessites i vols saber-ne alguna cosa més, o tens qualsevol dubte o preocupació, pots parlar amb els professionals del centre de drogodependències o del centre dispensador de metadona, amb el metge de capçalera, o amb el farmacèutic, si estàs en un programa de metadona a les farmàcies.

Història de la metadona

La metadona és un medicament sintetitzat a Alemanya per científics que uns anys abans havien descobert la petidina (Dolatina®) i que estaven desenvolupant compostos semblants.

Quan va aparèixer se la va anomenar POLAMIDON.

Les primeres vegades que es va fer servir va ser per calmar el dolor dels soldats ferits, cap al final de la Segona Guerra Mundial, però no es va arribar a vendre a les farmàcies.

Al final de la guerra, l'empresa on es fabricava la metadona va ser ocupada pels nord-americans, que van ser els qui van realitzar les primeres proves clíniques entre la població l'any 1947.

La companyia farmacèutica ELI-LILLY li va donar el nom de DOLOPHINE.

En aquesta època es va utilitzar de forma general per calmar el dolor, però al principi dels anys cinquanta va decaure el seu ús.

L'any 1968, als EUA, els doctors MARIE NYSWARDEN i VINCENT DOLE estaven provant medicaments per tractar els dependents d'opiacis i van observar que la metadona ajudava els seus pacients a deixar l'heroïna, evitava l'aparició de la síndrome d'abstinència i desenvolupava tolerància lentament.

Així va començar el tractament amb metadona.

Què és la metadona?

La metadona és un opiaci sintètic amb propietats farmacològiques qualitativament similars a la morfina.

Les propietats principals de la metadona són:

- la seva efectiva activitat analgèsica;
- la seva eficàcia per via oral;
- la seva acció prolongada per suprimir els símptomes d'abstinència en persones dependents d'opiacis;
- la seva tendència a mostrar efectes persistents amb l'administració repetida.

Per què la metadona? No és pitjor que l'heroïna?

—Es comenta que la metadona "enganxa" més que l'heroïna—.

Malgrat que la metadona sigui un opiaci a l'igual de l'heroïna i que també generi addicció, les seves característiques químiques fan que es pugui administrar per via oral, que no "col·loqui", que el seu efecte duri més temps i que no es produeixin les pujades i baixades de l'heroïna.

—Hi ha gent que diu que és més difícil de deixar la metadona que l'heroïna basant-se en el fet que els símptomes de "mono" de la metadona són pitjors que els de l'heroïna—.

El que passa és que, per les característiques de la metadona, els símptomes són menys intensos però duren més temps. Per això, quan una persona es planteja deixar la metadona ha de fer-ho de manera ben planificada, amb un professional expert en drogodependències, per evitar que apareguin símptomes molestos.

No s'ha d'estar —com potser has fet alguna vegada amb l'heroïna— un parell de dies sense "cavall" i prenent pastilles o begudes alcohòliques, perquè llavors els símptomes són pitjors.

En qualsevol cas, la metadona és un medicament que pot ajudar-te a:

- començar a viure sense anar "col·locat";
- no tenir la desesperació d'aconseguir cada dia la dosi, ja que el seu efecte dura tot el dia i no tens baixada ni "mono".

D'altra banda, la metadona t'ofereix els avantatges següents:

- se't facilita gratuïtament;
- és legal;
- es pren per via oral, i així s'eviten els riscos de la via intravenosa o de la via inhalada ("xinos");
- se't dóna en un servei amb assessorament professional, suport i altres tipus d'ajut.

A més, hi ha molts estudis que demostren que les persones que estaven enganxades a l'heroïna i van començar a prendre metadona eren capaces de:

- injectar-se o fumar heroïna menys vegades, en menor quantitat i amb menys risc;
- reduir la quantitat d'actes il·legals en els quals estaven implicades;
- tenir relacions menys conflictives i més estables amb la família o amb altres persones.

Així doncs, la metadona és una opció molt menys perjudicial que l'heroïna i pot ser la base per començar a muntar-te una vida sense heroïna.

Mentre estiguis en un programa de metadona, tens l'oportunitat d'ocupar-te de:

- arreglar coses pendents, com els deutes;
- buscar feina si no en tens;
- estudiar o fer cursos per millorar la teva qualificació laboral;
- buscar pis.

Per a moltes persones deixar completament de prendre opiacis és una opció a molt llarg termini. En aquest cas, la metadona les pot ajudar a evitar els riscos de l'heroïna, ja que es pot prendre durant molts anys sense riscos importants per a la seva vida.

Arribat el moment, es pot intentar començar a deixar-la gradualment.

ADIDAS
RESÍDUOS

Posa't les Piles...
METRONA. l'altra alternativa

Començar en un programa de metadona

La dosi inicial de metadona s'estableix de forma individual i segons les necessitats de cada persona.

El metge del CAS (centre d'assistència i seguiment) és qui indica aquesta dosi en funció de diversos factors:

- dosi d'heroïna;
- tolerància;
- temps de duració del consum d'heroïna;
- alguna malaltia que puguis tenir;

La dosi ideal és la que:

- treu el malestar del "mono";
- no genera una addicció més gran;
- disminueix l'ànsia de consumir heroïna.

Cal que tinguis en compte que hi ha algunes diferències entre la metadona oral i l'heroïna. Amb la metadona, l'efecte comença més lentament, és menys intens i no hi ha "flaix".

Així, prendre més metadona de la necessària no tan sols no et produirà "flaix" sinó que augmentarà el risc de sobredosi.

La majoria de les persones que han iniciat el programa de metadona no han trobat problemàtic el canvi.

No obstant això, algunes persones troben que el canvi requereix un temps d'adaptació.

De vegades, és possible que a l'inici del tractament la dosi de metadona prescrita sigui una mica excessiva.

Això pot donar-te una sensació d'ensopiment i de moure't més lentament. Si ho notes, comenta-ho amb el metge o amb els professionals del CAS.

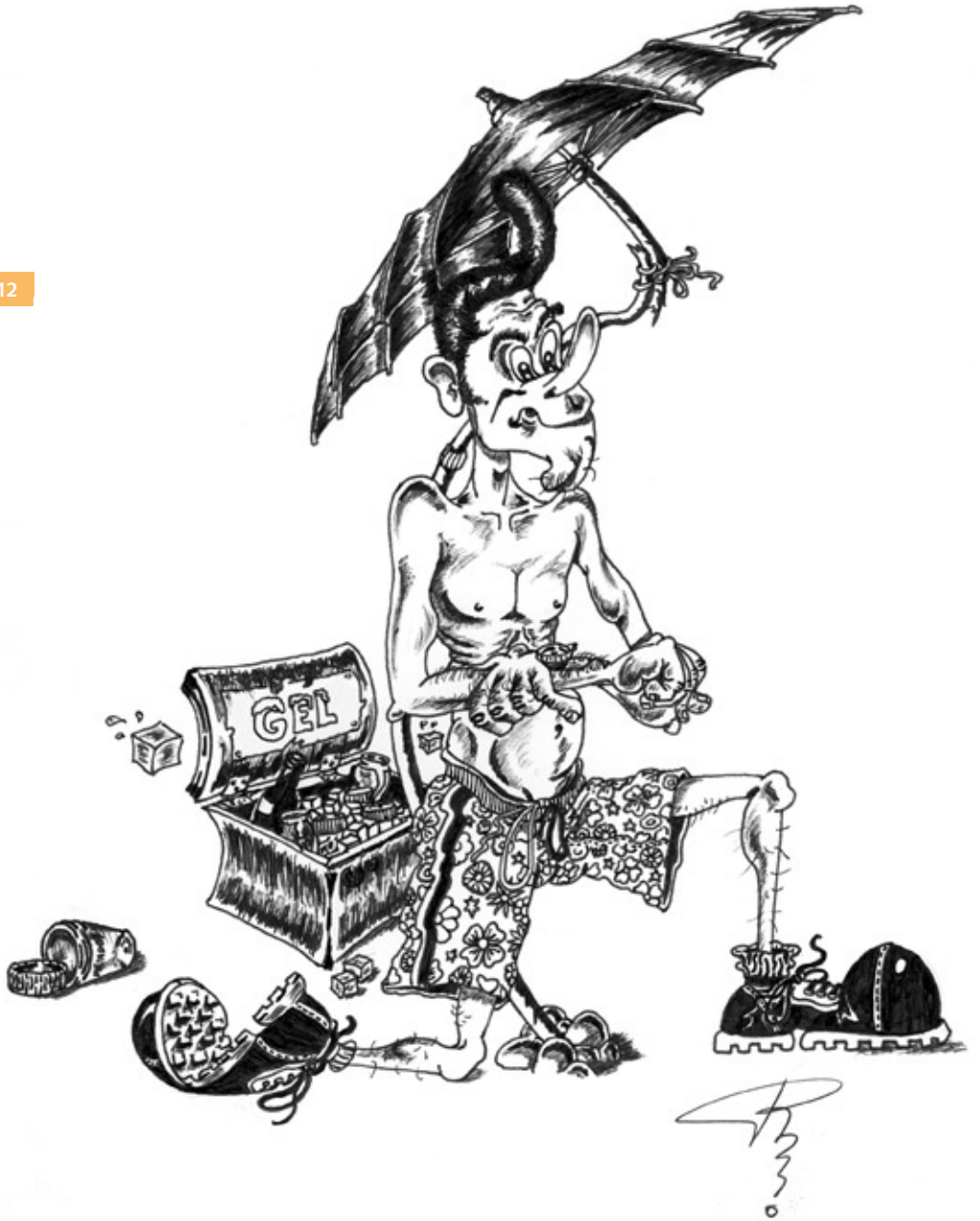
Tot i que no és habitual, de vegades, durant els primers dies de prendre metadona, es poden produir algunes molèsties, com inflor als turmells i als peus, dolor a les articulacions i picor o erupció a la pell.

Una altra sensació —potser més freqüent— és que tinguis ganes de punxar-te o de fumar o, fins i tot, que tinguis somnis o malsons relacionats amb la "xuta" o la "plata".

Si et costa molt controlar aquest desig, parla'n amb el professional del CAS.

Si no pots deixar d'injectar-te, assegura't d'aconseguir material d'injecció nou i estèril en un CDM (centre de dispensació de metadona), un PIX (programa d'intercanvi de xeringues), o a les farmàcies.

No obstant això, tingues en compte que, com que la metadona és un medicament opioide, que pot afectar el cervell, si la prens al mateix temps que l'heroïna, begudes alcohòliques o pastilles (Tranxilium 50®, Rohipnol®), sense control mèdic, pots patir una sobredosi o una reacció adversa i entrar en coma.


GEL

També és freqüent que les persones que estan en un PMM (programa de manteniment amb metadona) prenguin cocaïna. Pensa que, en aquest cas, la cocaïna té un efecte "oposat" al de la metadona, per la qual cosa la sensació de l'efecte d'aquesta pot ser menor.

A més, estaràs més nerviós, irritable i tindràs insomni.

Els primers dies

En començar a prendre metadona per via oral, aquesta substància tarda uns 30 minuts a ser absorbida i 4 hores a arribar al nivell més alt a la sang.

A més, al principi del tractament, la metadona s'uneix a les cèl·lules del fetge i al greix, i forma una mena de "dipòsits". Mentre aquests dipòsits s'omplen, potser notaràs menys efecte del que realment farà la dosi prescrita.

La quantitat màxima de metadona que tens a la sang el primer dia és menor que la que tens immediatament abans de prendre la dosi el quart dia.

Això, juntament amb el fet que la metadona produeix una sensació diferent de la de l'heroïna, és segurament el motiu pel qual algunes persones creuen que la dosi que se'ls ha posat els primers dies és insuficient.

Espera que la dosi prescrita faci el seu efecte.

L'estabilitat és la clau

La metadona és molt més eficaç per ajudar a deixar l'heroïna si es pren cada dia. Així, un cop "els dipòsits estan plens", gairebé no hi ha canvis en els nivells de metadona a la sang.

Si uns dies prens metadona i d'altres la deixes per prendre heroïna, el que passarà és que els "dipòsits de reserva" es buidaran i tardaran 3 dies a tornar a omplir-se completament una altra vegada. El teu cos no entendrà el que està passant i et trobaràs malament.

Encara que la metadona no et pot "col·locar", et donarà estabilitat i control si te la prens cada dia.

NO
ME
METADON
VITAMINA
A

Què és la solució de metadona?

La metadona (clorhidrat de metadona) és una pols cristal·lina de sabor amarg que es pesa en mil·ligrams.

Aquesta pols es premsa per obtenir comprimits (Metasedin®) o bé es dissol en líquid i així s'obté la solució de metadona.

Els líquids que s'utilitzen amb més freqüència per obtenir-ne la solució són aigua desionitzada o sèrum glucosat (aigua i glucosa). Habitualment s'hi afegeix un edulcorant (aspartam) per treure'n l'intens gust amarg. En alguns centres, s'hi posa també una solució amb sabor de taronja per fer-la més agradable.

No t'has de fixar en la quantitat de líquid que prenguis, ja que la dosi de metadona depèn dels mil·ligrams de pols que s'afegeixen al líquid (concentració). Així, alguns centres preparen solucions d'1 mil·ligram de metadona per cada mil·lilitre de líquid, però d'altres poden posar 10 mil·ligrams de metadona amb 1 mil·lilitre de solució.

El que compta al final és que la dosi que estàs prenent sigui l'adequada per a tu.

Si ets diabètic (tens sucre a la sang), has de dir-ho al metge, ja que, en aquest cas, caldrà preparar-te la solució de metadona sense glucosa.

Una altra qüestió a tenir en compte és que la metadona es destrueix amb la llum. És per això que si t'emportes pots per prendre-la a casa, cal que els guardis en un lloc fosc. Possiblement el millor lloc és el frigorífic.

Tolerància

La tolerància és la manera com el cos s'adapta a la presència constant de certes drogues. Un cop s'ha desenvolupat tolerància, l'efecte d'una mateixa dosi és menor. Dit d'una altra manera, necessitaràs una dosi cada vegada més gran per aconseguir-ne el mateix efecte.

A més, la tolerància que has desenvolupat a l'heroïna o altres opiacis es transfereix a la metadona quan comences a prendre-la.

Si l'heroïna es deixa de consumir, la tolerància desapareixerà i, per tant, serà fàcil que pateixis una sobredosi si després d'un temps tornes a prendre la mateixa quantitat que abans.

Una de les raons per les quals s'utilitza la metadona en programes de manteniment és que la tolerància a la metadona es desenvolupa molt lentament.

L'organisme crea tolerància a gairebé tots els efectes de la metadona. No obstant això, aquesta tolerància es produeix més ràpidament per a uns efectes que per a d'altres. Així, per exemple, l'efecte de sedació dels opiacis va disminuint a mesura que en vas consumint (s'hi ha desenvolupat tolerància) de forma que quan els canvïis per la metadona no et notaràs sedat.

Tanmateix, pel que fa a un altre efecte com la sequedat de boca, el desenvolupament de tolerància és més lent, de manera que aquesta sensació pot persistir bastant de temps després d'haver començat el tractament amb metadona.

Els efectes de la metadona als quals gairebé mai no es desenvolupa tolerància són:

- restrenyiment;
- suors;
- picors;
- pupil·les més petites.

Si estàs en un programa de metadona durant bastant de temps, seria convenient que mengessis molta fruita, verdura, cereals i prenguessis tota mena de líquids, especialment molta aigua, per compensar el restrenyiment. Si aquest efecte és un problema per a tu, comenta-ho amb el metge abans d'utilitzar laxants pel teu compte, ja que a la llarga poden empitjorar el problema.

Què fa la metadona?

La metadona, a l'igual de l'heroïna o la morfina, és un opiaci (substàncies derivades de l'opi o amb efectes similars). Els efectes de les tres substàncies són més o menys els mateixos.

Actuen sobre el cervell i altres parts de l'organisme. Potser la diferència que més es nota entre la metadona i l'heroïna és l'absència de "flaix", amb la metadona, i que el seu efecte dura més temps.

No obstant això, cada persona és diferent. Així, quan algú diu: "La metadona et fa trobar malament, estar cansat, tenir picors, suar molt, etc.", el que en realitat està dient és que la metadona té aquest efecte per a ell o ella; per a tu pot tenir o no tenir el mateix efecte.

La ingestió de metadona no perjudica l'organisme. El fetge transforma el clorhidrat de metadona en una altra substància que, a través dels ronyons, és eliminada per l'orina.

Si tens problemes de fetge (hepatitis B, hepatitis C, alteracions per begudes alcohòliques), cal anar amb més compte, ja que podria empitjorar-te o bé causar-te una sobredosificació, especialment a l'inici del tractament, que és quan es va augmentant la dosi.

Efectes

En aquest apartat descriurem els efectes que la metadona produeix sobre l'organisme. Tanmateix, això no vol dir que hagis de tenir-los tots: alguns els notaràs però d'altres no i, dels que tinguis, uns els sentiràs més que d'altres.

1. Hi ha efectes prou coneguts:

a) La seva acció sobre el cervell pot fer que:

- experimentis una sensació de sedació, que és menys intensa que amb l'heroïna però que dura més temps;
- et disminueixi la sensació de dolor;
- tinguis les emocions controlades i estabilitzades;
- no vomitis (si vomites després de prendre metadona, segurament és a causa d'un altre problema de salut –o de l'alcohol, si beus— i no a causa de la metadona. En aquest cas, consulta-ho al metge del CAS);
- tinguis menys tos, ja que la metadona en disminueix el reflex.

I a dosis elevades pot produir:

- son;
- respiració lenta i superficial (això suposa un risc si se segueix augmentant la dosi o es consumeixen altres opiacis).

b) La seva acció sobre els nervis que controlen moltes funcions involuntàries del nostre organisme provoca gairebé sempre:

- pupil·les petites;
- restrenyiment.

I menys sovint pot causar:

- sequedat de boca, nas i ulls;
- descens de la tensió arterial;
- dificultat en orinar.

c) La metadona pot provocar un augment de l'alliberament d'histamina (que normalment només es produeix en les reaccions al·lèrgiques) perquè buida les cèl·lules que fabriquen i emmagatzemen aquesta substància. Aquest alliberament d'histamina provoca:

- sudoració;
- picor;
- envermelliment de la pell;
- estrenyiment de les vies aèries dels pulmons, que pot donar-te sensació de dificultat per respirar.

Si notes algun d'aquests símptomes, no vol dir que tinguis una reacció al·lèrgica a la metadona sinó que es tracta d'un efecte farmacològic d'aquesta.

2. Quant als efectes següents, encara no se sap prou bé perquè es produeixen ni tan sols si la metadona n'és la causa:

- alteració, reducció o supressió de la menstruació en algunes dones (no se sap amb certesa si és per efecte dels opiacis o bé a causa de l'estrès i d'una dieta inadequada; de tota manera, COMPTE!, pots quedar-te embarassada encara que no tinguis la menstruació);
- disminució del desig sexual (en els homes sembla que està relacionat amb un descens dels nivells de testosterona);
- disminució de l'energia;
- sensació de pesadesa als braços i a les cames.

En general, no afecta (llevat que tinguis somnolència):

- la coordinació;
- la parla;
- el tacte;
- la vista;
- l'oïda.

Efectes a llarg termini

En principi, encara que la metadona es prengui durant molts anys, no perjudica:

- el cor;
- el fetge (excepte si hi tens un problema previ);
- el cervell;
- els ossos;
- el sistema reproductor;
- el sistema immunològic.

I, a més, prendre metadona és més sa que prendre heroïna.

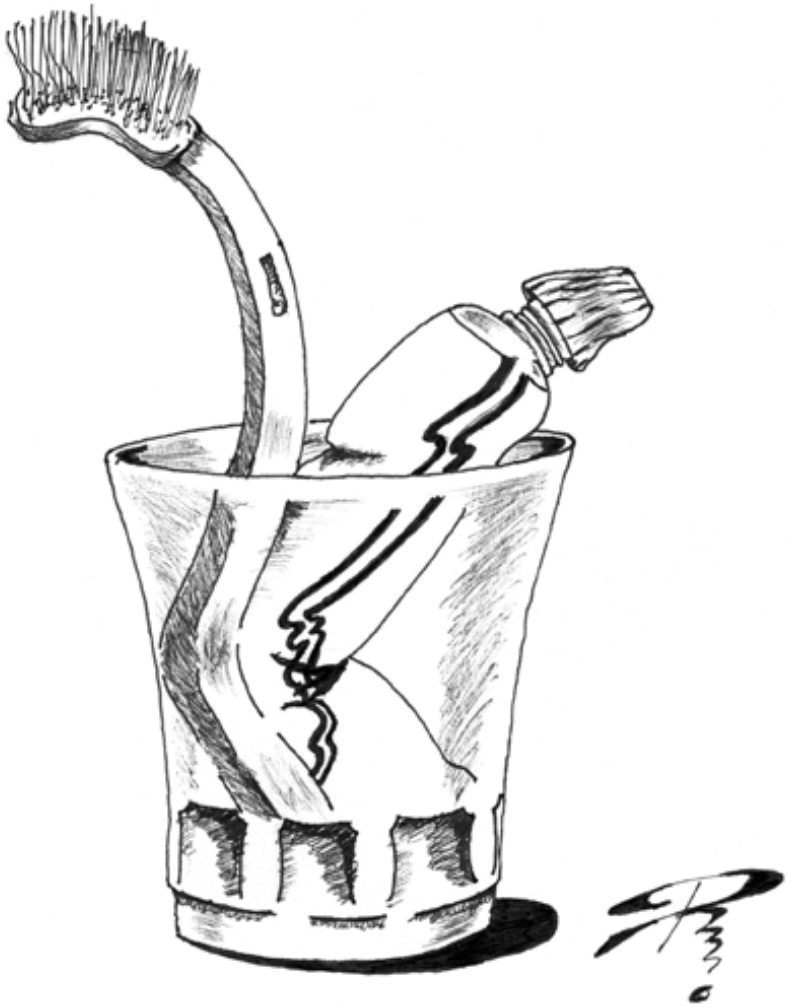
Ara bé, si el restrenyiment no es corregeix i dura molt de temps, a la llarga pot donar-te problemes.

Salut bucodental

La metadona no és pitjor per a les teves dents que menjar dolços o posar sucre a la llet, el cafè o el te. Diverses investigacions demostren que les dents de les persones que prenen metadona no estan pitjor que les de qui utilitza heroïna.

En tot cas, la metadona pot atacar les dents perquè:

- disminueix la producció de saliva, que és una de les defenses naturals de l'organisme contra la placa dental;



- si la solució porta glucosa, pot ocasionar un increment de la placa, que és la causa més freqüent de càries.

Per evitar que les dents se't deteriorin:

- glopeja aigua després de prendre la metadona;
- si prens la metadona a casa, xucla-la amb una palla i renta't les dents immediatament després;
- mastega xiclet sense sucre;
- elimina coses dolces de la teva dieta.

A més, cal que tinguis una higiene regular: renta't les dents després de cada àpat i glopeja algun col·lutori antiplaca i, si pots, vés a un dentista.

La dona i la metadona

Moltes dones que utilitzen heroïna o altres opiacis deixen de tenir la menstruació, encara que no es coneix amb certesa quina és la raó.

La metadona no afecta els nivells d'hormones que controlen la menstruació.

És molt més probable que les causes per les quals no tinguis la regla siguin l'estrès, una dieta inadequada o la pèrdua de pes.

És important recordar que tot i que no tinguis la menstruació pots quedar-te embarassada.

Això és possible en qualsevol moment, però especialment a l'inici del programa o durant la desintoxicació, que és quan el desig sexual augmenta.

Encara que no tinguis la menstruació, utilitza igualment els preservatius, ja que evitaran que et quedis embarassada i a més et protegiran de la infecció per l'HIV, l'hepatitis i altres malalties de transmissió sexual.

Els preservatius pots aconseguir-los gratis en el CAS, en el CDM, o en altres programes de carrer.

També pots sol·licitar informació de com evitar quedar-te embarassada en el CAS, en el Centre d'Atenció a la Dona, o bé al teu metge de capçalera.

Embaràs i bebès

El millor és evitar l'embaràs. No obstant això, si creus que estàs embarassada, comenta-ho amb el metge del CAS, al més aviat possible, per poder confirmar-ho.

Tens el mateix dret que qualsevol altra dona per decidir si vols avortar, quedar-te amb el bebè, o donar-lo en adopció. Si decideixes quedar-te amb el bebè o donar-lo en adopció, no has de preocupar-te de si la metadona el pot perjudicar.

No s'ha demostrat que hi hagi cap perill greu per a ell si prens una dosi estable de metadona.

Algunes dones decideixen deixar la metadona durant l'embaràs. Si decideixes fer-ho, el millor moment és entre els 3 i 6 mesos de gestació. Però no ho facis mai pel teu compte. El metge t'ajudarà a fer un pla de reducció de la metadona i el seu seguiment.

Deixar de prendre la metadona de cop pot ser perillós i és preferible fer-ho en un hospital.

De vegades, l'estrès i l'angoixa d'un embaràs pot fer que sigui difícil deixar la metadona i potser decidiràs no desintoxicar-te. Prendre una dosi estable de metadona és millor que estar consumint drogues il·legals de tant en tant, sobretot si te les injectes.

Han nascut molts bebès de dones que estaven prenent metadona i els estudis demostren que no tenen més problemes que els nascuts de dones que no estan en tractament de metadona.

Ara bé, una setmana després d'haver nascut, el bebè tindrà el "mono" de metadona.

RECORDA! DESPRÉS D'USAR-ME, LLENÇA'M

Per evitar-ho, el bebè ha de néixer en un hospital, on se li donarà un tractament per desintoxicar-lo i sense efectes a llarg termini.

Si per alguna raó el bebè no neix en un hospital:

- no intentis desintoxicar-lo tu mateixa ni li donis mai metadona, el podries matar!;
- porta'l de seguida a l'hospital i comunica als metges que estàs prenent metadona.

Els nens que neixen de dones que estan consumint opiacis no es donen automàticament en adopció. La llei diu que només es prenen els nens a les mares si estan en situació de risc seriós o tenen poques possibilitats de rebre les atencions necessàries.

Lactància

Quan has tingut un bebè i estàs prenent metadona, petites quantitats d'aquesta substància passen a la llet materna.

Normalment, s'aconsella que no es doni de mamar al bebè per evitar que amb la llet també ingereixi una mica de metadona i pateixi una depressió del seu sistema nerviós. És recomanable donar-li el biberó.

Si decideixes donar-li de mamar, és important que no prenguis drogues de cap tipus.

Quan el bebè deixi de mamar hi ha la possibilitat que tingui "mono" de metadona. En aquest cas, planifica amb el pediatre o el metge del CAS com i quan pots deixar de donar-li el pit, o bé deixa de donar-l'hi a poc a poc perquè el "mono" sigui el més lleu possible.

Nens

Si t'emportes la metadona a casa, assegura't que no la deixes a l'abast dels nens ja que, com que no hi tenen tolerància, una petita quantitat els pot matar. Això passa perquè la metadona atura la respiració.

El que has de fer és:

- assegurar-te que al CDM o a la farmàcia et donin la metadona en pots que siguin difícils d'obrir (però recorda que, tot i així, els nens de vegades poden obrir-los);
- guardar la metadona en un lloc que es pugui tancar amb clau o en un lloc molt alt que no es vegi i on el nen no hi pugui pujar;
- no deixar mai la metadona a la nevera a l'abast dels nens. Cal guardar-la en els prestatges més alts i amb els pots ben protegits perquè no es vegin i no puguin obrir-se.

Dispensació de metadona a les farmàcies

Potser aquest apartat no és per a tu, ja que la majoria de persones prenen la metadona en el seu centre de drogodependències.

Aquest apartat és només per a les persones que prenen la metadona en una farmàcia o van a buscar-la-hi.

Hi ha qui diu que els farmacèutics tenen actituds negatives envers els drogodependents, però pensa que també els farmacèutics han tingut experiències d'actituds negatives de persones drogodependents envers ells, o bé n'han sentit parlar: atracaments, robatoris, violència verbal o física…

Hi ha molts farmacèutics disposats a ajudar les persones que tenen els teus mateixos problemes.

La informació dels apartats següents t'ajudarà a entendre el punt de vista del farmacèutic i a fer-te una idea realista del que pots i no pots esperar-ne, la qual cosa evitarà malentesos.

1. Prendre la metadona en una farmàcia o anar a buscar-la-hi

- La indicació perquè puguis prendre metadona en una oficina de farmàcia la fa el metge particular autoritzat. Cal que compleixis determinats requisits establerts en l'actual normativa.
- Si la metadona ha d'estar a càrrec de la Seguretat Social, és imprescindible que tinguis la targeta d'identificació sanitària. No és la cartilla de la Seguretat Social, sinó una targeta de plàstic amb una banda magnètica en el revers i, en l'anvers, un codi de xifres i lletres, el teu nom, el número de la Seguretat Social, la data de caducitat i l'anagrama del Servei Català de la Salut. Si no la tens, demana-la a l'oficina d'atenció a l'usuari de la teva zona.
- El requisit anterior no és necessari si et pagues el cost de la metadona.
- Cal que emplenis prèviament una sèrie de formularis per a la farmàcia.

METADONA
ALCOHOL
HEROINA
FARMACIOLA
NEN PETIT
COKE

- Només podràs prendre't la metadona a les farmàcies autoritzades. La farmàcia on te la prendràs la tries d'acord amb el metge del CAS o el metge particular autoritzat i amb l'acceptació del farmacèutic.

2. Quan vagis a prendre o a buscar la metadona a la farmàcia

- Porta sempre el teu carnet d'identitat. El farmacèutic te'l demanarà per poder-te identificar.
- Apunta't, de forma que no el puguis perdre, l'horari de la farmàcia. Si quan arribis ja l'han tancada, no podràs fer-hi res.
- Posa't d'acord amb el farmacèutic sobre la millor hora per anar a buscar la metadona; així, no t'hauràs d'esperar.
- No tinguis pressa. No vulguis que el farmacèutic t'atengui a tu abans d'atendre altres persones que ja eren a la farmàcia. Tenen el mateix dret que tu a ser atesos.
- De vegades, el farmacèutic pot tardar una mica a donar-te la metadona. No et posis nerviós ni pensis que té alguna cosa en contra teu i vol fer-te patir. Segurament és perquè:
  a) Està preparant la solució oral de metadona, o està preparant la teva dosi o els pots que t'has d'emportar, cosa que requereix força temps.

     La metadona és una substància legalment "controlada", la qual cosa significa que hi ha normes molt estrictes de com s'ha de mesurar, anotar i donar. Una de les coses que requereix bastant temps és emplenar el "registre de substàncies controlades", i s'ha de fer cada cop que es dóna la metadona.
  b) Està preparant receptes o medicaments per a altres persones.

Si penses viatjar

- Si estàs prenent metadona en un CAS o un CDM i les condicions del programa terapèutic et permeten viatjar, no t'oblidis de dir-ho amb la suficient antelació al centre, per tal que et preparin els pots que t'hagis d'emportar, o perquè puguis anar a buscar la metadona a algun centre dispensador de la ciutat o zona on vagis de viatge. Con més aviat ho sol·licitis, menys possibilitats hi haurà que hagis de canviar els teus plans.
- Si estàs en un programa de dispensació a les farmàcies, necessàriament t'ha d'autoritzar el metge del CAS o el metge particular autoritzat. El farmacèutic no pot donar-te pots, ni dispensar la metadona un dia abans perquè te'n vagis a fora, ni donar-te avui la metadona d'ahir. Legalment has de seguir la pauta i les indicacions donades pel metge.

Marxar a l'estranger

Has de comunicar amb temps suficient al teu centre que penses anar a l'estranger, per tal que facin els tràmits necessaris.

En el cas de països de la Unió Europea, pots emportar-te metadona per a 30 dies (amb un certificat) o en pots rebre en un centre del país que vagis a visitar.

Fora de la Unió Europea hi ha països on s'hi pot portar o rebre metadona, però també n'hi ha d'altres on això està prohibit. Informa-te'n al teu centre. També ho pots consultar a la pàgina web d'Internet (http://home.muenster.net/vindro/travel.htm).

La metadona i la seva interacció amb altres drogues o medicaments

La metadona pot interaccionar amb alguns medicaments, especialment amb els que també actuen sobre el sistema nerviós central i amb els que poden modificar la seva absorció o la seva transformació en el fetge.

Per això, sempre que un metge et recepti un medicament, digues-li que estàs prenent metadona. Si compres un medicament de venda lliure a la farmàcia, consulta sempre el farmacèutic.

Davant de qualsevol consulta mèdica, comunica al metge que estàs prenent metadona.

Cal que intentis evitar prendre medicaments que poden augmentar l'efecte sedant i d'alentiment de la respiració que produeix la metadona: tranquil·litzants, medicaments per dormir, així com altres medicaments opiacis.

A més, si prens tranquil·litzants amb la metadona et poden provocar un estat de "confusió" (el cap poc clar) que fa que, si t'injectes o tens relacions sexuals, puguis "abaixar la guàrdia" i no anar amb compte d'injectar-te higiènicament, o bé oblidar posar-te el preservatiu, amb el risc d'infectar-te o reinfectar-te del virus de l'hepatitis o de l'HIV.

Cal evitar totes les drogues, especialment l'heroïna i les begudes alcohòliques. Pensa que estàs prenent metadona, i aquesta substància està ocupant receptors en el cervell que són els mateixos als quals s'enganxen l'heroïna i altres opiacis per tenir efecte. Així doncs, si estàs prenent metadona, l'heroïna gairebé no et produirà efectes. Si aleshores augmentes la quantitat d'heroïna per col·locar-te, corres un risc important de tenir una sobredosi.

Hi ha un medicament, la buprenorfina (Buprex®), que, utilitzat sota supervisió mèdica, és útil en algunes persones per al tractament de la dependència de l'heroïna.

Ara bé, si estàs prenent metadona i prens buprenorfina, per les seves característiques farmacològiques, pot causar-te una síndrome d'abstinència.

Així mateix, si estàs en un PMM, has d'evitar prendre pel teu compte naltrexona (Celupan®, Antaxone®, Revia®), ja que són antagonistes dels opiacis i també et produirien "mono". Només es poden utilitzar si ja estàs desintoxicat de la metadona.

Metadona i alcohol

Si prens alguna beguda alcohòlica (la cervesa inclosa) mentre estàs en tractament de metadona, els efectes de les dues substàncies augmenten. Així, si beus a l'excés, estaràs massa ensopit i adormit. Fins i tot pots entrar en un estat de pèrdua de consciència i arribar a morir.

Si trobes que la metadona no és suficient per a tu, és millor que parlis amb els professionals del CDM o del CAS en lloc de beure alcohol per estar millor. Se t'augmentarà la dosi de metadona fins que et trobis bé.

Pensa que pots començar a beure, gairebé sense adonar-te'n, cada vegada més i de manera habitual i així acabar convertint-te també en un alcohòlic i, a la llarga, trobar-te atrapat en una dependència de diverses drogues.

A més, l'alcohol pot danyar-te el fetge, amb la qual cosa s'alterarà també la transformació de la metadona, que podrà fer-te menys efecte.

Sobredosi

La metadona, com tots els fàrmacs opiacis, si es pren de manera inadequada pot provocar una sobredosi. Tingues en compte que:

- una dosi de metadona tan petita com 10 mg pot matar un nen;
- uns quants glops de metadona poden matar un adolescent;
- menys de 50 mg de metadona poden matar un adult que no hi tingui tolerància (això pot incloure't a tu; llegeix més endavant);
- la barreja de tranquil·litzants, somnífers o alcohol amb metadona pot ser més mortífera que la sobredosi d'heroïna;
- les persones que pateixen una sobredosi de metadona és perquè, a més de prendre la quantitat que els ha indicat el metge de drogodependències, han pres (els l'han donada o l'han comprada) la dosi d'alguna persona que també està en un PMM.
- si estàs reduint la quantitat de metadona que prens, la teva tolerància també va disminuint. Si aleshores consumeixes heroïna i te'n prens la quantitat que estaves prenent quan vas començar el PMM, pots tenir molt fàcilment una sobredosi.

Els símptomes d'una sobredosi són pèrdua de consciència (et quedes adormit i pots caure a terra), respiració molt lenta i pupil·les (ninetes dels ulls) molt petites (com el cap d'una agulla).

Si mai sospites que algú té una sobredosi, posa'l de costat (per tal que si vomita no aspiri el vòmit i s'ofegui) i porta'l ràpidament a un servei d'urgències o demana una ambulància.

Sexe

Com tots els opiacis, la metadona pot disminuir el desig sexual, encara que això depèn de cada persona i també del moment.

Els preservatius són útils per evitar que et quedis embarassada, i a més eviten que puguis infectar-te o reinfectar-te amb el virus de l'hepatitis, de la sida o d'altres malalties de transmissió sexual.

Tingues en compte que la infecció per l'HIV i l'hepatitis no tan sols es poden transmetre per compartir xeringues sense desinfectar sinó també per tenir relacions sexuals sense protecció.

L'HIV i el virus de l'hepatitis viuen en els fluids de l'organisme, sobretot en la sang, el semen i el fluix vaginal. Aquests virus es transmeten quan els fluids d'una persona infectada passen a la sang d'una altra persona.

Durant les relacions sexuals sense protecció, com que la pell del penis i la de la vagina són molt fines es poden danyar fàcilment i sagnar, i aleshores es pot transmetre el virus d'una persona a una altra.

El sexe més segur és el sexe en què es redueix el risc que entrin en el teu cos els virus que hi hagi en el semen, el fluix vaginal o la sang.

Procura portar sempre preservatius per si els necessites.

Tingues en compte que avui en dia encara no hi ha una solució definitiva per curar la sida i, per tant, l'única manera de protegir-te'n és practicar el sexe segur i, si et punxes, injectar-te higiènicament.

HIV - SIDA

No hi ha cap evidència que demostri que si tens una infecció per l'HIV, la metadona l'hagi d'empitjorar.

La metadona és millor que l'heroïna del carrer, que pot accelerar la progressió de les malalties causades per l'HIV.

A més, si estàs infectat per l'HIV, estar en un PMM fa que puguis normalitzar la teva vida, anar a les visites que tinguis programades amb els metges que porten el teu seguiment i fer correctament el tractament que t'hagin posat.

També sabem que quan una persona està infectada per l'HIV i pren heroïna, les seves defenses van baixant. Quan deixa de prendre heroïna i passa a un PMM, poc temps després les seves defenses milloren.

Els medicaments per tractar la sida són un camp de la medicina que està avançant ràpidament.

La informació sobre si la metadona interacciona amb algun d'aquests medicaments i sobre l'efecte que produeix sobrepassa les possibilitats d'aquest manual. El millor és que ho preguntis a l'especialista que t'està portant, al metge del CAS o al farmacèutic.

Si et deté la policia

Digues-los que estàs en un programa de metadona. Ensenya'ls el carnet del programa de metadona (si el tens). En general, el que faran és portar-te al CDM (o a la farmàcia, si estàs en aquest tipus de programa) o anar ells mateixos a buscar la teva dosi.

La llei

Tingues en compte que la metadona és un medicament estupefaent d'ús restringit i controlat, subjecte al Conveni de substàncies estupefaents de Viena i a les normes i decrets propis de cada país.

L'ús prescrit de metadona no està penat, però vendre, donar o compartir la teva metadona sí que pot considerar-se delicte de tràfic il·legal de substàncies estupefaents, i donaria lloc a les conseqüències legals que el jutge decidís. A més, podria ser un motiu per excloure't del programa de metadona.

Així mateix, si la persona que pren aquesta metadona no hi té tolerància, podries posar en perill la seva vida i causar-te, a més, altres problemes legals seriosos, com ser acusat d'homicidi.

Conduir

La Llei general de trànsit, en l'article 27 i l'annex 1, prohibeix la conducció de vehicles de motor quan s'estan prenent substàncies "psicoactives" (que actuen sobre el cervell). Encara que no s'hi fa referència explícita, la metadona és una substància psicoactiva.

Si ja tens permís de conduir el millor és que evitis agafar el cotxe o la moto.

Si continues conduint mentre prens metadona, vés amb compte de no fer-ho quan et sentis atordit o tinguis son, o quan hagis begut alcohol.

Si tens un accident i la teva companyia d'assegurances descobreix que estàs prenent metadona, podria no fer-se responsable del cost dels danys que hagis pogut causar, i invalidar l'assegurança.

Si no tens permís de conduir i penses treure-te'l, i dius que estàs en un PMM, no te l'autoritzaran o bé demanaran un informe al teu centre de drogodependències, per veure si te'l poden donar.

Deixar la metadona

Durant el temps que has estat prenent metadona, el teu cos hi ha desenvolupat lentament tolerància. Això vol dir que cada part del teu organisme sobre la qual actua la metadona s'ha acostumat a funcionar amb aquesta substància.

Així, si deixes la metadona i baixen els nivells que tens a la sang o als "dipòsits de reserva", pots notar símptomes de "mono" de metadona com:

- tenir dolors als músculs, als ossos i a les articulacions;
- sentir-te ansiós i agressiu;
- dormir malament;
- sentir fred (amb pell de gallina), alternat amb suors;
- badallar, esternudar;
- tenir rampes als braços i a les cames;
- tenir els ulls i el nas carregats;
- tenir marejos amb o sense vòmits;
- tenir diarrea;
- tenir febre.

Aquestes molèsties poden començar 2 o 3 dies després de deixar de cop la metadona. No apareixen totes alhora sinó que van augmentant a mesura que passen els dies. El moment pitjor es presenta entre els 4 i els 14 dies després d'haver-la deixat.

Com que la metadona és un medicament de llarga durada, hi ha persones que quan la deixen noten que aquests símptomes són més molestos i duren més temps que quan van deixar l'heroïna.

Els símptomes d'abstinència ("mono") sembla que es produeixen perquè, en deixar la metadona, augmenta la secreció d'una substància que hi ha al nostre cervell, anomenada noradrenalina, i perquè, mentre s'està prenent heroïna o metadona, disminueix la fabricació dels opiacis naturals de l'organisme, que s'anomenen endorfines.

El temps que pot tardar l'organisme a recuperar les quantitats normals de noradrenalina i d'endorfines depèn de cada persona, però pot arribar a ser de 8 mesos.

Això explica perquè algunes persones que deixen la metadona poden tenir ansietat, insomni o estar en baixa forma durant alguns mesos.

Cal que tinguis en compte que:

- amb la metadona no pots rebaixar la dosi pel teu compte ni deixar-la de cop. Si vols deixar la metadona o rebaixar-ne la dosi, el metge del CAS et programarà el descens progressiu de la dosi per evitar que tinguis molèsties, o et derivarà a una unitat hospitalària de desintoxicació;
- si pots, t'has d'organitzar per prendre't les coses amb calma uns dies;
- has de descansar, menjar bé, abrigar-te i beure líquids suficients (alcohol no);

- no has d'utilitzar medicació pel teu compte. Si et trobes malament, comunica-ho al CDM o al metge del CAS;
- si t'emportes els pots a casa, no has de guardar una mica de metadona per a "un cas d'urgència", ja que cada moment et semblarà una urgència;
- si tornes a consumir heroïna, la teva possibilitat de deixar les drogues serà menor.

Deixar la metadona (desintoxicar-se) no tan sols consisteix a evitar que aparegui el "mono". També et preguntaràs com serà la vida sense metadona. Tindràs canvis d'humor i d'estat d'ànim —la metadona tendeix a reduir els alts i baixos emocionals en la teva vida— perquè després de deixar-la notaràs que les emocions són més intenses del que estaves acostumat.

És possible que et sembli estrany no tenir la metadona al teu costat quan se't presentin reptes en la teva vida, i et preguntaràs com t'ho faràs.

De tota manera, en deixar la metadona segueixes sent la mateixa persona.

Pots fer molts canvis en la teva vida, però per això cal alguna cosa més que deixar la metadona.

Mantenir-te sense consumir droga
és més difícil que deixar de consumir-ne