

OEC2024

**ENERGY CONTROL:
Observatorio de
consumos, riesgos y
cuidados
Informe Técnico**

Un proyecto de:



Financiado por:



Energy Control: Observatorio de consumos, riesgos y cuidados.

Barcelona. Asociación Bienestar y Desarrollo, 2024.

Autores:

Claudio Vidal Giné

Jordi Navarro López

Diego Fernández Piedra

Alberto Parrado González

Energy Control: Observatorio de consumos, riesgos y cuidados. 2024. © 2024 by ABD – Energy Control is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Estudio financiado a través de la convocatoria 0,7 de subvenciones para la realización de actividades de interés general consideradas de interés social, correspondientes a la Secretaría de Estado de Derechos Sociales. Convocatoria: 2023.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Índice de contenidos

Índices	3
Índice de contenidos.....	3
Índice de gráficos y tablas.....	5
Introducción	7
Objetivos	10
Metodología.....	11
Estudio Cuantitativo	11
Estudio Cualitativo.....	14
<i>Captación de las personas participantes</i>	14
<i>Grupos focales</i>	14
<i>Entrevistas semi estructuradas</i>	15
<i>Análisis cualitativos</i>	15
Personas participantes en el estudio.....	17
En el estudio cuantitativo.....	17
<i>Características sociodemográficas</i>	17
<i>Participación en contextos de ocio vinculados a la música electrónica</i>	20
En el estudio cualitativo	22
Consumo de sustancias.....	23
Sustancias consumidas en alguna ocasión en los últimos 12 meses	23
Sustancias consumidas por primera vez en los últimos 12 meses.....	25
La fiesta y la protección auditiva	27
El consumo de MDMA.....	41
Características del consumo de MDMA en los últimos 12 meses.....	41
Los motivos para consumir MDMA.....	45
Las pautas de cuidado.....	46
Las consecuencias del consumo de MDMA.....	51
Relación entre las pautas de cuidado y las consecuencias	53
El consumo de <i>speed</i>	55
Características del consumo de <i>speed</i> en los últimos 12 meses.....	55
Los motivos para consumir <i>speed</i>	57
Las pautas de cuidado.....	59
Las consecuencias del consumo de <i>speed</i>	63
Relación entre las pautas de cuidado y las consecuencias	70
Policonsumos Recreativos	71

Características de las pautas de policonsumos recreativos.....	71
Los motivos para el policonsumo	73
Las consecuencias de los policonsumos recreativos	74
Los cuidados antes, durante y después del consumo.....	76
Cuidados generales.....	80
Percepción sobre las prácticas de cuidado.....	81
Cuidados pre-fiesta	82
Cuidados durante la fiesta	84
Cuidados post-fiesta	85
Medidas de cuidado pre y post-fiesta entre hombres y mujeres.....	88
<i>Mujeres</i>	88
<i>Hombres</i>	89
Conclusiones	90
Consumos.....	90
La fiesta y la protección auditiva	90
El consumo de MDMA	91
El consumo de speed.....	92
Los policonsumos recreativos.....	93
Los cuidados antes, durante y después del consumo	93
Recomendaciones	95
Consumos.....	95
La fiesta y la protección auditiva	95
El consumo de MDMA	96
El consumo de SPEED	96
Los policonsumos recreativos.....	97
Los cuidados antes, durante y después del consumo	97
Bibliografía	98

Índice de gráficos y tablas

1. Medio de conocimiento de la encuesta	13
2. Características de las personas participantes en el estudio online OEC2024.....	18
3. Asistencia a eventos de música electrónica (OEC2024, N = 794).....	20
4. Motivos para acudir a espacios de música electrónica, según identidad de género y edad (OEC2024).....	21
5. Sustancias consumidas en los últimos 12 meses, según identidad de género y edad (%).....	24
6. Sustancias consumidas por primera vez en los últimos 12 meses, según identidad de género y edad (%).....	26
7. Frecuencia de asistencia a eventos relacionados con la música electrónica (OEC2024, N = participantes que indicaron haber ido a cada lugar).....	28
8. Síntomas experimentados después de acudir a discotecas, festivales y raves (OEC2024; % alta frecuencia, N = quienes afirmaron acudir a cada espacio de fiesta).....	29
9. Estrategias de protección auditiva entre asistentes a discotecas (n = 569), festivales (n = 463) y raves (n = 293).....	30
10. Motivos para usar tapones entre quienes sí los usan en discotecas, festivales y raves.....	32
11. Motivos para no usar tapones entre quienes no los usan en discotecas, festivales y raves.....	33
12. Disposición al cambio de los hábitos de escucha si un organismo de confianza les informara sobre los riesgos de escuchar música a un volumen elevado durante mucho tiempo, según género y edad.....	35
13. Grado de conocimiento sobre "Escuchar sonidos superiores a 80 decibelios durante un periodo de tiempo puede causar daños a tu audición", según género y edad.....	37
14. Probabilidad percibida de sufrir pérdida de audición por escuchar música a un volumen elevado, según género y edad.....	38
15. Severidad percibida de la pérdida de audición, según género y edad.....	39
16. Actitudes/Creencias sobre la protección.....	40
17. Características del consumo de MDMA, según género y edad.....	41
18. Características del consumo de MDMA en cristal y pastillas.....	43
19. Mezcla de MDMA con otras sustancias (últimos 12 meses) (OEC2024, N = 623).....	44
20. Motivos para consumir MDMA. OEC2024 (% de "alta frecuencia", N = 623).....	45
21. Estrategias de reducción de riesgos. MDMA. OEC2024 (% de "alta frecuencia", N = 623).....	47
22. Consecuencias positivas del consumo de MDMA, según identidad de género. OEC2024 (% de "alta frecuencia").....	51
23. Consecuencias negativas del consumo de MDMA. OEC2024 (% de "alta frecuencia").....	52
24. Relación entre las conductas de cuidado y las consecuencias experimentadas. OEC2024. MDMA.....	54
25. Edad de inicio en el consumo de <i>speed</i> . OEC2024.....	55
26. Características del consumo de <i>speed</i> . OEC2024 (N = 293).....	56
27. Motivos para consumir <i>speed</i> . OEC2024 (% de "alta frecuencia", N = 293).....	57
28. Estrategias de reducción de riesgos. <i>Speed</i> . OEC2024 (% de "alta frecuencia", N = 293).....	60
29. Consecuencias positivas del consumo de <i>speed</i> , según identidad de género y edad. OEC2024 (% de "alta frecuencia").....	63
30. Consecuencias negativas del consumo de <i>speed</i> , según identidad de género. OEC2024 (% de "alta frecuencia").....	65
31. Consecuencias negativas del consumo de <i>speed</i> , según edad. OEC2024 (% de "alta frecuencia").....	66

32. Relación entre las conductas de cuidado y las consecuencias experimentadas. OEC2024. <i>Speed</i>	70
33. Porcentaje de personas que afirmó haber consumido dos o más sustancias de manera simultánea. OEC2024.....	72
34. Los motivos para el policonsumo. OEC2024.....	74
35. Consecuencias positivas del policonsumo, según identidad de género. OEC2024 (% de “alta frecuencia”)......	74
36. Consecuencias negativas del policonsumo, según identidad de género. OEC2024 (% de “alta frecuencia”)......	75
37. Estrategias de reducción de riesgos. Policonsumo (antes). OEC2024 (% de “alta frecuencia”, N = 692)......	77
38. Estrategias de reducción de riesgos. Policonsumo (durante). OEC2024 (% de “alta frecuencia”, N = 692).....	78
39. Estrategias de reducción de riesgos. Policonsumo (después). OEC2024 (% de “alta frecuencia”, N = 692).....	79

Introducción

En 2022, gracias a la financiación obtenida a través de la convocatoria 0,7 de subvenciones para actividades de interés general, impulsada por la Secretaría de Estado de Derechos Sociales (Convocatoria 2021), se puso en marcha el **Observatorio Energy Control de consumos, riesgos y cuidados**. Con el paso de los años, esta iniciativa no sólo ha generado mecanismos para sistematizar información objetiva y útil, orientada al diseño de acciones de reducción de riesgos y daños en el ámbito de los consumos de drogas con fines recreativos, sino que ha contribuido al conocimiento existente sobre los patrones de consumo de sustancias psicoactivas en nuestro país, mejorando la información disponible en este campo.

Para ello, se partió de proyectos previos (Vidal y Navarro, 2020; Vidal y Navarro, 2021), para ir construyendo una metodología propia de investigación sustentada en enfoques cuantitativos y cualitativos que permite, no solo obtener datos numéricos sobre diferentes fenómenos relacionados con los consumos de sustancias, sino también acercarnos a las experiencias vividas por las personas que realizan estos consumos como se puede ver en Vidal et al. (2022) y Vidal et al. (2023).

Algunas de las aportaciones más significativas de estos procesos de investigación fueron:

Patrones de consumo intensivo: se identificaron episodios de consumo intensivo de múltiples sustancias, los cuales implican riesgos asociados, como la falta de sueño y de alimentación, que pueden aumentar los peligros de estos consumos.

Perfiles y prevalencias de consumo: el alcohol, el cannabis y la MDMA dominan los patrones de consumo, pero se observa una tendencia creciente al policonsumo recreativo, con el uso simultáneo de diversas sustancias. Este hallazgo sugiere la necesidad de replantear el término "consumo recreativo", proponiendo el concepto de "policonsumos recreativos" para reflejar mejor la realidad actual.

Contexto y aprendizaje sobre los consumos: los aprendizajes relacionados con los consumos están determinados por factores clave como el contexto, el grupo de iguales y la experiencia personal, tanto en términos de los placeres como de los daños y riesgos asociados.

Incorporación, en los últimos años, de los Poppers en el repertorio de sustancias: el consumo de inhalantes volátiles, particularmente los *poppers*, se ha integrado en los hábitos de consumo, superando su uso tradicionalmente sexualizado en el colectivo homosexual.

Consumo de 2C-B: la 2C-B, sustancia que había sido confundida con el tusibi, continúa siendo parte del repertorio de consumo entre las personas con las que trabaja el programa Energy Control.

Expansión del consumo de metanfetamina: se detectó un posible cambio hacia su consumo en colectivos recreativos, aunque este aún es minoritario.

Diferencias de género: se observó que las mujeres consumen más MDMA y *speed* que los hombres. Este fenómeno, especialmente en el caso de la MDMA, es nuevo y requiere seguimiento, mientras que en el caso del *speed*, ya ha sido documentado en otros estudios. Fenómeno sobre el que se profundizará este año.

Reducción de riesgos en el consumo de cannabis: hay personas que utilizan filtros para disminuir los riesgos respiratorios asociados a fumar porros. Esta estrategia sigue siendo poco común a pesar de que los filtros en los no reducen significativamente los efectos psicoactivos.

Estrategias de reducción de riesgos en la dosificación de MDMA: las personas no siempre siguen las recomendaciones de reducción de riesgos relacionadas con la dosificación de MDMA o el esnifado de sustancias. Esto se debe a que ajustan sus prácticas en función del contexto y del grupo de iguales, lo que genera un distanciamiento entre las prácticas reales y las recomendaciones oficiales.

Acceso a la atención sanitaria en festivales: a pesar de la expansión de los festivales de música y el consumo de drogas en estos eventos, un tercio de los participantes en la encuesta online no estaba dispuesto a acudir a los servicios sanitarios en caso de necesidad.

Búsqueda activa de información sobre drogas: las personas usuarias de drogas buscan activamente información, utilizando diversas fuentes, especialmente el grupo de iguales y fuentes online. Sin embargo, se identificó que las mujeres tienen menos acceso a información sobre cannabis y MDMA, lo que sugiere la necesidad de adaptar las estrategias informativas a sus necesidades específicas.

Percepción de los profesionales de Medicina de Familia: aunque las personas consumidoras son conscientes de los riesgos de sus prácticas, muchas no confían en los médicos de familia para abordar problemas relacionados con el consumo de drogas, especialmente las mujeres, lo que refleja una desconfianza general hacia estos profesionales.

Vías de adquisición de sustancias: las redes de confianza, tanto en el ámbito cercano como en línea, son fundamentales en la adquisición de sustancias psicoactivas. Sin embargo, las compras online tienen una relevancia menor en comparación con las redes sociales y los contactos directos.

El OEC2024 ha tenido como objetivo explorar diversos aspectos clave relacionados con el fenómeno del uso recreativo de sustancias psicoactivas. En primer lugar, se ha realizado un estudio de prevalencia, considerando tanto los consumos en los últimos 12 meses como el consumo de sustancias nuevas en ese período. Además, se ha abordado la importancia de la protección auditiva, así como las pautas de cuidado

antes y después de los episodios de consumo. Por último, se ha examinado el consumo de MDMA y *speed*, prestando especial atención a las posibles diferencias de género en estos patrones de consumo.

Para facilitar la comprensión de los resultados, el OEC2024 se ha estructurado de acuerdo con los objetivos de la investigación. Los principales apartados incluyen el consumo de sustancias (tanto en los últimos 12 meses como por primera vez en ese periodo), la protección auditiva, el consumo de MDMA, consumo de *speed*, policonsumo, pautas de cuidado antes y después de los episodios de consumo. Estos epígrafes se organizan según características, motivos, cuidados y consecuencias. Al final, se incluyen las conclusiones derivadas de los hallazgos y recomendaciones específicas para programas y servicios de reducción de riesgos y daños que trabajen en el mismo ámbito que Energy Control.

Por último, deseamos agradecer de manera especial a todas las personas que han colaborado en el EOC2024 y que, de manera desinteresada, han participado en la encuesta online, en las entrevistas en profundidad y/o en los grupos de discusión.

Objetivos

Con carácter general, el Observatorio Energy Control, durante todas sus ediciones, tiene como objetivo general mejorar la atención sociosanitaria a personas que consumen sustancias psicoactivas de manera recreativa, mediante el estudio y la identificación de sus propios hábitos de uso y prácticas. Se busca que este ejercicio, a su vez, oriente el diseño de acciones adaptadas y eficaces de reducción de riesgos (RDR), tanto en el marco del programa Energy Control como de otros similares.

Como **objetivos específicos**, el OEC2024 ha buscado:

- **OE1.** Analizar, de manera sistemática, información sobre las prácticas de consumo recreativo de sustancias psicoactivas, con especial atención a los aspectos relacionados con la salud auditiva, el cuidado antes y después del consumo y las posibles diferencias de género que influyen en estos fenómenos.
- **OE2:** Analizar y comprender las tendencias de consumo recreativo de sustancias psicoactivas entre las personas usuarias del programa Energy Control, prestando especial atención a las diferencias de género observadas anteriormente en el uso de MDMA y *speed*.
- **OE3.** Desarrollar recomendaciones específicas, basadas en los datos obtenidos, que mejoren las acciones implementadas desde los programas y servicios de reducción de riesgos y daños que trabajan con personas consumidoras de drogas recreativas. Estas prestarán especial atención a las particularidades del consumo en espacios de ocio con música alta, las prácticas de autocuidado relacionadas y las diferencias identificadas entre hombres y mujeres.

Metodología

Al igual que en ediciones anteriores del Observatorio, el desarrollo de este estudio se basó en un diseño de investigación no experimental, aplicado, descriptivo y transversal, utilizando una metodología mixta cuanti-cualitativa. En la parte cuantitativa, se empleó una **encuesta en línea**, mientras que la segunda se desarrolló mediante **entrevistas en profundidad** y **grupos de discusión**. Este planteamiento concurrente entre lo cualitativo y lo cuantitativo, permite un mejor estudio de una realidad compleja como los consumos recreativos de drogas al vincular datos numéricos con las percepciones y experiencias de las personas participantes.

Estudio Cuantitativo

Se diseñó un cuestionario en línea con el objetivo de recopilar la siguiente información:

- **Características de las personas participantes:** variables sociodemográficas (edad, identidad de género, sexo biológico, Comunidad Autónoma de residencia, nivel de estudios, situación laboral actual, modos de convivencia, principal fuente de ingresos, grupo profesional del último trabajo principal), medio de conocimiento de la encuesta, participación en ediciones anteriores del OEC y uso de servicios de Energy Control.
- **Participación en la escena electrónica:** asistencia a espacios de fiesta de música electrónica, tipología de espacios y motivos. Para la evaluación de estos últimos se empleó la escala utilizada por van Dyck et al. (2023).
- **Consumo de sustancias:** prevalencia de consumo de 26 sustancias diferentes en el último año e incidencia de nuevos consumos en el último año.
- **Protección auditiva:** se analizó la regularidad con la que se asiste a eventos musicales, la aparición de molestias auditivas en estos entornos, la aplicación de medidas de protección auditiva, las razones detrás del uso o desuso de estas, las percepciones sobre el resguardo de la audición y el nivel de información, vulnerabilidad percibida, gravedad estimada e intención de adoptar cambios en este ámbito. Para el diseño del cuestionario, se emplearon las escalas propuestas por Diviani et al. (2021) y Long et al. (2024), junto con diversas preguntas elaboradas específicamente para esta investigación.

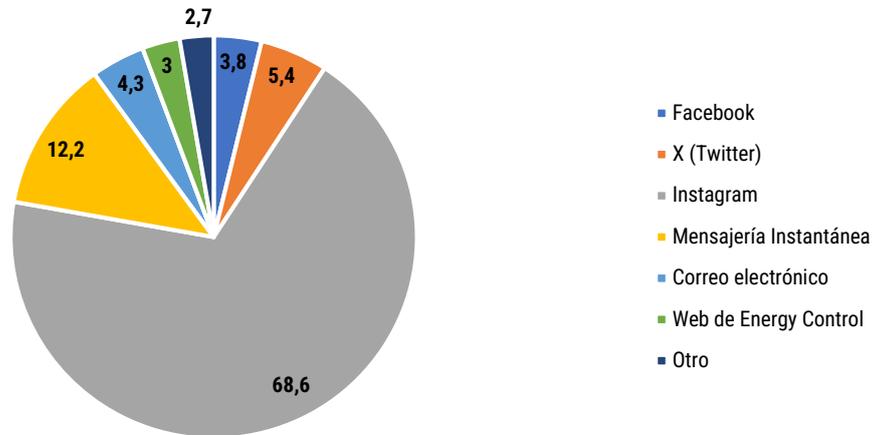
- **Consumo de MDMA:** edad del primer consumo, frecuencia de utilización de cristal y comprimidos, estrategias de cuidado¹, motivos para el uso de MDMA², consecuencias del consumo³, atención médica o psicológica de urgencias por utilización de MDMA, y combinación de esta sustancia con otras.
- **Consumo de speed:** edad del primer consumo, frecuencia de utilización, estrategias de cuidado⁴, motivos para el uso de *speed*⁵, consecuencias del consumo⁶, atención médica o psicológica de urgencias por utilización de *speed*, y combinación de este con otras drogas.
- **Policonsumo de sustancias:** frecuencia de policonsumo, combinación de sustancias más habitual, motivos para el policonsumo, consecuencias⁷ y pautas de cuidado⁸.

El cuestionario fue diseñado y elaborado a través de la plataforma LimeSurvey. Antes de su aplicación, se realizó una prueba piloto con participantes voluntarios, lo que permitió reformular ciertos ítems para optimizar su claridad y precisión. La recopilación de datos se desarrolló entre el 9 de octubre y el 18 de noviembre de 2024. Como en ediciones previas, la difusión se llevó a cabo mediante las redes sociales del programa Energy Control (Twitter, Instagram y Facebook) a través de publicaciones periódicas. Además, cuentas con gran alcance en Instagram y TikTok contribuyeron a ampliar su visibilidad.

Al igual que las anteriores ediciones, el principal medio de conocimiento de la encuesta fue a través de Instagram.

¹ Para la confección del cuestionario se emplearon ítems de la escala utilizada por Davis y Rosenberg (2016) y Whelan, Noller y Ward (2024).
² Se utilizó la escala desarrollada por Sottile et al. (2023).
³ Se utilizó la escala desarrollada por Sottile et al. (2023).
⁴ Se utilizó la misma escala que para la MDMA cambiando el nombre de la sustancia a la que se refiere cada ítem.
⁵ Se utilizó la misma escala que para la MDMA cambiando el nombre de la sustancia a la que se refiere cada ítem.
⁶ Se utilizó la misma escala que para la MDMA cambiando el nombre de la sustancia a la que se refiere cada ítem.
⁷ Se adaptó la escala utilizada para el consumo de MDMA y *speed*.
⁸ Se utilizó la escala utilizada en la edición anterior del OEC (Vidal, Navarro y Fernández, 2023).

1. Medio de conocimiento de la encuesta



Tras la recopilación de datos, las respuestas fueron analizadas con el software estadístico SPSS. Se llevó a cabo un examen descriptivo básico de todas las variables, aplicando medidas de tendencia central (media) para las continuas y distribuciones de frecuencia para las categóricas. Los resultados se desglosaron por hombres y mujeres, excluyendo la categoría no binaria debido al reducido número de casos. Para el análisis por edad, se establecieron dos grupos: personas adultas jóvenes (18-34 años) y el resto. Las diferencias entre los segmentos se determinaron mediante la prueba de chi cuadrado para variables categóricas y la *T Student* para las continuas, utilizando un nivel de significación de 0,05.

Algunas variables fueron recodificadas con el objetivo de facilitar la presentación de los resultados. En particular, las frecuencias de utilización de las estrategias de reducción de riesgos (*nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre*) implementadas antes y después del consumo así como las vinculadas con la salud auditiva y las llevadas a cabo en el uso de MDMA y *speed*, con especial interés en las posibles diferencias vinculadas al género, fueron agrupadas, de manera similar a estudios anteriores (Vidal et al., 2016; Vera et al., 2020; Vidal et al., 2022; Vidal et al., 2023) en dos categorías: “*frecuencia baja*” (*nunca, casi nunca y a veces*) y “*frecuencia alta*” (*casi siempre y siempre*).

Estudio Cualitativo

En cuanto a esta parte del estudio, y siempre bajo el enfoque mixto previamente mencionado, se utilizaron las técnicas de entrevista semiestructurada y grupo focal. Estos métodos, aplicados en investigaciones previas (Vidal et al., 2020; Vidal et al., 2021; Vidal et al., 2022; Vidal et al., 2023), resultan apropiados no sólo para explorar las opiniones, expectativas y creencias de los grupos analizados, sino también para enriquecer y complementar los datos obtenidos a través del análisis cuantitativo.

Captación de las personas participantes

Para reclutar a las personas participantes en esta fase, se difundieron publicaciones en las redes sociales del programa Energy Control (Fernández et al., 2024), en las que se detallaron los criterios de inclusión y se facilitó un formulario de inscripción. A partir de estas personas inscritas, mediante esta convocatoria inicial, se aplicó un muestreo por *bola de nieve* para ampliar la selección de participantes. Posteriormente, se realizó una selección final considerando criterios de paridad y excluyendo a menores de edad, personas que no consumen las sustancias objeto de estudio, quienes no residen en ciudades con delegaciones de Energy Control, así como aquellas que no aceptaron firmar el consentimiento informado o cuya situación les impedía participar.

Grupos focales

Esta técnica de producción de datos se caracteriza por reunir a un grupo de personas que, a través del diálogo sobre un tema específico y con preguntas proporcionadas por la persona que lo coordina, facilita un proceso dinámico en el que quienes participan intercambian ideas (Silveira Donaduzzi et al., 2015). De este modo, sus discursos pueden ser confirmados, respondidos o refutados, facilitando al equipo investigador analizar las percepciones, opiniones y acciones de los participantes en función de los objetivos.

Para el desarrollo del OEC2024, se realizó un grupo focal en Barcelona y Madrid. En ellos, se utilizó un guion de preguntas que, de manera no directiva, fueron planteadas a quienes participaron. Al inicio, se proporcionó a las personas participantes una hoja informativa sobre la investigación, así como un consentimiento informado para que lo firmaran. El desarrollo de estos grupos focales fue grabado en formato de audio para, posteriormente, ser transcrito a texto por un miembro del equipo que no participó en la dinámica.

Así mismo, cumpliendo con la normativa vigente en materia de protección de datos⁹, los datos personales de cada persona fueron anonimizados, siendo solo conocidos por quién realizó la dinámica. Para garantizar este proceso, se asignó a cada participante

⁹ Esta se compone actualmente del Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril del 2016 (RGPD) y de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales (LOPD).

un código único que incluía la actividad, la ciudad, género, el número de persona y la edad (**Técnica, Lugar, N.º Participante, Género, Edad**). Esto garantizó la confidencialidad de los datos y una gestión adecuada de la información para su análisis. Para la exposición de algunos de los verbatims dentro del informe, se emplearon nombres ficticios.

Entrevistas semi estructuradas

Esta metodología se destaca por su gran versatilidad, no solo dentro del enfoque cualitativo, sino en el ámbito investigativo en general (Díaz et al., 2013). De acuerdo con estos autores, es el método óptimo para recopilar y generar información sobre percepciones, interpretaciones y formas de comprender distintos aspectos por parte de los participantes.

En el OEC2024, se realizaron 32 entrevistas a personas residentes en Barcelona (10), Madrid (10), Sevilla (6) y Palma (6). Esta distribución respondió a la presencia de delegaciones de Energy Control en estas ciudades, así como al mayor volumen de población en las dos primeras.

La selección de las personas entrevistadas siguió un procedimiento similar al utilizado para los grupos focales. Además, se elaboró un guion con una serie de preguntas formuladas de manera abierta y no directiva. La recopilación de datos se dio por concluida al alcanzarse la saturación muestral, fenómeno descrito por Martínez-Salgado (2012) y García y Rodríguez (2018), que ocurre cuando se ha obtenido una diversidad suficiente de ideas y las entrevistas u observaciones adicionales no aportan nuevos elementos.

Los audios generados fueron transcritos por una persona distinta a aquella que realizó la hizo. Esta acción, junto a la anonimización de los datos personales de quienes participaron mediante una codificación que incluye la actividad, ciudad, género número de entrevista y edad (**Técnica, Lugar, N.º Entrevista, Género, Edad**), se implementaron como medida de garantía para cumplir con la normativa vigente en materia de protección de datos. De igual forma que lo antes comentado, para la exposición algunos fragmentos de las entrevistas, se emplearon nombres ficticios.

Análisis cualitativos

Para analizar los datos obtenidos, se realizó un análisis descriptivo de contenido temático basado en categorías construidas de manera inductiva. Estas categorías se definieron considerando tanto el conocimiento y las necesidades del equipo investigador, el voluntariado y el equipo técnico del programa Energy Control, como las categorías emergentes identificadas mediante el análisis de la información procesada con la aplicación Atlas.ti.

Este se organizó en función de:

- **Edad:** creando dos grupos comprendidos entre 18-34 y más de 34 años.

- **Género:** considerando en este caso aquellas personas que se definen como hombre y mujer cis, persona no binaria y mujer y hombre trans.
- **Lugar de residencia:** teniendo en cuenta aquellas ciudades que tienen delegación de Energy Control (Madrid, Sevilla, Mallorca y Barcelona).

Personas participantes en el estudio

En el estudio cuantitativo

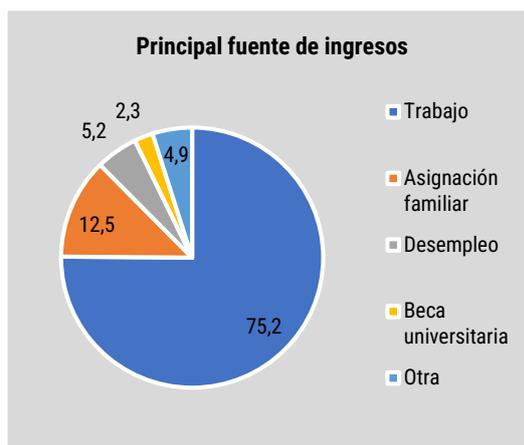
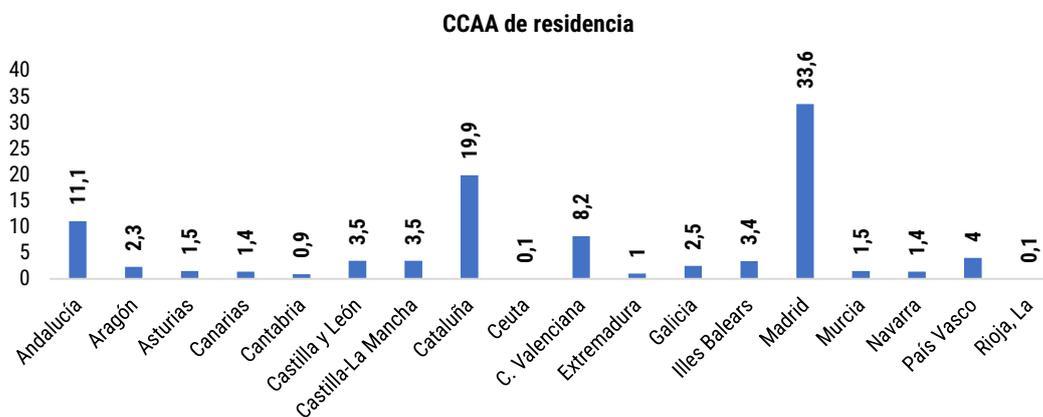
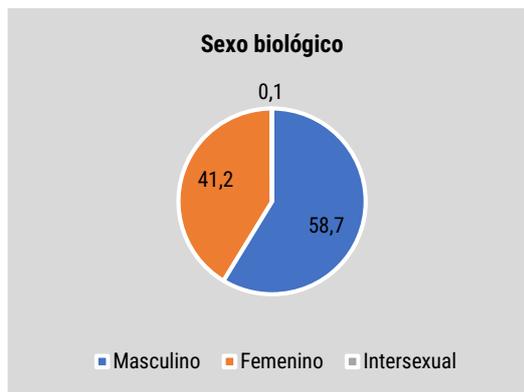
Características sociodemográficas

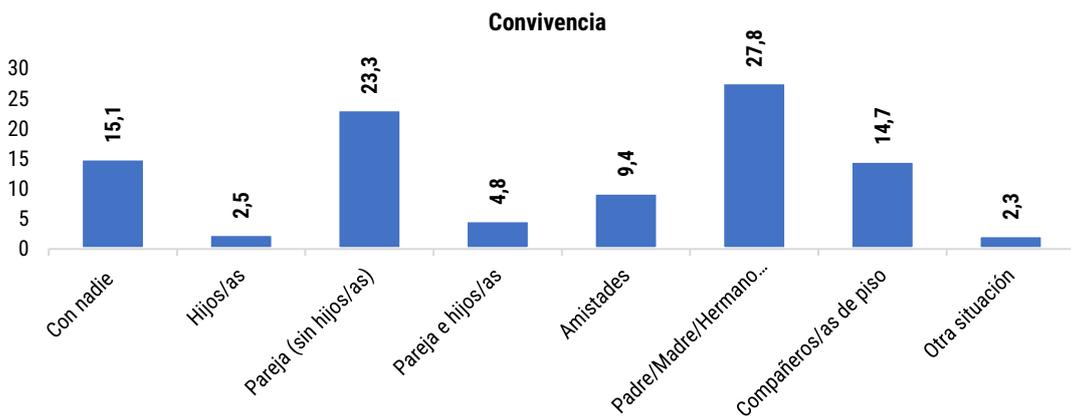
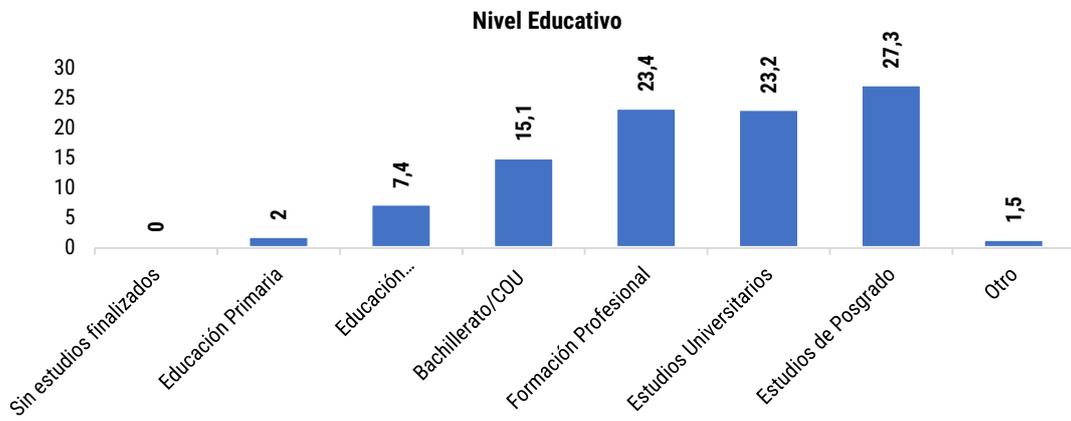
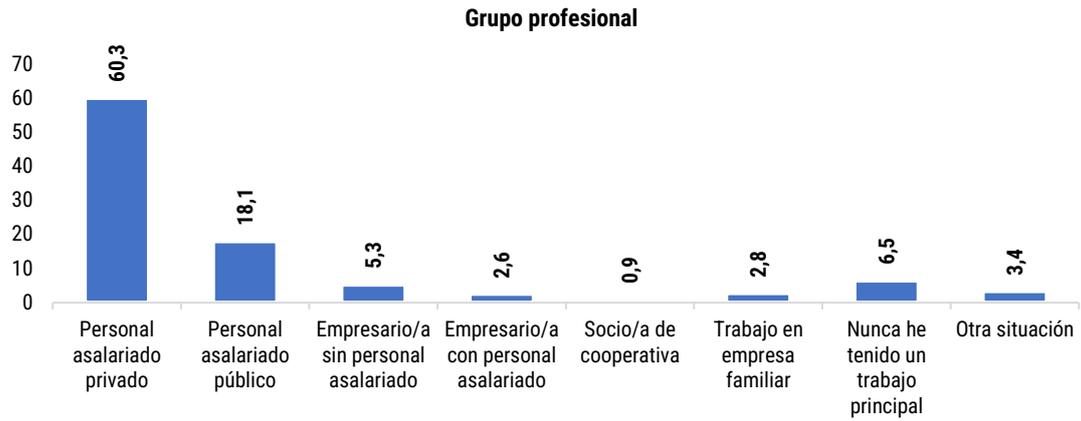
Entre el 9 de octubre y el 18 de noviembre de 2024, se recopilaron **2206** participaciones, de las cuales 794 fueron válidas y 1412 quedaron incompletas, utilizando únicamente las primeras en la base de datos final.

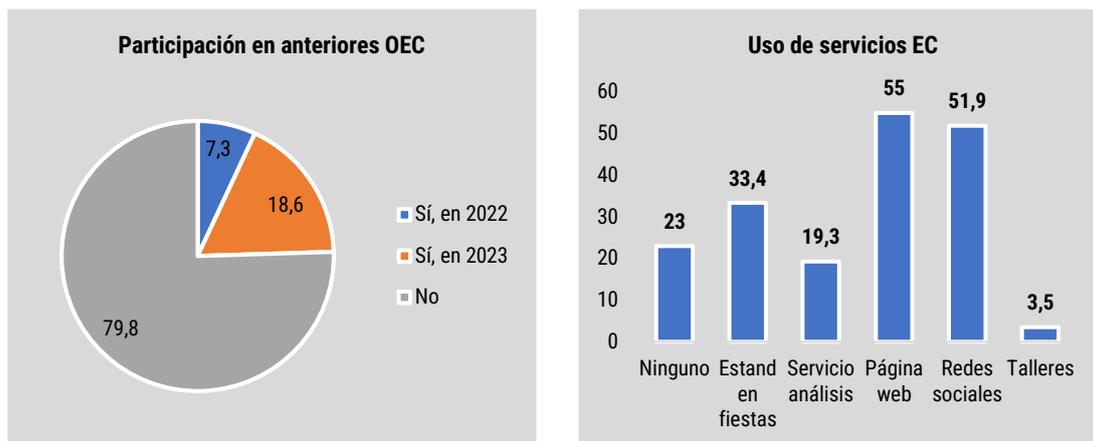
La muestra final (794 personas; edad media: 30,7 años) estuvo compuesta por 443 hombres (55,8 % del total; edad media 31,8 años), 315 mujeres (39,7 %; edad media 29,3 años), 33 personas no binarias (4,2 %; edad media 30,4 años) y 3 personas que se identificaron como otra identidad (0,4 %). En cuanto a la provincia de residencia, como en ediciones previas, una parte significativa de la muestra procede de Comunidades Autónomas donde el programa Energy Control tiene presencia territorial. Casi el 80 % de las personas encuestadas no había participado previamente en el Observatorio, lo que indica una renovación significativa en la muestra. Por otro lado, el 23 % no había utilizado nunca ningún servicio propio de Energy Control. Entre quienes sí lo habían hecho, los más mencionado fue la página web (55,0 %), las redes sociales (51,9 %) y los stands en espacios de fiesta (33,4 %).

Al igual que en ediciones previas, la mayoría de quienes respondieron la encuesta de este año ha completado su formación académica, con un 50,5 % que posee estudios universitarios de grado o posgrado. Además, el 50,0 % se encuentra trabajando, mientras que el 25,3 % combina empleo y estudios. En cuanto a la principal fuente de ingresos, predomina la actividad laboral en el sector privado como personal asalariado.

2. Características de las personas participantes en el estudio online OEC2024







Participación en contextos de ocio vinculados a la música electrónica.

La práctica totalidad de las personas que participaron en la encuesta online **habían frecuentado espacios relacionados con música electrónica en los 12 meses anteriores**. En este caso, las personas de entre 18 y 34 años afirmaron haber asistido a estos eventos con mayor frecuencia que aquellas de más de 34, mostrando una diferencia significativa entre ambos grupos. En particular, las **discotecas y raves** fueron más frecuentadas por el sector más joven de la muestra.

No se identificaron diferencias significativas en la proporción de hombres y mujeres que declararon haber asistido a estos eventos, ni en la preferencia por un tipo específico de espacio. En ambos casos, los entornos más frecuentados fueron las **discotecas** (71,7 %) y los **festivales** (58,3 %). Además, las fiestas en casa continúan consolidándose como un espacio habitual para la organización de eventos de música electrónica.

3. Asistencia a eventos de música electrónica (OEC2024, N = 794).

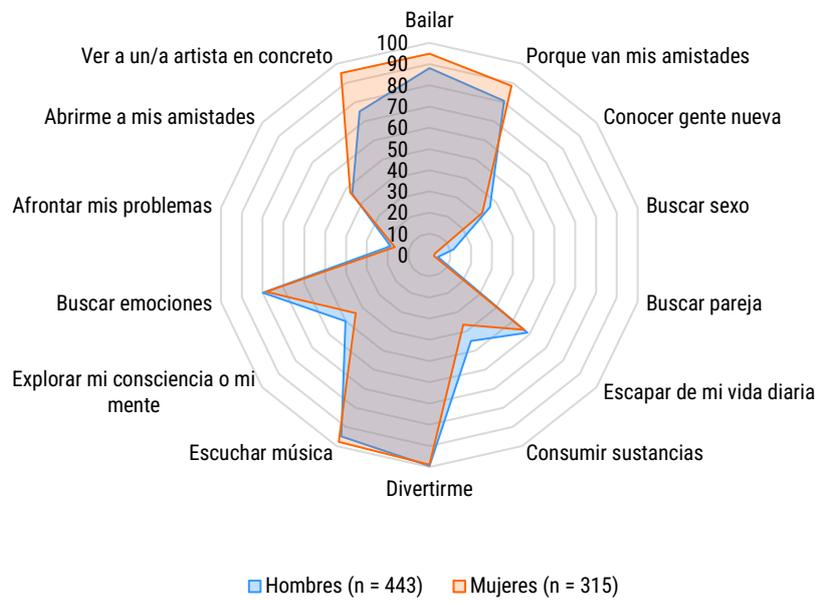
	Hombres (n = 443)	Mujeres (n = 315)	18-34 años (n = 562)	+34 años (n = 232)		Total (n = 794)
Sí: n (%)	393 (88,7)	277 (87,9)	506 (90,0)	196 (84,5)	$p = .026$	702 (88,4)
Tipo de espacio¹⁰						
Festival	259 (58,5)	182 (57,8)	336 (59,8)	127 (54,7)		463 (58,3)
Discoteca	318 (71,8)	226 (71,7)	418 (74,4)	151 (65,1)	$p = .008$	569 (71,7)
Rave	155 (35,0)	119 (37,8)	239 (42,5)	54 (23,3)	$p = .000$	293 (36,9)
Casa	222 (50,1)	152 (48,3)	285 (50,7)	109 (47,0)		394 (49,6)

¹⁰ Porcentaje sobre el total de personas que asistieron a eventos relacionados con la música electrónica.

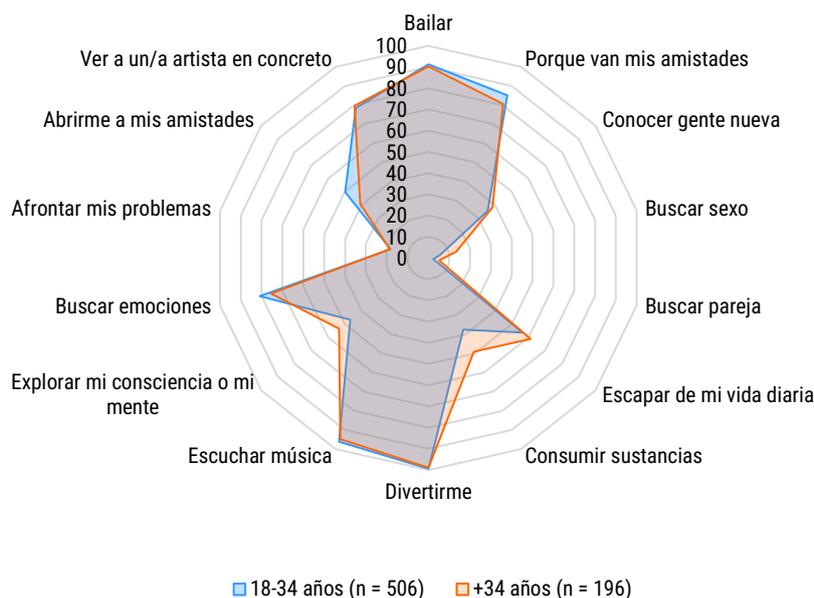
Bares/Pubs	163 (36,8)	99 (31,4)	186 (33,1)	89 (38,4)	275 (34,6)
------------	------------	-----------	------------	-----------	------------

Los **motivos** más destacados para acudir a estos espacios están relacionados con la **diversión**, el **baile** y la **socialización**, siendo los más reseñados **conocer gente nueva** o **ir con el grupo** de iguales, así como la posibilidad de **escuchar música** y/o ver a un/a artista en particular. La importancia asignada a cada uno de estos motivos es similar tanto para hombres como para mujeres, como para los diferentes grupos de edad.

4. Motivos para acudir a espacios de música electrónica, según identidad de género y edad (OEC2024)¹¹.



¹¹ Porcentaje de personas que asistieron a eventos de música electrónica y que afirmaron que el motivo es importante o muy importante.



En el estudio cualitativo

Durante el desarrollo del OEC 2024 se aplicaron dos técnicas de recogida de datos en aquellas localidades que cuentan con sede de Energy Control cuya distribución fue:

Grupos focales:

Solo se realizó un grupo focal en Barcelona y otro en Madrid por contar con mayor participación.

- **Madrid:** 4 hombres (35, 34, 32, 25) y 1 mujer (31)
- **Barcelona:** 2 mujeres (30, 24) y una persona no binaria (47)

Entrevistas semi estructuradas:

Para facilitar su realización, fueron llevadas a cabo en aquellas ciudades que cuentan con presencia de una sede de Energy Control.

- **Madrid:** 5 hombres (38, 33, 29, 26, 24) y 5 mujeres (29, 27, 27, 25, 21)
- **Barcelona:** 5 hombres (32, 29, 25, 25, 21) y 5 mujeres (32, 30, 30, 27, 22)
- **Palma:** 3 hombres (27, 19, 19) y 3 mujeres (32, 29, 24)
- **Sevilla:** 2 hombres (24, 21) y 4 mujeres (33, 29, 28, 26)

Consumo de sustancias

Sustancias consumidas en alguna ocasión en los últimos 12 meses.

En la encuesta se indagó sobre **el consumo en los últimos 12 meses de 26 drogas diferentes**. Además de las 25 sustancias previamente incluidas en ediciones anteriores del OEC, en esta ocasión se incorporaron las bebidas energéticas. En términos generales, el **alcohol** fue la más consumida, con un 81,7 %, seguido por la **MDMA** (78,5 %), el **cannabis** (65 %) y las **bebidas energéticas** (53 %). Otras como la cocaína, la anfetamina, los *poppers* y la ketamina también presentaron prevalencias destacadas.

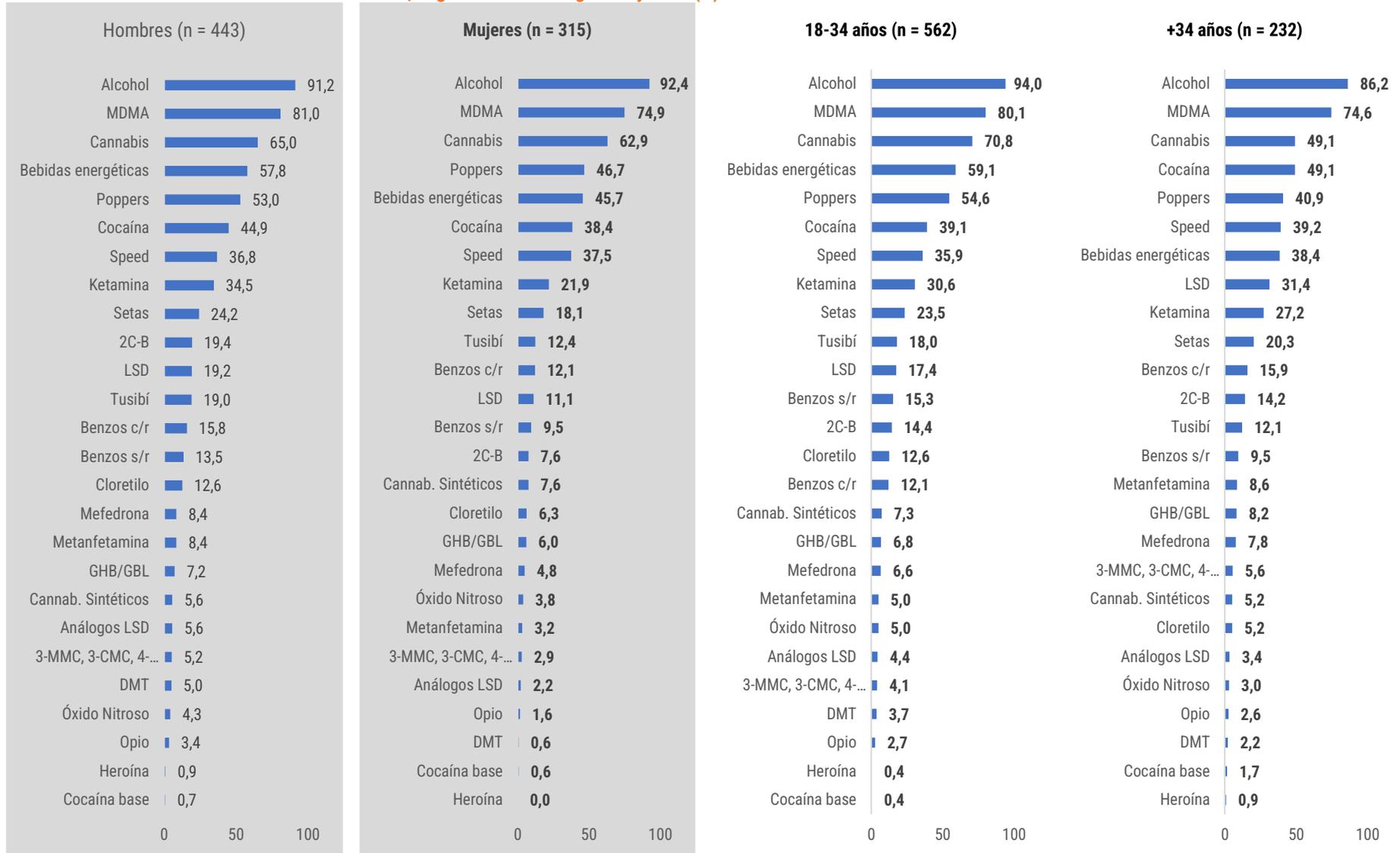
Según los datos obtenidos, los **poppers** parecen haberse consolidado como parte del repertorio de sustancias consumidas de manera recreativa entre la población encuestada. En ella, su presencia es significativamente mayor en comparación con otros inhalantes como el óxido nitroso o el Cloretilo, pudiendo incidir en este fenómeno factores como el perfil demográfico de los participantes y la disponibilidad de estas sustancias, los cuales podrían ser claves para comprender estas diferencias.

Por su parte, las **bebidas energéticas** muestran prevalencias elevadas. Aunque gran parte de la atención sobre estas se ha centrado en las personas adolescentes, sería relevante investigar su posible papel en el contexto de los policonsumos recreativos, así como su incidencia entre quienes consumen drogas.

Es especialmente relevante la alta prevalencia de consumo de **benzodiazepinas sin receta**, más frecuente entre los hombres y el grupo de 18 a 34 años. Además, estas prevalencias, como puede verse en la siguiente figura, superan con creces las presentadas en los estudios poblacionales sobre droga españoles los cuales, por ejemplo, indican que el consumo de hipnosedantes sin receta en los últimos 12 meses se encuentra por debajo del 2 por ciento (OEDA, 2024).

Las respuestas obtenidas muestran que los **hombres** presentan mayores prevalencias de consumo en casi todas las drogas mencionadas, especialmente en el caso del alcohol, las bebidas energéticas, el cannabis, la MDMA, los poppers, la ketamina, el cloretilo, y el LSD y sus análogos. En las **mujeres**, aunque las prevalencias son más bajas, se observan en general las mismas preferencias en cuanto a las sustancias consumidas. Por otro lado, el grupo **joven** muestra un mayor consumo en casi todas las sustancias, mientras que las personas **mayores de 34 años** tienden a consumir más cocaína y benzodiazepinas con receta.

5. Sustancias consumidas en los últimos 12 meses, según identidad de género y edad (%).



Entre todas las personas encuestadas, el **promedio de sustancias** diferentes consumidas en los **últimos doce meses** fue de 6,01. Los hombres presentaron una media superior a la de las mujeres, al igual que el grupo de 18 a 34 años consumió, en promedio, más drogas diferentes que el de mayor edad.

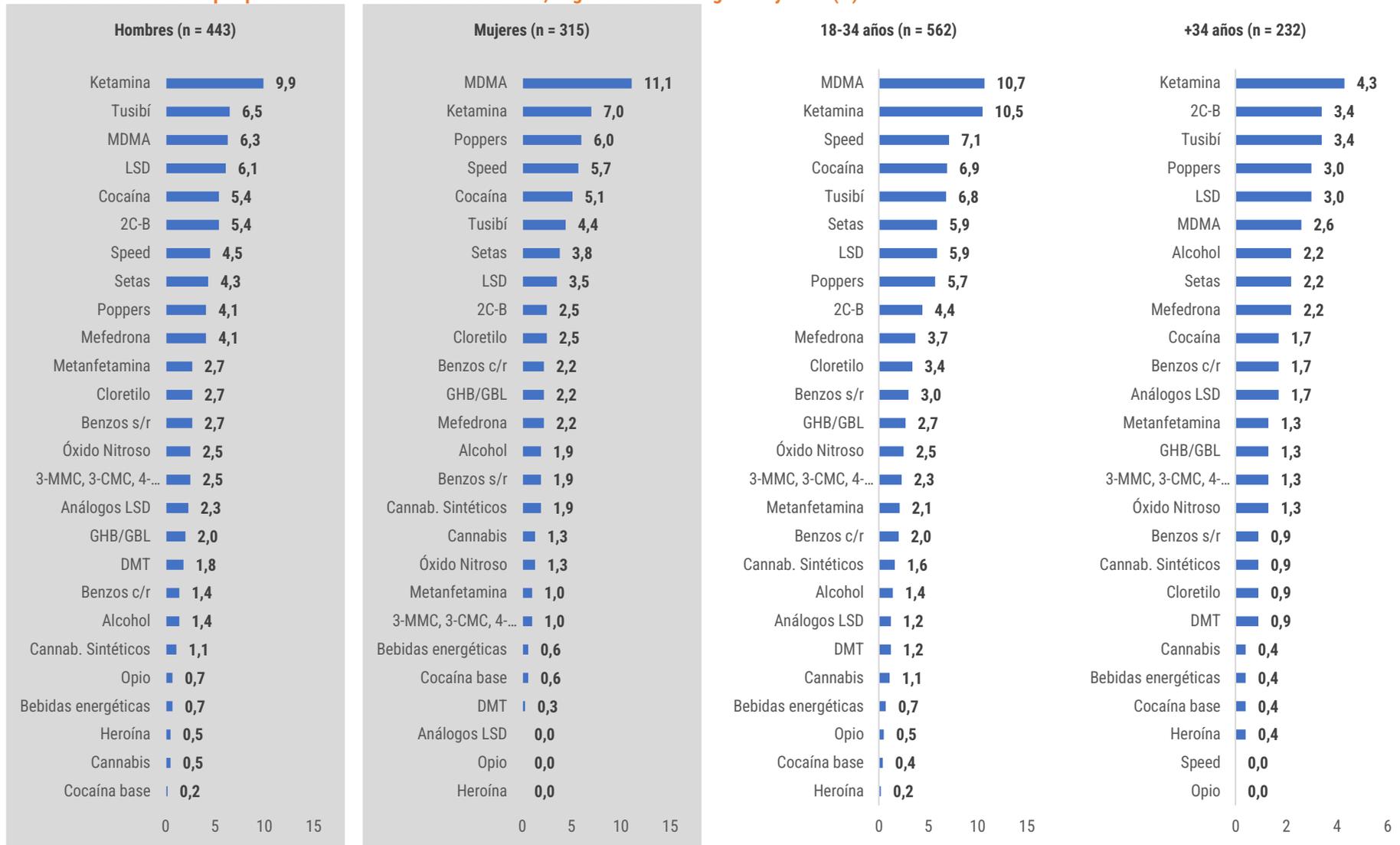
Sustancias consumidas por primera vez en los últimos 12 meses.

Los inicios en el consumo de drogas son relativamente frecuentes entre los participantes. Un 56,3 % de las personas encuestadas afirmó haber consumido una droga por primera vez en los últimos doce meses, lo cual refleja una cierta tendencia a la iniciación reciente en el consumo. De las sustancias mencionadas, la ketamina fue la más destacada, con un 8,7 %.

La droga que más **hombres** consumieron por primera vez en los últimos doce meses fue la **ketamina**, con un 9,9 %, mientras que, en el caso de las **mujeres**, la más mencionada fue la **MDMA**, con un 11,1 %. En cuanto a los grupos de **edad**, las sustancias que más personas del **grupo joven** consumieron por primera vez en ese periodo fueron la **MDMA** (10,7 %) y la **ketamina** (10,5 %). Para el grupo de **mayores de 34 años**, la droga más consumida por primera vez fue la **ketamina** (4,3 %). De manera interesante, en este último grupo no se registró ninguna persona que probara el speed por primera vez en los doce meses previos a la encuesta, lo que sugiere diferencias notables en los patrones de consumo según la edad.

La preponderancia de la Ketamina en las anteriores respuestas sugiere la posible aparición de un patrón creciente en el consumo de esta sustancia, el cual merece su profundización en próximas ediciones del observatorio.

6. Sustancias consumidas por primera vez en los últimos 12 meses, según identidad de género y edad (%).



La fiesta y la protección auditiva

La **exposición a niveles elevados de música** es relativamente frecuente entre las personas que participaron en esta edición del Observatorio, como se indicó en la sección anterior. El 71,7 % de los encuestados había asistido a discotecas en los doce meses previos, el 58,3 % a festivales y el 36,9 % a raves. Aunque no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en relación con la asistencia a estos eventos, si nos fijamos en la edad, el grupo de 18 a 34 años reportó mayor frecuencia de asistencia a discotecas y raves en comparación con el de más de 34 años. Esto refleja una mayor implicación de los jóvenes en estos espacios, donde la exposición a música a alto volumen es una característica común.

Según nuestros datos, las discotecas fueron los espacios más visitados, con una frecuencia considerablemente alta tanto en hombres como mujeres, así como los dos grupos de edad, los cuales reportaron asistir a estos lugares al menos una vez al mes. Sin embargo, a pesar de que la mayoría de las personas encuestadas no presentaron una exposición habitual, se identificó un grupo específico en el que la frecuencia de asistencia era notablemente mayor, lo que sugiere que, para algunos, estos espacios representan una parte importante de sus actividades recreativas.

7. Frecuencia de asistencia a eventos relacionados con la música electrónica (OEC2024, N = participantes que indicaron haber ido a cada lugar).

Discoteca	Hombres (n = 318)	Mujeres (n = 226)	18-34 años (n = 418)	+34 años (n = 151)	Total (n = 569)
Una vez al año	18 (5,7)	10 (4,4)	19 (4,5)	10 (6,6)	29 (5,1)
Varias veces al año	140 (44,0)	95 (42,0)	158 (37,8)	88 (58,3)	246 (43,2)
Una vez al mes	67 (21,1)	50 (22,1)	99 (23,7)	23 (15,2)	122 (21,4)
Varias veces al mes	70 (22,0)	54 (23,9)	108 (25,8)	23 (15,2)	131 (23,0)
Una vez por semana	19 (6,0)	15 (6,6)	28 (6,7)	7 (4,6)	35 (6,2)
Varias veces a la semana	4 (1,3)	2 (0,9)	6 (1,4)	-	6 (1,1)
Diariamente	-	-	-	-	-

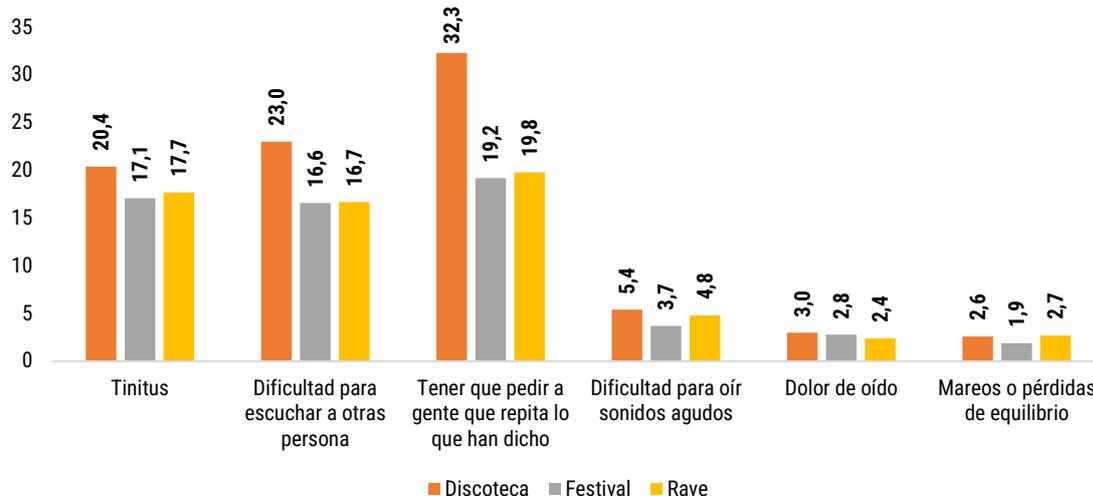
Festival	Hombres (n = 259)	Mujeres (n = 182)	18-34 años (n = 336)	+34 años (n = 127)	Total (n = 463)
Una vez al año	74 (28,6)	47 (25,8)	101 (30,1)	28 (22,0)	129 (27,9)
Varias veces al año	170 (65,6)	126 (69,2)	218 (64,9)	92 (72,4)	310 (67,0)
Una vez al mes	10 (3,9)	5 (2,7)	12 (3,6)	3 (2,4)	15 (3,2)
Varias veces al mes	5 (1,9)	4 (2,2)	5 (1,5)	4 (3,1)	9 (1,9)
Una vez por semana	-	-	-	-	-
Varias veces a la semana	-	-	-	-	-
Diariamente	-	-	-	-	-

Rave	Hombres (n = 155)	Mujeres (n = 119)	18-34 años (n = 239)	+34 años (n = 54)	Total (n = 293)
Una vez al año	50 (32,3)	25 (21,0)	63 (26,4)	16 (29,6)	79 (27,0)
Varias veces al año	81 (52,3)	74 (62,2)	138 (57,7)	29 (53,7)	167 (57,0)
Una vez al mes	10 (6,5)	12 (10,1)	19 (7,9)	4 (7,4)	23 (7,8)
Varias veces al mes	11 (7,1)	5 (4,2)	14 (5,9)	4 (7,4)	18 (6,1)
Una vez por semana	3 (1,9)	3 (2,5)	5 (2,1)	1 (1,9)	6 (2,0)
Varias veces a la semana	-	-	-	-	-
Diariamente	-	-	-	-	-

Con respecto a los **síntomas auditivos** experimentados después de asistir a eventos de música, las discotecas fueron el lugar en el que más personas reportaron haberlos sufrido con frecuencia, en comparación con las raves y los festivales. La dificultad para escuchar o entender a otras personas y el tinnitus ¹²fueron los referidos de manera más común en los tres contextos. o se observó una correlación entre la aparición de estos síntomas y la frecuencia con la que se asistía a cada tipo de espacio.

¹² Timbre en los oídos, pero algunas personas también oyen otros tipos de sonidos como un rugido o un zumbido.

8. Síntomas experimentados después de acudir a discotecas, festivales y raves (OEC2024; % alta frecuencia, N = quienes afirmaron acudir a cada espacio de fiesta).



Entre las personas que participaron en la fase cualitativa, el tinnitus, las molestias en los oídos y la pérdida de audición temporal o permanente fueron los riesgos más mencionados. De hecho, para una parte de ellas, el experimentar estos síntomas tras acudir a contextos en los que el volumen de la música era elevado, se reconocía como un indicio de daño que, a la postre, les hacía plantearse la necesidad de adoptar medidas de protección. Así lo relataba Carla, una mujer de Madrid que experimentó daños en los oídos después de una fiesta en una discoteca.

“En una de las últimas terminé con un dolor bastante fuerte en uno de los oídos y fue como, no, no, o sea, esto no puede pasar.” (Grupo, Madrid, 1, Mujer, 31 años).

Estar en lugares con un volumen elevado podía ser percibido como arriesgado o placentero, según la persona. En términos de **riesgo**, factores contextuales como la intensidad del ruido o la calidad acústica del lugar se percibían como determinantes a la hora de sufrir daño auditivo. Para algunas personas, los espacios con el sonido mal ecualizado o con volúmenes extremos serían los más peligrosos, aunque también se considera relevante la duración de la exposición, que puede ser mayor al venir facilitada por el consumo de drogas. Agustina, una mujer de Barcelona, compartía cómo el uso de sustancias, la mayor duración de los eventos y ciertos tipos de fiestas se entrelazan, aumentando la posibilidad de sufrir daños auditivos.

“Sí, eso y por una cuestión literal de que, si te drogas, tiendes a durar más de fiestas, más tiempo expuesto a esta música alta. Sobre todo, esto más aplicado al contexto rave, porque la música está ahí y tú vas o no vas en una sala de discotecas, ¿no? Porque cuando acaba la fiesta acaba, ¿no? Pero sí.” (Entrevista, Barcelona, 3, Mujer, 27 años).

Por otro lado, para algunas personas, tanto la calidad como el volumen intenso del sonido incrementaban el **placer** de la experiencia festiva. En este contexto, el sonido se percibía como un elemento que generaba una conexión emocional y física a través de la vibración corporal. Gisela, desde Barcelona, y Manolo, desde Mallorca, comentaban que parte de su placer en las fiestas provenía de la intensidad de la música.

“Uf... mucho. Si voy a una fiesta y se escucha bajo... O sea, a mí me gustan las fiestas de techno, de hardcore... Entonces la gracia es que se escuche bien, si no... no es lo mismo.” (Entrevista, Barcelona, 1, Mujer, 22 años).

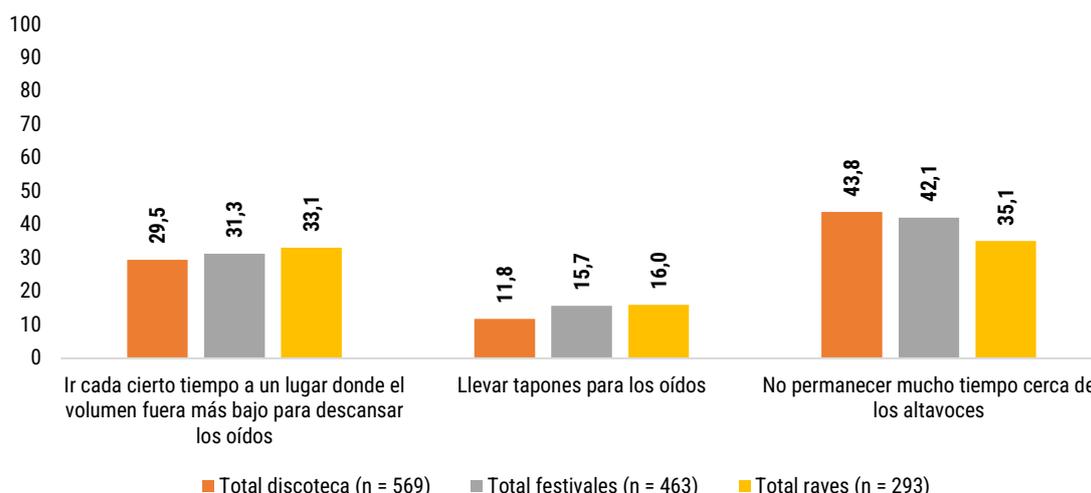
“Sentir. Sentirlo bien por dentro. Y ser uno con la música.” (Entrevista, Mallorca, 1, Hombre, 19 años).

Esta asociación entre placer y volumen elevado tiene sus límites como expresa Agustina, quien sea por la intensidad o el tiempo de exposición, apreciaría una disminución del ruido en determinados momentos y contextos:

“Claro, pues si quieres hablar cuando... O sea, hay un momento donde quieres estar manteniendo una conversación y no puedes por encima de la música en un entorno de fiesta. Y también, por ejemplo, en las raves el momento en que me voy a dormir, me pasa mucho en las raves que pienso ¿por qué tiene que ser 24 horas en non stop? O sea, ahora mismo hay solo 4 personas delante del altavoz y a lo mejor hay 20 que están por ahí, pues bajad el volumen, ¿sabes? A lo mejor, aunque sea bajarle un poco, porque necesito escapar del pum-pum-pum-pum. Entiendo que esto es hablando de una manera muy egoísta, hay gente que está pinchando y a lo mejor los cuatro que están bailando es el momento de su vida. Pero sí, ¿sabes qué? Siento que en el entorno rave es muy molesto que no baje la intensidad en ningún momento de los altavoces.” (Entrevista, Barcelona, 3, Mujer, 27 años).

Tanto en las personas que participaron en la encuesta online como en las que lo hicieron en la parte cualitativa, el uso de **medidas de protección** ante los riesgos auditivos era bajo. Aunque muchas de ellas afirmaron limitar el tiempo que permanecían cerca de los altavoces o, incluso, ir de vez en cuando a zonas de los espacios de fiesta en los que el volumen de la música era más bajo, la estrategia más eficaz para protegerse, los tapones, era utilizada por muy pocas personas.

9. Estrategias de protección auditiva entre asistentes a discotecas (n = 569), festivales (n = 463) y raves (n = 293).



En la parte cualitativa, algunas personas mencionaron que, además de las estrategias previamente mencionadas, recurrían a **soluciones improvisadas** para amortiguar los efectos de la música alta, como utilizar algodones o telas cuando no tenían tapones

disponibles, aunque eran conscientes de que su eficacia era limitada. Juan, un hombre de Sevilla, explicaba cómo utiliza lo que tiene a mano para proteger sus oídos.

“En algunas ocasiones, cuando me acuerdo de que necesito tapones, intento improvisar con lo que tengo a mano, como una servilleta o cualquier cosa parecida que pueda usar, aunque no es lo ideal.” (Entrevista, Sevilla, 4, Hombre, 21 años).

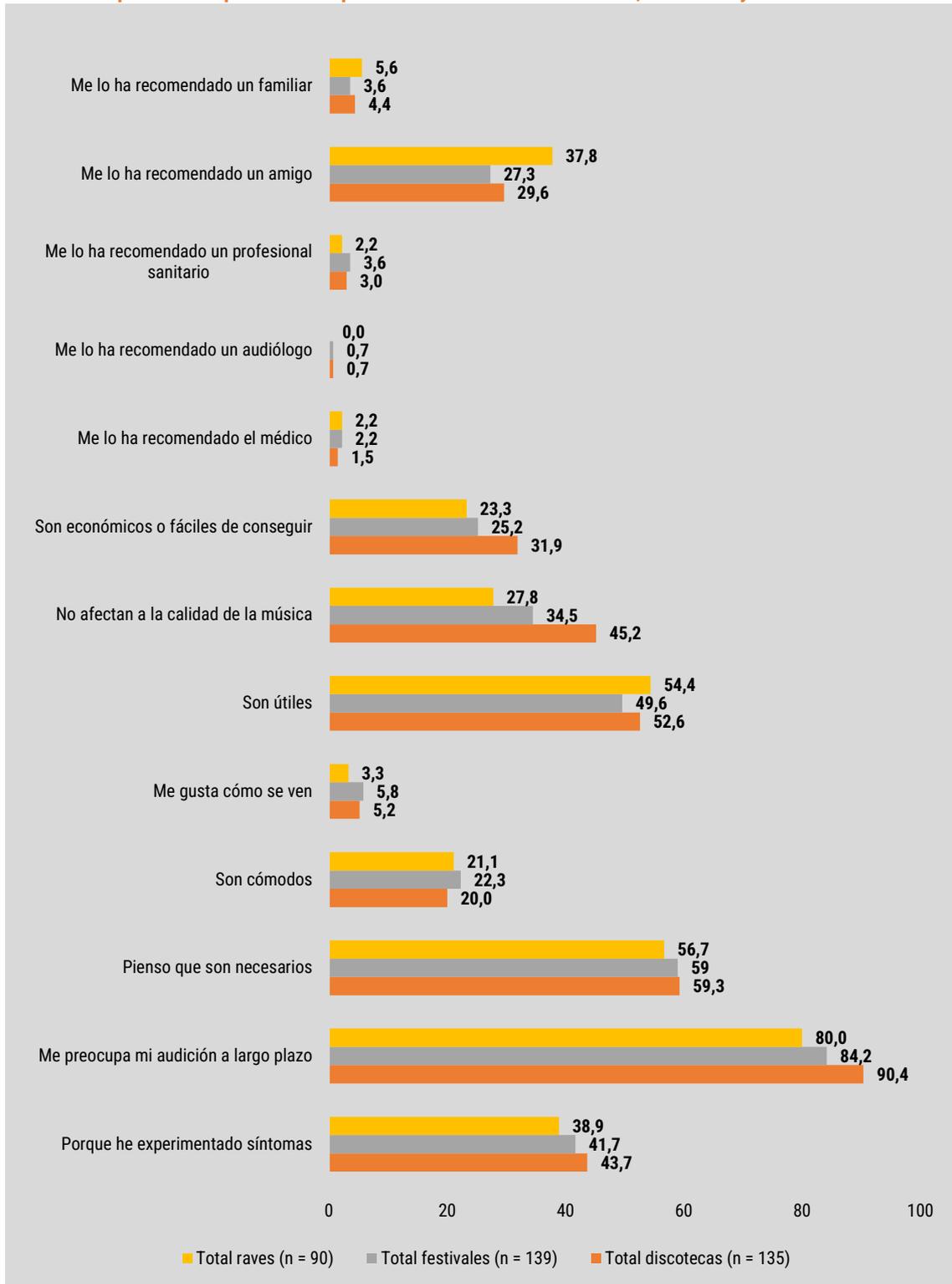
En general, las principales **motivaciones para adoptar pautas de cuidado auditivo** incluían la prevención de daños irreversibles, como la pérdida de audición y el tinnitus, así como garantizar una experiencia más placentera en entornos ruidosos, como conciertos o festivales.

La **influencia del grupo** también juega un papel crucial como factor que impulsa estas prácticas, ya sea promoviendo su uso o aumentando la conciencia sobre la importancia de la protección auditiva. Pedro, un hombre de Barcelona, compartía que le gusta el sonido fuerte y claro, pero también reconocía la necesidad de proteger sus oídos durante una fiesta, siendo la preocupación de un amigo un estímulo importante para tomar esa precaución.

“Que sea fuerte y que esté claro. Vale. Sí que no cuido mi audición de ninguna manera apropiada. Un amigo, de hecho, me dijo hace un par de semanas como para comprar los loops. Y le dije, coño, sí. Porque si es verdad, como que después de estar de fiesta, dependiendo en qué sitio, siento que estoy tapado de un oído o siento un pitido como por ocho horas que quedo como trastornado del coco y es como, joder...” (Entrevista, Barcelona, 2, Hombre, 25 años).

Con respecto al **uso de tapones**, la preocupación por la audición emergió como la principal razón para utilizarlos, tanto entre las personas que participaron en la encuesta online como entre las que lo hicieron en la parte cualitativa. Cuatro de cada diez personas usaban tapones para los oídos debido a haber experimentado síntomas auditivos previamente, y la mitad consideraba que eran efectivos, destacando, especialmente en discotecas, donde su uso se percibe como algo que no afecta a la calidad de la música.

10. Motivos para usar tapones entre quienes sí los usan en discotecas, festivales y raves.



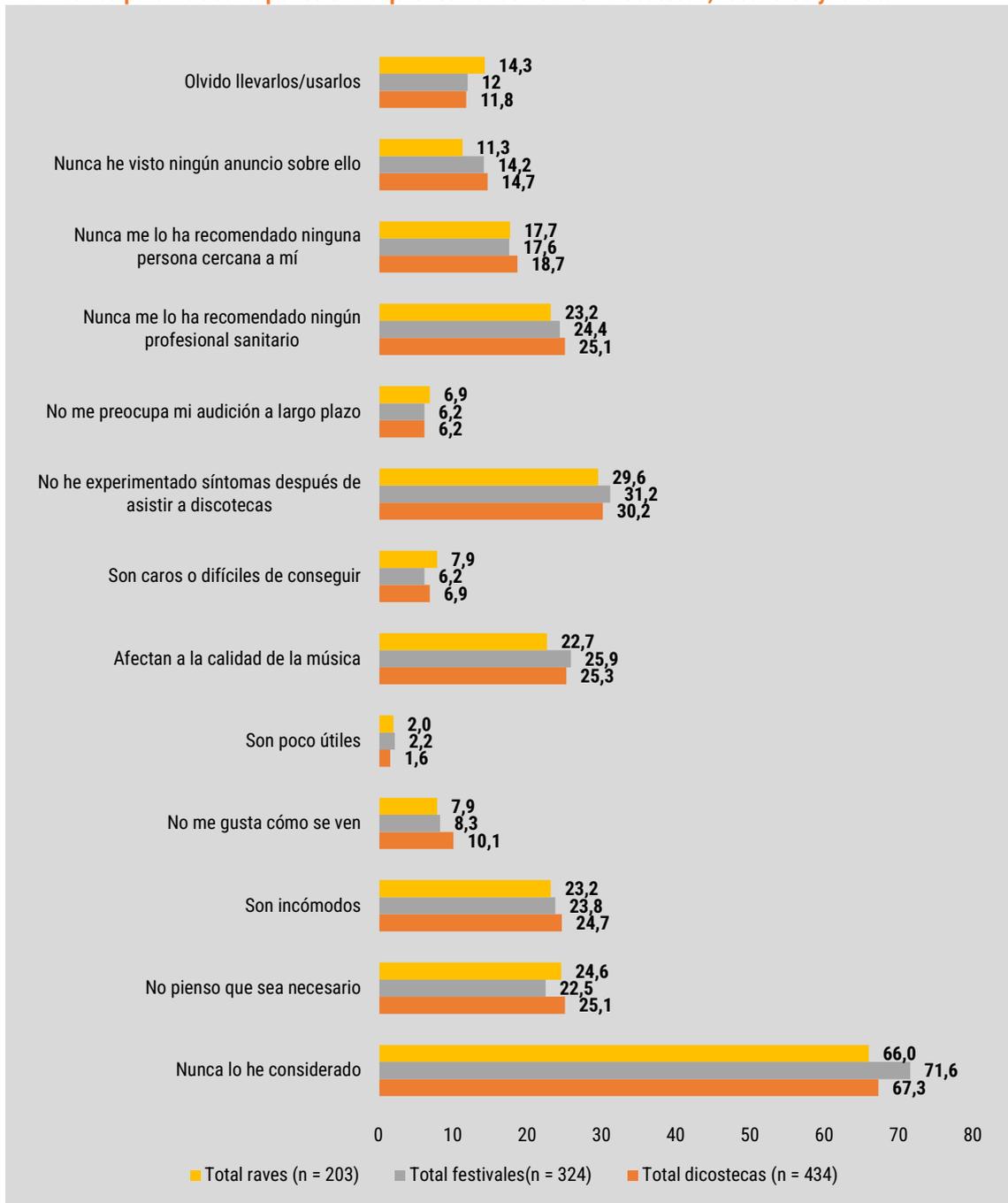
El motivo referido por más personas para **no utilizar tapones** fue no haberlo considerado nunca, sin diferencias importantes en función del contexto. Sin embargo, una cuarta parte de las personas señalaron que no pensaban que fueran necesarios, posiblemente por no haber experimentado síntomas auditivos o no haber recibido información sobre ello, tal y como explica Manolo, un hombre de Mallorca que

participo en el estudio cualitativo y que nunca se había planteado la posibilidad de protegerse los oídos en espacios de ocio y música elevada.

“Entrevistador: Vale, ¿y te puede preguntar por qué no lo has tenido en cuenta?”

“Porque tampoco lo había escuchado. No lo sabía, no había caído. No lo había tenido en cuenta ni nada. No sabía ni que había este tipo de información... ¡Pero tiene que haber más!” (Entrevista, Mallorca, 1, Hombre, 19 años).

11. Motivos para no usar tapones entre quienes no los usan en discotecas, festivales y raves.



Para otras personas, aun estando dispuestas a utilizar **tapones**, estar bajo los efectos de las **drogas** puede hacer que esta precaución no se implemente a tiempo.

“O sea, yo diría como que ese consumo de sustancias hace que estés buscando un poco más esa sensación y lo tengas todo tan amplificado que casi buscas más, en una rave, ponerte en primera línea del altavoz, lo cual es muchísimo peor, considero.” (Entrevista, Barcelona, 3, Mujer, 27 años).

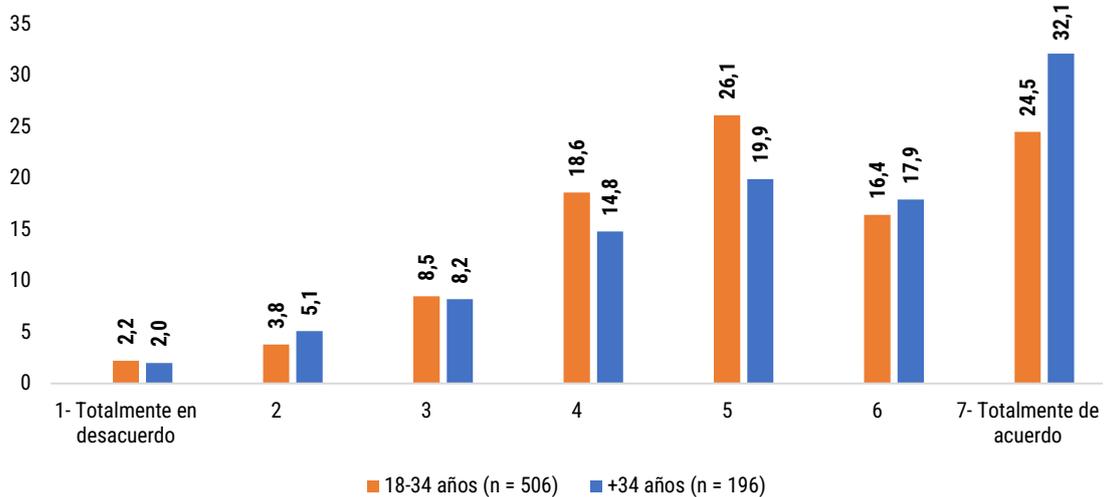
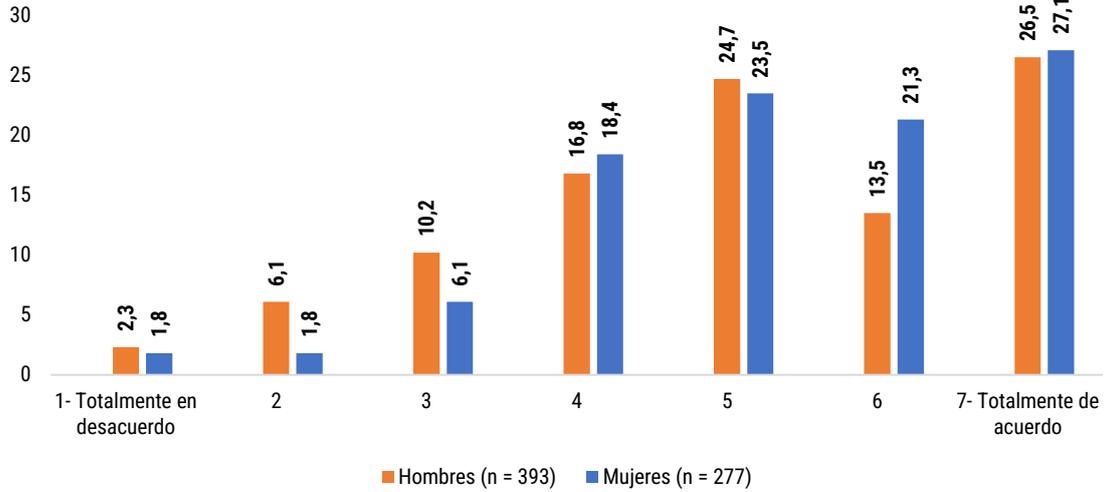
Aunque la mayoría de las personas reconocía no haber buscado **información sobre la salud auditiva**, algunas señalaron que la poca que tenían procedía de la experiencia de personas cercanas, a quienes se consideraban como más confiables, especialmente si estaban relacionada profesionalmente con el ocio nocturno y/o la música. Maika y Jimena, dos mujeres de Madrid y Sevilla, nos contaban como tienen información gracias a que algunas de sus amistades están vinculadas a los anteriores contextos señalados.

“Como dos personas que lo hacen también, entiendo que igual no es como muy conocido, el tema de llevar tapones y yo principalmente porque amigos que montan ellos las raves llevaban tapones de esos y les dije donde has comprado eso.” (Entrevista, Madrid, 8, Mujer, 21 años).

“Sí, pero no tanto como sobre drogas. Me suelo fiar más de los colegas en este caso. O sea, porque además muchos son músicos y ellos sí los cuidan muchísimo.” (Entrevista, Sevilla, 2, Mujer, 28 años).

No obstante, la mayoría de las personas encuestadas indicó estar dispuesta a **modificar sus hábitos auditivos** en los lugares de ocio si recibiera información, proveniente de una fuente confiable sobre los riesgos de la música a alto volumen, sin importar ser hombre o mujer y la edad.

12. Disposición al cambio de los hábitos de escucha si un organismo de confianza les informara sobre los riesgos de escuchar música a un volumen elevado durante mucho tiempo, según género y edad.



Este concepto nos remite nuevamente a uno ya abordado en ediciones anteriores del OEC: la **confianza** (Vidal et al., 2022; Vidal et al., 2023). En este contexto, esta se entiende como la creencia en la veracidad, confiabilidad y exactitud de una fuente de información, determinada por la credibilidad percibida y la coherencia de la información con experiencias previas, tanto personales como colectivas, especialmente cuando proviene de personas con conocimientos técnicos. El siguiente fragmento de José Andrés, un hombre de 19 años de Palma de Mallorca ilustra cómo la construye basándose en la edad, la experiencia y saberes técnicos específicos.

“Hoy en día no, pero sí que es lo que estoy buscando para comprarme unos tapones porque tengo unos conocidos que salen a más fiestas que yo, que siempre me encuentro por ahí y que ya son más mayores. Entonces de tantos años de fiesta sí que escucho mucho lo que hacen ellos, porque saben salir de fiesta y me fijé que usaban tapones precisamente para los oídos y sigo escuchando la música bien, pero sin que te produzca un daño a largo plazo, porque si lo haces, a largo plazo lo acabas notando y más con los oídos, lo delicados que son. Entonces sí que estoy mirando para comprarme uno, los que

usan ellos son super, así que van con cuerda y todo esto sí que me parece un cante, pero sí que he visto unos pequeñitos que van con anillito y queda bastante discreto y también amigos que tengo Dj y tal, ellos usan tapones porque claro están ahí todos los días y sí que me lo han recomendado bastante.” (Entrevista, Mallorca, 2, Hombre, 19 años).

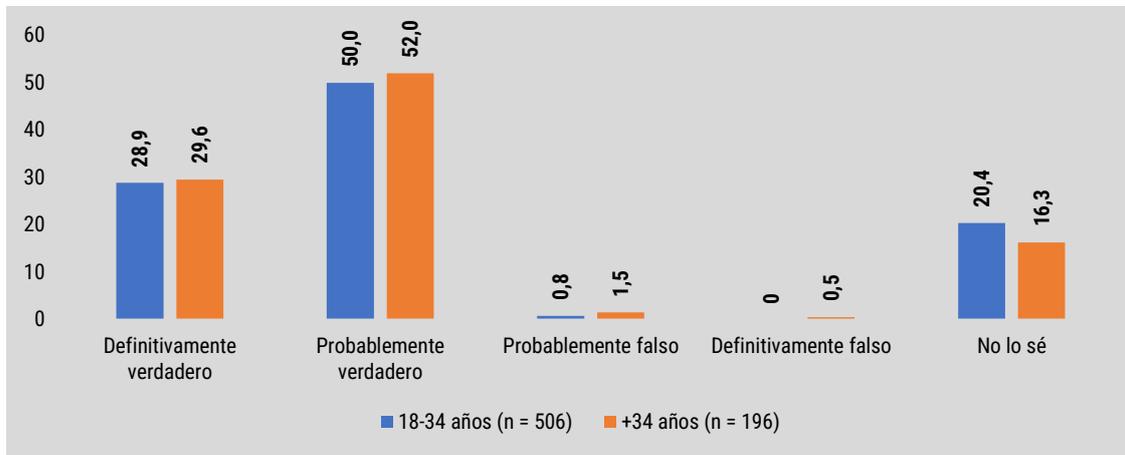
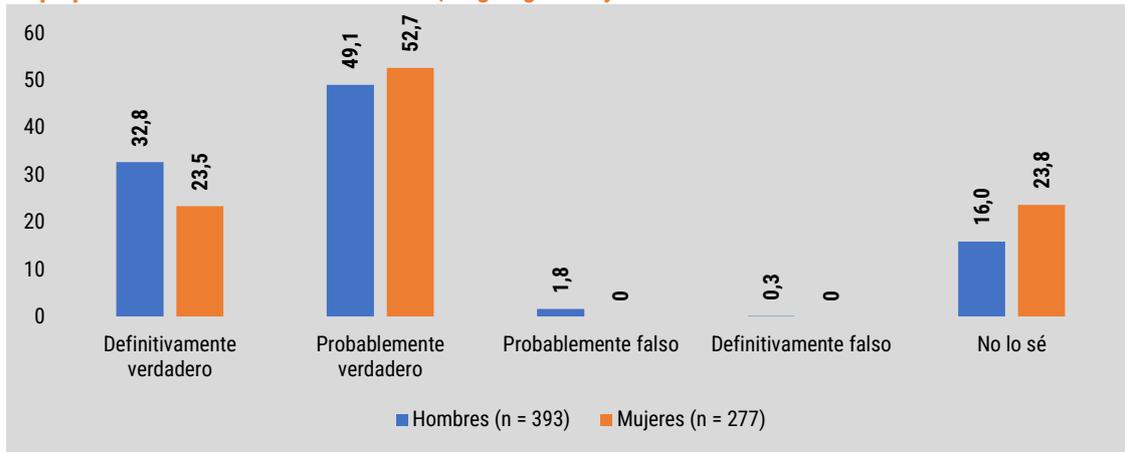
Es por esto por lo que, la **confianza en las fuentes de información** se ve afectada por el contraste con las experiencias individuales y colectivas, de forma que, si una información consultada no coincide con la realidad experimentada, estas dos variables disminuyen. Por el contrario, cuando la experiencia individual y colectiva coincide con la información consultada, tanto la fuente como su mensaje se perciben como confiables. Así lo contaba Micaela, una mujer de Mallorca, que tras volver a una discoteca experimentó daños en los oídos, lo que le reforzó la información transmitida por una amistad que se dedica a la música.

“Después de la cuarentena, cuando reabrieron el ocio nocturno, no sé si conoces la sala copera en Granada, que tiene un sistema brutal de sonido. Me acuerdo de que fuimos para allá y los oídos me dolían, yo no sé si fue de tanto tiempo sin salir, sin estar expuesta a eso, que lo pasé mal. Y mira que cerró a las 3 de la mañana porque era repertorio, pero lo pasé mal. Entonces a partir de ahí sí que empecé a utilizar tapones, cuando me acuerdo, y también tengo un amigo DJ que siempre me lo ha dicho, tía, tapones. Entonces pues cuando me acuerdo los tengo y ahora tengo pensado comprarme los buenos. Pero, porque al final para escuchar mejor, porque de los tapones normales lo que me revienta es que no lo escuchas bien del todo y con los de DJ buenos sí. Entonces por ahí quiero comprarlos y al final me tendría que acordar mucho más de utilizarlos.” (Entrevista, Mallorca, 3, Mujer, 24 años).

En la encuesta online una parte importante de las personas que participaron, e independientemente de ser hombre y mujer o la edad, señaló como verdadero o probablemente verdadero que **escuchar sonidos a 80 decibelios** durante un periodo de tiempo puede causar daños en la audición. Sin embargo, existe un grupo (una de cada cinco personas) que podría desconocer esta información. En este sentido, en la parte cualitativa, la mayoría de las personas entrevistadas señalaron las dificultades en acceder a este tipo de información debido a su baja disponibilidad. Así expresaba Pol, un chico de Madrid, el no haberse preocupado nunca y no tener ninguna referencia de dónde empezar a buscar información.

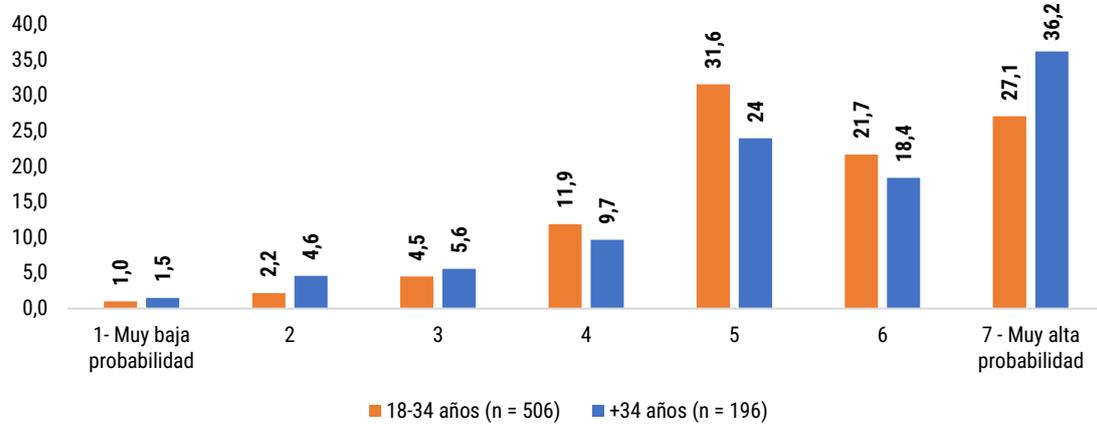
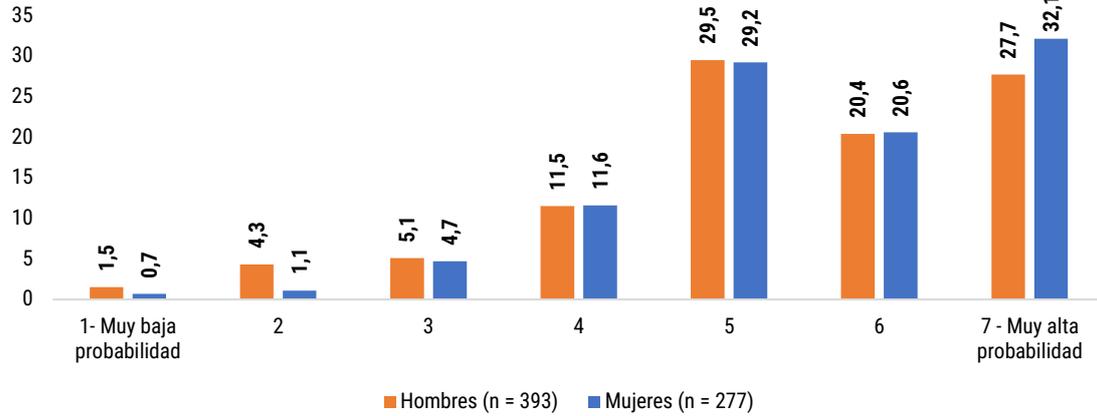
“No sé si no hay y no sé dónde buscar, pero... la verdad es que nunca, nunca me he preocupado por eso... la verdad. ¡Es una pena!” (Entrevista, Madrid, 1, Hombre, 26 años).

13. Grado de conocimiento sobre "Escuchar sonidos superiores a 80 decibelios durante un periodo de tiempo puede causar daños a tu audición", según género y edad.



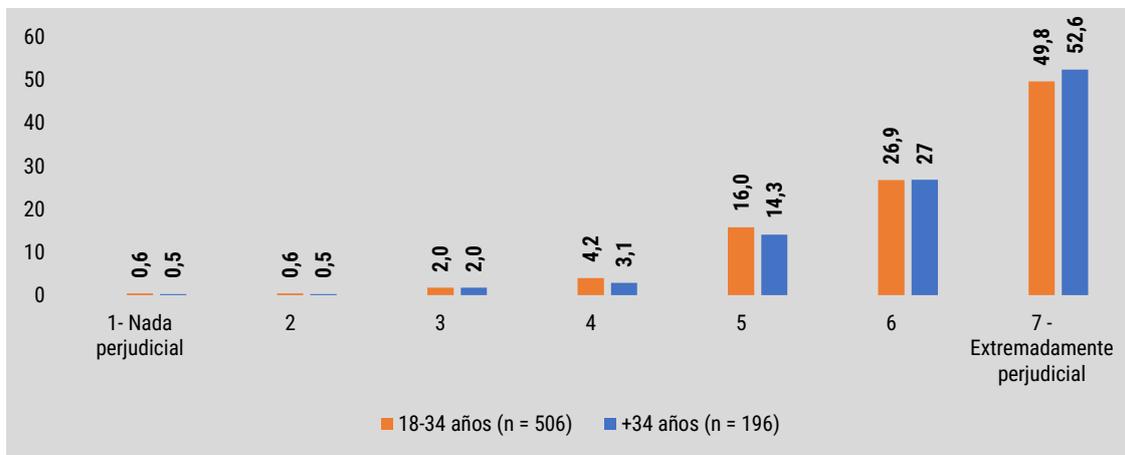
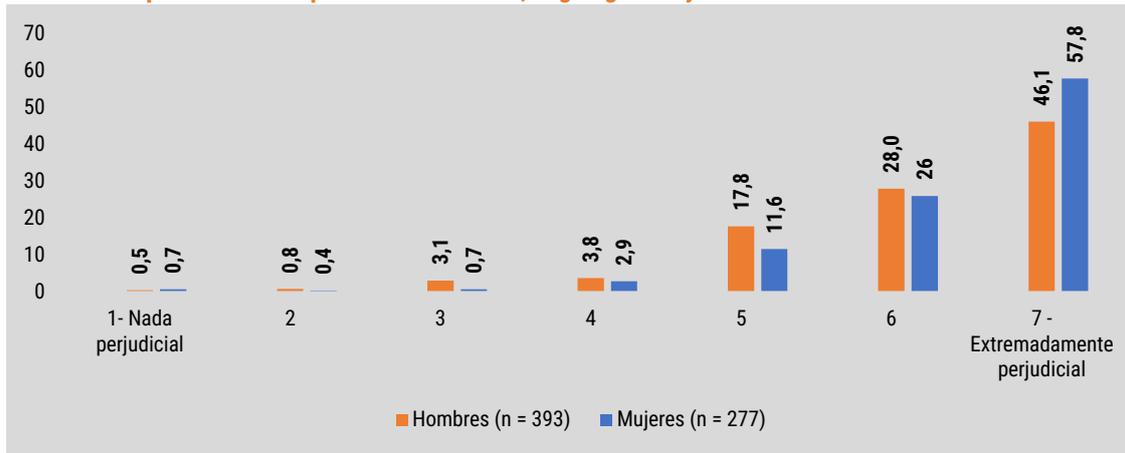
Con respecto a otros **elementos facilitadores** para la adopción de medidas de protección, la mayoría de las personas que participaron en la encuesta online se percibían expuestas a sufrir pérdida de audición por escuchar música a un volumen elevado, sin diferencias importantes en función de ser hombre o mujer y la edad.

14. Probabilidad percibida de sufrir pérdida de audición por escuchar música a un volumen elevado, según género y edad.



Además, aunque la práctica totalidad reconocía que la **pérdida de audición** perjudicaría su vida, las mujeres y el grupo de más de 34 años reconocieron con mayor frecuencia que este impacto sería extremadamente perjudicial.

15. Severidad percibida de la pérdida de audición, según género y edad.



Por último, cuando se preguntó por diferentes **creencias o actitudes sobre la protección auditiva**, una parte importante de las personas encuestadas se mostró favorable a que los propios espacios de ocio se implicaran en el cuidado del público, por ejemplo, avisando de cuando el sonido está demasiado alto o proporcionando información sobre los riesgos de escuchar música a un volumen alto y sobre las diferentes medidas de protección.

16. Actitudes/Creencias sobre la protección¹³.

	Hombres (n = 393)	Mujeres (n = 277)		18-34 años (n = 506)	+34 años (n = 196)		Total (n = 702)
Actitudes favorables							
Agradecería tener un lugar dentro del espacio de ocio donde pudiera descansar mis oídos	74,8	77,3		76,9	74,5		76,2
Me gustaría que se me avisara cuando el sonido en el espacio de ocio está demasiado alto	59,8	63,5		60,5	63,3		61,3
Usar tapones no interfiere con mi disfrute de la música	33,1	28,9		31,0	31,6		31,2
Los espacios de ocio deberían proporcionar información sobre los riesgos de escuchar música a volumen alto y cómo proteger la audición	87,0	87,7		86,8	88,8		87,3
Si existiera una ley que limitara el volumen en los espacios de ocio me sentiría más seguro/a	21,1	26,7		22,3	27,0		23,6
Actitudes desfavorables							
Pienso que los tapones son incómodos	32,6	43,0	$p = .006$	39,7	29,6	$p = .012$	36,9
No veo la necesidad de tener una zona más tranquila en un espacio de ocio	5,9	6,5		5,5	8,2		6,3
No prestaría atención a materiales informativos cuando estoy visitando un espacio de ocio	10,9	7,9		10,3	7,1		9,4
Los espacios de ocio deberían ser libres para decidir a qué nivel de volumen poner la música	38,4	24,2	$p = .000$	33,4	28,6		32,1
Me molestaría que se me notificara cuando el volumen del sonido estuviera demasiado alto	14,8	11,2		12,3	15,3		13,1
Pasaría tiempo en la zona tranquila solo si recibo algo a cambio (p.ej., una bebida gratis)	17,3	15,9		17,4	15,3		16,8

¹³ Porcentaje de personas que indican estar de acuerdo/muy de acuerdo.

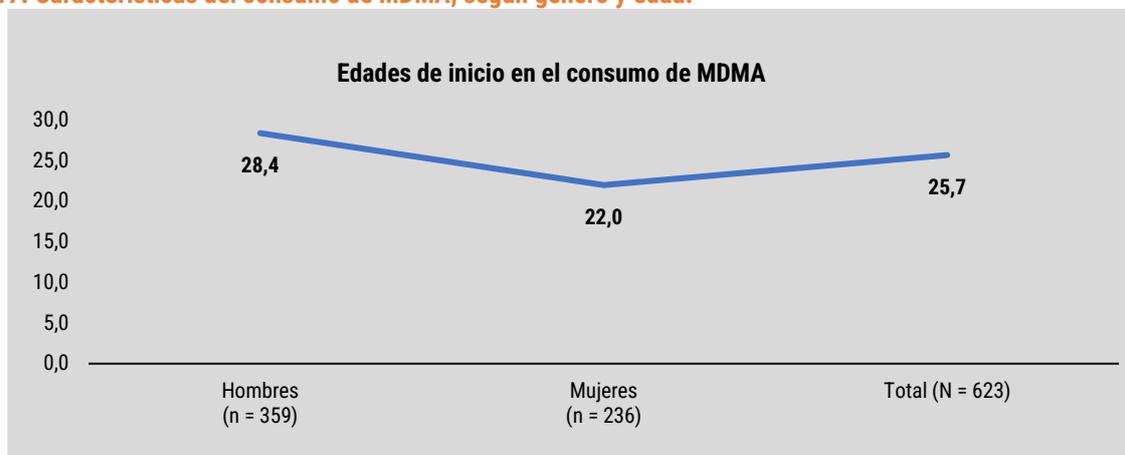
El consumo de MDMA

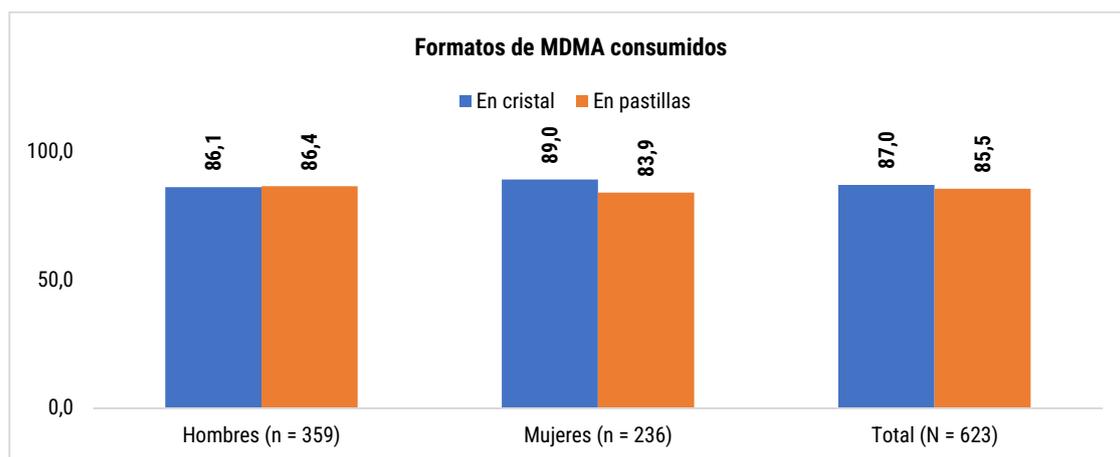
En el OEC2024 hemos querido investigar en profundidad el consumo de MDMA dado que, como hemos presentado, se trata de una de las sustancias más usadas por las personas que participan en nuestro Observatorio y, además, por aquellas con las que Energy Control suele trabajar. Es por esto por lo que incluimos en el cuestionario una serie de preguntas dirigidas a conocer mejor las características de este uso en términos de formatos consumidos (cristal y pastillas), frecuencia de utilización, cantidades típicas consumidas, motivos para consumir, pautas de cuidado empleadas y las consecuencias positivas y negativas experimentadas. Mediante el análisis de todos estos aspectos, buscamos obtener una comprensión más profunda sobre las diferencias en el consumo de MDMA entre hombres y mujeres, explorando cómo varían en términos de comportamientos y motivaciones ya que, en ediciones anteriores del Observatorio, se identificaron diferencias en la prevalencia de consumo entre hombres y mujeres.

Características del consumo de MDMA en los últimos 12 meses

Tras el alcohol, la MDMA fue la **sustancia más consumida** por las personas que participaron en la encuesta. El consumo fue mayor entre los hombres que entre las mujeres (81,0% y 74,9%, respectivamente), siendo también ligeramente mayor entre las personas de 18-34 años que entre las de más edad (80,1% y 74,6%). Los hombres se iniciaron en su uso, por término medio, a los 28,4 años, mientras que las mujeres lo hicieron a los 22,0 años. Para el total de las personas que participaron en la encuesta, la edad media de inicio del consumo se situó en los 25,7 años.

17. Características del consumo de MDMA, según género y edad.





No se encontraron diferencias entre los grupos en función del **formato de presentación**. Así, tanto la mayoría de hombres como la de mujeres dijeron haber consumido cristal y comprimidos en el último año. Con respecto a la **frecuencia de utilización**, este solía ser ocasional (menos de una vez al año), tanto para el consumo de cristal como de pastillas. En el estudio cualitativo, tal como se observó en ediciones previas, la selección y preferencia por el formato de la MDMA estaba influenciada por la vivencia de efectos no deseados, como malestares estomacales o resacas, la intensidad de los efectos y el conocimiento adquirido sobre cómo gestionar el consumo de cristal o pastillas para alcanzar los resultados deseados mientras se reducen los riesgos potenciales.

En el caso del **cristal de MDMA**, la mayoría (60,3%) dijo consumir entre 1 y 5 días al año. Este patrón era ligeramente más común en mujeres (62,4%) y en mayores de 34 años (64,9%). Consumos más frecuentes (por ejemplo, 2-3 veces al mes o semanalmente) eran menos habituales, pero más frecuentes en hombres (8,4% frente al 6,7% en mujeres). En cuanto a las cantidades consumidas, menos de un cuarto de gramo fue la cantidad más habitual (51,5%), especialmente en mujeres y mayores de 34 años. Consumos mayores (entre un cuarto y medio gramo) eran más frecuentes en hombres y en personas de 18-34 años.

Con respecto a los **comprimidos**, al igual que sucede con el cristal, el consumo ocasional (1-5 días al año) fue el más común (56,3%), sin diferencias significativas entre hombres y mujeres o la edad. Las frecuencias de consumo más altas (por ejemplo, 2-3 veces al mes) eran similares entre hombres y mujeres. Estas tendían a consumir dosis más pequeñas, como un cuarto de pastilla (20,7% frente al 9,4% en hombres), mientras que ellos consumen cantidades mayores como una pastilla entera o más.

18. Características del consumo de MDMA en cristal y pastillas.

	Hombres (n = 309)	Mujeres (n = 210)	18-34 años (n = 391)	+34 años (n = 151)	Total (n = 542)
Cristal					
Frecuencia de consumo: n (%)					
1-5 días veces al año	179 (57,9)	131 (62,4)	229 (58,6)	98 (64,9)	327 (60,3)
6-11 veces al año	79 (25,6)	47 (22,4)	100 (25,6)	29 (19,2)	129 (23,8)
1 vez al mes	23 (7,4)	14 (6,7)	26 (6,6)	12 (7,9)	38 (7,0)
2-3 veces al mes	26 (8,4)	14 (6,7)	33 (8,4)	9 (6,0)	42 (7,7)
1 día por semana	1 (0,3)	3 (1,4)	1 (0,3)	3 (2,0)	4 (0,7)
2-3 días por semana	1 (0,3)	1 (0,5)	2 (0,5)	-	2 (0,4)
4-6 días por semana	-	-	-	-	-
A diario	-	-	-	-	-
Cantidad típica: n (%)					
Menos de un cuarto de gramo	145 (46,9)	119 (56,7) ¹⁴	189 (48,3)	90 (59,6) ¹⁵	279 (51,5)
Entre un cuarto y medio gramo	118 (38,2)	69 (32,9)	149 (38,1)	46 (30,5)	195 (36,0)
Entre medio y tres cuartos de gramo	28 (9,1)	15 (7,1)	33 (8,4)	10 (6,6)	43 (7,9)
Entre tres cuartos y un gramo	17 (5,5)	6 (2,9)	18 (4,6)	5 (3,3)	23 (4,2)
Más de un gramo	1 (0,3)	1 (0,5)	2 (0,5)	-	2 (0,4)
Pastillas					
Frecuencia de consumo: n (%)					
1-5 días veces al año	169 (54,5)	115 (58,1)	219 (56,2)	81 (56,6)	300 (56,3)
6-11 veces al año	81 (26,1)	47 (23,7)	99 (25,4)	33 (23,1)	132 (24,8)
1 vez al mes	24 (7,7)	16 (8,1)	31 (7,9)	11 (7,7)	42 (7,9)
2-3 veces al mes	30 (9,7)	16 (8,1)	35 (9,0)	14 (9,8)	49 (9,2)
1 día por semana	3 (1,0)	2 (1,0)	2 (0,5)	3 (2,1)	5 (0,9)
2-3 días por semana	3 (1,0)	2 (1,0)	4 (1,0)	1 (0,7)	5 (0,9)
4-6 días por semana	-	-	-	-	-
A diario	-	-	-	-	-
Cantidad típica: n (%)					
Un cuarto de pastilla	29 (9,4)	41 (20,7) ¹⁶	59 (15,1)	16 (11,2)	75 (14,1)
Media pastilla	75 (24,2)	61 (30,8)	108 (27,7)	34 (23,8)	142 (26,6)
Tres cuartos de pastilla	34 (11,0)	33 (16,7)	52 (13,3)	21 (14,7)	73 (13,7)
Una pastilla	110 (35,5)	44 (22,2) ¹⁷	112 (28,7)	45 (31,5)	157 (29,5)
Más de una pastilla	62 (20,0)	19 (9,6) ¹⁸	59 (15,1)	27 (18,9)	86 (16,1)

¹⁴ $p = .029$ ¹⁵ $p = .018$ ¹⁶ $p = .000$ ¹⁷ $p = .001$ ¹⁸ $p = .001$

19. Mezcla de MDMA con otras sustancias (últimos 12 meses) (OEC2024, N = 623).

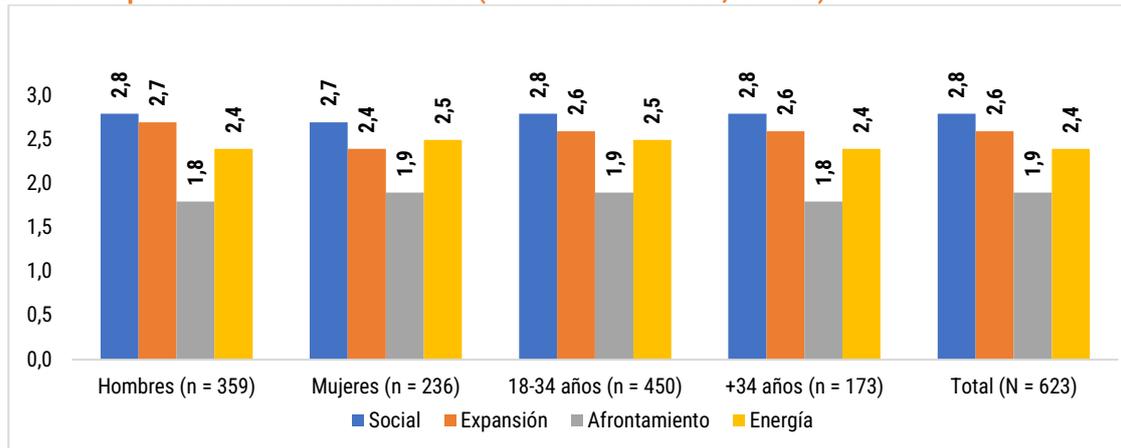
	Hombres (n = 359)	Mujeres (n = 236)		18-34 años (n = 450)	+34 años (n = 173)		Total (n = 623)
Frecuencia con la que se ha mezclado MDMA con otras sustancias: n (%)							
Nunca	46 (12,8)	34 (14,4)		56 (12,4)	25 (14,5)		81 (13,0)
1-5 días veces al año	167 (46,5)	112 (47,5)		207 (46,0)	86 (49,7)		293 (47,0)
6-11 veces al año	76 (21,2)	52 (22,0)		100 (22,2)	32 (18,5)		132 (21,2)
1 vez al mes	26 (7,2)	19 (8,1)		38 (8,4)	10 (5,8)		48 (7,7)
2-3 veces al mes	28 (7,8)	13 (5,5)		32 (7,1)	12 (6,9)		44 (7,1)
1 día por semana	6 (1,7)	5 (2,1)		5 (1,1)	6 (3,5)		11 (1,8)
2-3 días por semana	3 (0,8)	1 (0,4)		4 (0,9)	-		4 (0,6)
4-6 días por semana	-	-		1 (0,2)	1 (0,6)		2 (0,3)
A diario	7 (1,9)	-		7 (1,6)	1 (0,6)		8 (1,3)
Sustancias con las que se ha mezclado MDMA: n (%)							
Alcohol	235 (65,5)	157 (66,5)		304 (67,6)	107 (61,8)		411 (66,0)
Bebidas energéticas	67 (18,7)	34 (14,4)		90 (20,0)	20 (11,6)	$p = .013$	110 (17,7)
Cannabis	143 (39,8)	72 (30,5)	$p = .020$	170 (37,8)	60 (34,7)		230 (36,9)
Cocaína	93 (25,9)	54 (22,9)		98 (21,8)	53 (30,6)	$p = .020$	151 (24,2)
Speed	107 (29,8)	64 (27,1)		122 (27,1)	56 (32,4)		178 (28,6)
Ketamina	67 (18,7)	31 (13,1)		79 (17,6)	25 (14,5)		104 (16,7)
Setas	9 (2,5)	1 (0,4)		7 (1,6)	6 (3,5)		13 (2,1)
LSD	21 (5,8)	3 (1,3)	$p = .005$	18 (4,0)	9 (5,2)		27 (4,3)
Análogos LSD	6 (1,7)	-		4 (0,9)	2 (1,2)		6 (1,0)
Benzos s/r	5 (1,4)	4 (1,7)		8 (1,8)	2 (1,2)		10 (1,6)
Benzos c/r	7 (1,9)	5 (2,1)		11 (2,4)	4 (2,3)		15 (2,4)
Opio	1 (0,3)	-		1 (0,2)	-		1 (0,2)
Metanfetamina	7 (1,9)	1 (0,4)		5 (1,1)	3 (1,7)		8 (1,3)
GHB/GBL	8 (2,2)	5 (2,1)		12 (2,7)	4 (2,3)		16 (2,6)
DMT	1 (0,3)	-		-	1 (0,6)		1 (0,2)
2C-B	28 (7,8)	6 (2,5)	$p = .006$	24 (5,3)	10 (5,8)		34 (5,5)
Mefedrona	12 (3,3)	1 (0,4)	$p = .017$	8 (1,8)	7 (4,0)		15 (2,4)
3-MMC, 3-CMC, 4-CMC	6 (1,7)	2 (0,8)		4 (0,9)	5 (2,9)		9 (1,4)
Popper	117 (32,6)	75 (31,8)		160 (35,6)	42 (24,3)	$p = .007$	202 (32,4)
Óxido Nitroso	2 (0,6)	3 (1,3)		6 (1,3)	1 (0,6)		7 (1,1)
Cloretilo	19 (5,3)	7 (3,0)		27 (6,0)	3 (1,7)		30 (4,8)
Tusibí	29 (8,1)	18 (7,6)		37 (8,2)	12 (6,9)		49 (7,9)
Cannabinoides. sintéticos	3 (0,8)	6 (2,5)		9 (2,0)	-		9 (1,4)

La MDMA, con frecuencia, es **combinada** con otras sustancias. Las más mencionadas fueron el alcohol (66 %), el cannabis (36,9 %) y los *poppers* (32,4 %). Los hombres tendían a mezclarla más con cannabis y LSD, mientras que las mujeres lo hacían principalmente con bebidas energéticas. En cuanto a la edad, las personas de 18 a 34 años mezclaban más con alcohol y speed, mientras que aquellas mayores de 34 años optaban por hacerlo con cocaína.

Los motivos para consumir MDMA

Para evaluar las razones que llevan a consumir MDMA, así como para explorar si éstas difieren entre hombres y mujeres y en función de la edad de los participantes son relevantes se utilizó la escala de Sottile et al. (2023), ya que esta herramienta evalúa, de manera específica, cuatro **motivos para su utilización**: sociales, de expansión, de afrontamiento, y energizantes.

20. Motivos para consumir MDMA. OEC2024 (% de "alta frecuencia", N = 623).



Todas las personas encuestadas que habían consumido MDMA en el último año indicaron haberlo hecho principalmente por **motivos sociales** (por ejemplo, *para sentirme bien y divertirme*) y **de expansión** (como *mejorar la percepción sensorial*). Las razones de afrontamiento fueron las menos frecuentes (por ejemplo, *para olvidar mis problemas*). Además, las causas del uso más mencionadas fueron idénticas tanto para hombres como para mujeres, así como para los dos grupos de edad evaluados.

En el estudio cualitativo, muchas de las personas que participaron expresaron motivos muy similares para su uso independientemente de ser hombre o mujer y la edad. En sus discursos, el placer y los efectos buscados aparecían vinculados al aumento de energía, sensación de euforia, intensificación de las relaciones interpersonales, amplificación de las sensaciones corporales y disfrute de la música. Así lo expresaron Antonio y Estefanía, un chico y una chica de diferentes edades, de diferentes sitios y con diversas experiencias en el uso de sustancias:

"La sensación... o sea, el sentimiento de... también con mis amigos, la conexión ya no es la misma cuando estás de alcohol y porros, que es con lo que de normal salgo, a cuando ya introduces éxtasis, ya la sensación, la música, el ambiente, es como que lo noto diferente y me gusta bastante, bastante más. Pero también, claro, intento pues, no acostumbrarme y también salir de fiesta sin nada de eso para que no sea tengo que salir y pasármelo bien solo con eso." (Entrevista, Barcelona, 9, Hombre, 21 años).

"Pues lo mismo que no haya cortada de rollo, que el ambiente sea positivo, que haya una muy buena música, que me dejen en paz bailar, que la gente este del mismo, de la misma manera que yo... que sea positivo y por supuesto que haya buena música, es importante para mí." (Entrevista, Mallorca, 6, Mujer, 32 años).

Algunas personas también mencionaron utilizar la MDMA en **contextos ajenos al ocio**. Por un lado, hay quien indicó emplearla de manera esporádica en relaciones sexo afectivas, ya sea de forma planificada o espontánea, con el objetivo de intensificar la experiencia y, por otro, se utilizaba como un potenciador de las interacciones personales, como destacó Tobías:

"Pues, sobre todo, bueno, como que noto la diferencia, si la consumo en la fiesta o lo consumo en casa, pero como un punto en común de las dos, una buena experiencia es una en la que abraza mucho a la gente, esté muy cariñoso con la gente, sienta como eso, el deseo de estar con ellos juntos, todo eso. O sea, que no solo sea un momento de música a tope, sino también sea un momento en el que estar con otra gente viviendo el momento, estamos aquí y haciendo esto juntos, qué guay, ¿sabes?" (Entrevista, Barcelona, 6, Hombre, 25 años).

Las pautas de cuidado

Entre las personas participantes, era frecuente el uso de **medidas preventivas**. Muchas de las opciones de cuidado planteadas en la encuesta online eran empleadas por más de la mitad de los encuestados, sin distinción entre hombres y mujeres o la edad. Sin embargo, la práctica de dejar un intervalo de 3-4 horas entre dosis requiere atención, ya que, a pesar de su relevancia para reducir los efectos negativos de la acumulación de MDMA en el organismo, solo una de cada cuatro personas la adoptaba, siendo más común entre quienes superaban los 34 años. Las iniciativas comunicativas para mitigar riesgos deberían hacer más hincapié en esta pauta, especialmente en un contexto donde las dosis de los comprimidos de MDMA y la pureza del cristal siguen siendo elevados.

21. Estrategias de reducción de riesgos. MDMA. OEC2024 (% de "alta frecuencia", N = 623).



En el análisis cualitativo surgieron **diversas prácticas de prevención** durante el consumo de MDMA. Tanto hombres como mujeres adoptan conductas específicas para evitar sus efectos adversos en contextos de ocio nocturno y festivos. Un factor clave para la aplicación de estas es la **dosificación** de la sustancia.

Independientemente de ser hombre o mujer y la edad, y coincidiendo con lo hallado en la investigación cuantitativa, la recomendación de esperar entre 3 y 4 horas para una nueva dosis casi nunca se utiliza. La argumentación ante esta negativa radica en la preferencia por el uso de la **dosis test**, la cual permite evaluar la intensidad de los efectos y ajustar el consumo para alcanzar los resultados deseados, siendo este el motivo por el cual el intervalo entre dosificaciones suele ser de 1 a 2 horas. Este patrón es ilustrado en el relato de Andrea, quien describe detalladamente cómo organiza su consumo y ajusta sus dosis según los efectos experimentados, ya que su modo de actuar le ha brindado experiencias satisfactorias.

“En bombetas solemos pesarlo... Al principio consumíamos a meñique, luego ya empezamos a medir un poco dosis, un poco con las referencias que dabais en vuestra página. Y la verdad es que, como todo, al principio consumíamos bastante más porque yo las consumía casi de 90. Un día de estos me dio un flux impresionante. O sea, no fue que me diese de tener que ir a urgencias, pero sí que es verdad que también era un ambiente como mucha gente, tal, una música que a mí personalmente tampoco me entusiasmaba mucho y me agobie bastante y nada, salí un rato y ya está. Y luego a partir de ahí fue como bajando un poco la dosis y ahora la suelo hacer de 70, con refuerzos de, depende un poco del día, pero normalmente son 20, 30, una cosa así. Y normalmente llevamos como dos refuerzos y luego meñiqueo. Pero meñiqueo vamos muy poquito.

Entrevistador: Y ¿Cada cuánto redosificas? ¿Cada hora, hora y cuarto? O según te sientas...

Aquí a lo mejor te voy a mentir un poco, es que tampoco quiero sonar tan pedante en este sentido, pero es verdad que hay veces que sí que soy muy estricta con el tema de las dosis, es decir, a ver cuánto ha pasado. Generalmente sí que suelo mirar el tiempo, sobre todo porque hay veces que tengo la sensación de que no me está subiendo mucho y de repente digo, joder, que ha pasado media hora, no me voy a tomar el siguiente refuerzo o me voy a pegar una hostia increíble después. Pero normalmente es como que cuando noto un poco la bajada, ahí es como digo, venga va, miro la hora y digo, venga, pa'lante, ¿sabes? Pero normalmente serán en dos horas. O sea, dejo pasar bastante...” (Entrevista, Madrid, 6, Mujer, 29 años).

En el estudio cualitativo, la gestión de las **dosificaciones** es el aspecto en el que más se evidencian prácticas de cuidado, ya que es donde las personas usuarias perciben mayores riesgos, convirtiéndolo en un punto clave en el consumo de MDMA. Quienes lo consumen en formato cristal ponen especial atención en cómo y en qué cantidades lo toman, mientras que quienes prefieren el formato en pastilla suelen dividir la dosis en mitades, tercios o cuartos.

En ambos casos, la dosificación se basa tanto en la experiencia personal como en la información disponible, obtenida principalmente de la persona que vende la sustancia o de la tabla de pastillas de Energy Control. Sin embargo, aunque este último método genera una sensación de seguridad, sigue implicando riesgos que deben conocerse y entenderse bien, ya que no todas las pastillas con el mismo logo y color contienen exactamente la misma cantidad de sustancia.

Por el otro, quienes optan por el formato cristal también implementan prácticas de cuidado en la gestión de sus dosis, ya sea preparando las cantidades antes de llegar al lugar de la fiesta, con o sin balanza de precisión, o ajustando estas con el dedo o según el tamaño de las rayas. En estos casos, es relevante señalar que algunas de las mujeres que participaron en el estudio cualitativo refieren un mayor control sobre las dosis y los tiempos, independientemente del contexto y el momento de la fiesta, mientras que algunos hombres comentan cuidarse menos en función del entorno y de la etapa de la celebración. Un ejemplo claro de esto lo ofrece Ernesto, un hombre de Barcelona, quien reconoce modificar sus prácticas de consumo dependiendo del contexto.

“Crec que, en el club, al final, sempre acabo pecant una mica d'un consum dolent, que li diria jo, perquè quan tens un espai d'hores més reduït, com que primes molt el ciego i de vegades, encara que no m'agrada reconèixer-lo, acabes consumint en temps poc espaiats, que hauria de no ser així, però bueno, tothom tenim errors. I clar, per a aquesta banda, pues podria agradar-me el club, però prefereixo moltes vegades més quan, si me'n vaig un cap de setmana amb uns col·legues a una casa de camp, que estem chill, al nostre rotllo, punxant, fent festa, sense horaris ni res, allí ho gaudeixo moltíssim més perquè és com que et deixes emportar.” (Entrevista, Barcelona, 8, Hombre, 29 años).

Es relevante señalar que en el estudio cualitativo emergen dos **estrategias de cuidado colectivo** durante el consumo de MDMA en entornos festivos. Una consiste en velar por el bienestar de las personas dentro del grupo, asegurándose de que todos se sientan bien, necesiten algo o acompañarse mutuamente y la otra implica una atención individualizada, donde se observa cómo interactúan los miembros del grupo con personas externas, lo cual depende de la percepción subjetiva del entorno en el que se encuentren. Marc, un hombre de Barcelona, ilustra cómo él, para velar por la seguridad de su círculo de amistades, se enfoca en las interacciones con terceros en función del tipo de evento y su contexto.

“Alerta en el sentido como de situaciones que pueden ir más allá de mi voluntad. No solamente delincuencia, que te puedan robar, pero también cosas de gente que... Atento a qué está pasando con las personas con las que voy. No solamente con mi novia, pero con mi amigo, con sus amigos. También, si están viviendo alguna situación incómoda, estoy siempre ahí, atento por si acaso me necesitan, ¿no? Porque cuando es diferente el contexto, claro, tal vez en una rave puede ser que sea un contexto un poco más, como truculento. Entonces, esté como un poco más atento si es que algo está pasando, pero en una disco igual estoy como más relajado y más viviendo la música. Es diferente porque siento que la discoteca es un contexto más seguro en algún nivel, me imagino que igual hay situaciones que son parecidas, pero en una rave, es un contexto más abierto, donde puede llegar más cualquier persona. Y que se da porque ya también hay mucha gente mucho más drogada. Como que hay más posibilidades de que alguien se desubique, por decirlo de alguna forma.” (Entrevista, Barcelona, 10, Hombre, 32 años).

El análisis de los datos presenta como, tanto hombres como mujeres, refieren este control de las interacciones con terceras personas como estrategias de cuidado colectivo no sólo durante los consumos de MDMA, sino en toda la experiencia para evitar diferentes formas de violencia. En este caso, gran parte de las personas que han participado en la investigación refieren que los hombres tienen más posibilidades de

sufrir episodios de violencia física, mientras que las mujeres hacen lo propio con la sexual. A pesar de esto y de forma generalizada, hombres y mujeres implementan las mismas estrategias de cuidado relacionadas a sus consumos de MDMA.

Ante la posibilidad de sufrir de forma específica violencia sexual, las estrategias de cuidado se vinculan directamente a la dosificación, debido a la aparición de efectos no deseados como náuseas, desorientación, mareos, lagunas en la memoria o pérdida de conciencia. Maika, una joven de Madrid, explica que no solo se trata de la disminución del disfrute por posibles efectos adversos, sino también por la posibilidad de sufrir daños a manos de otras personas a causa de esos.

“Principalmente, que no te dé un, o sea, si tú estás consumiendo para ir de fiesta, es para pasártelo bien, no para ir jamadísimo, no acordarte de nada, tal... Entonces sí que también tiene relación que, a las mujeres, en general de fiesta tenemos mucho más cuidado con lo que hacemos, porque a nosotras sí que nos pueden pasar cosas que, a los hombres, pues normalmente no les pasa. Pues que abusen de ti, que te metan cosas en la bebida, que tal... entonces, creo que el cuidado que pueden tener los hombres tiene que ver más con que alguien intente pelear con ellos y el de las mujeres es más que alguien me haga algo a mí.”
(Entrevista, Madrid, 8, Mujer, 21 años).

La posibilidad de enfrentar violencia en los espacios de ocio afecta no solo las estrategias de protección, sino también la experiencia propia. En este caso donde las mujeres son las que reportan con mayor frecuencia esta incidencia, son ellas las que mayor necesidad de control exhiben. Andrea relata cómo, lo que podría ser una experiencia placentera, se convierte en una amenaza, generando la necesidad de controlar la situación.

“Eso lo pensé el otro día. Es verdad que a mí me cuesta mucho perder el control. No sé si me explico. Una vez me dio una fatal, horrorosa, que además fue en el Aquasella. Bueno, fatal y horrorosa como me veían a mí, yo la verdad, es que no estaba tan mal. Es verdad que desde ese momento me da miedo perder el control, también es verdad que me da miedo perder el control cuando no me siento cómoda, en el sentido de cuando estoy en fiestas con mucha gente... Me da miedo el no tener esa seguridad de poder, yo qué sé, defenderme o... ¿sabes? O que se aprovechen de mí o cosas de esas. Entonces, es verdad que yo creo que sí, que en ese sentido las mujeres somos como más pausadas, más cautelosas. Y a veces es como que a los hombres les da más igual, ¿sabes?” (Entrevista, Madrid, 6, Mujer, 29 años).

Aunque la mayoría de las estrategias de cuidado se enfocan en gestionar las dosis, prevenir la sobredosificación y mitigar los efectos no deseados y, tanto los hombres como las mujeres las aplican de manera más o menos similar, las consecuencias de estos efectos y riesgos potenciales no parecen ser iguales. Situación que puede dar lugar a experiencias y vivencias diferentes que no solo estén vinculadas con las sustancias, sino también con el entorno y las interacciones con las personas presentes en él. Bianca, una mujer de Sevilla, relata cómo percibir esta limitación puede condicionar la experiencia de uso de MDMA.

“Por experiencia mía y de mis amigos, no veo mucha diferencia. Claro que hay gente que tiene más tolerancia y eso, pero en mi grupo a todos nos sienta más o menos igual. Distinto es fuera. Si tomas el M en otros contextos, ahí sí que cambia

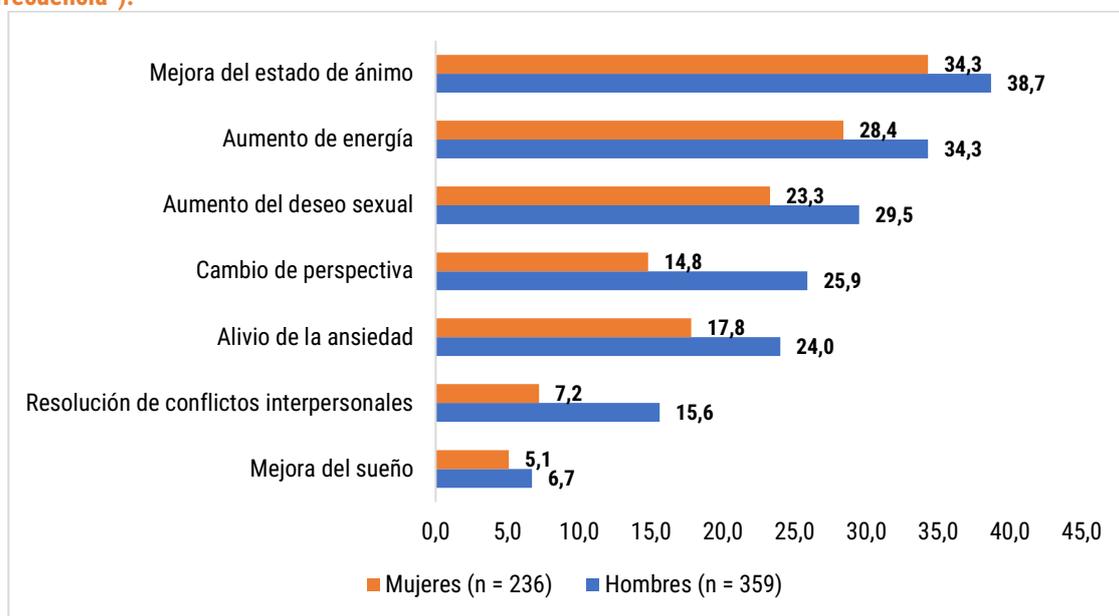
la experiencia debido a esa necesidad de estar más atentas que el resto de las personas. Yo siento que los chicos tienen más vulnerabilidad a ser robados. Porque a mis amigos, cuando están muy drogados, les han robado. Pero a las mujeres, pues a lo mejor llega alguien y te babosea... como mínimo. ¡A los chicos drogados si tratan de hacerles acercamientos sexuales abusivos, intrusivos, pero siento que es mucho menor la cantidad y la intensidad que a las chicas! Es abismal la diferencia. Entonces, pareciera que una medida de cuidado, pues a lo mejor es no llegar a eso, en el cual las chicas a lo mejor lo tienen más en cuenta que los chicos. Pongamos el ejemplo del alcohol. El chico bebe hasta caerse, la chica no se puede permitir caerse.” (Entrevista, Sevilla, 3, Mujer, 29 años).

Cabe señalar que, si bien el riesgo de sufrir algún tipo de violencia influye en la adopción de más medidas de control de la dosificación y estrategias de cuidado, mujeres y hombres reportan consecuencias negativas distintas. Las razones detrás de esta diferencia requieren un análisis más profundo, que podrá abordarse en futuras ediciones del observatorio.

Las consecuencias del consumo de MDMA

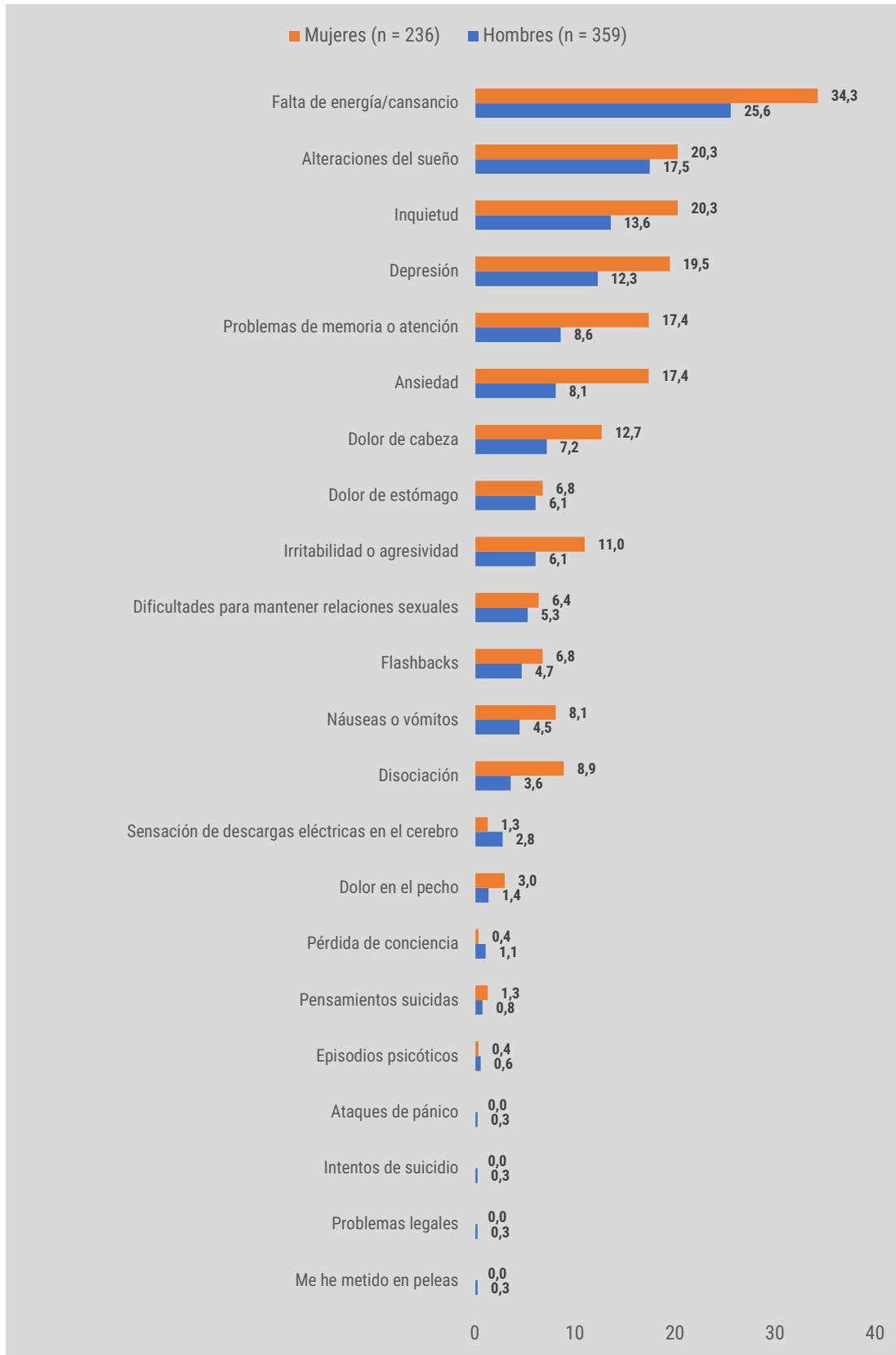
En relación con las consecuencias del consumo, se investigaron 7 positivas y 22 negativas, observándose que las primeras fueron más comunes, destacando la **mejora del estado de ánimo** y el **aumento de energía**, mientras que las segundas incluyeron principalmente **fatiga** y **alteraciones del sueño** en los días posteriores.

22. Consecuencias positivas del consumo de MDMA, según identidad de género. OEC2024 (% de “alta frecuencia”).



Las consecuencias positivas fueron ligeramente más frecuentes entre los hombres que entre las mujeres, salvo en el caso de la mejora en el sueño, donde apenas se notaron diferencias. Sin embargo, la mayoría de las consecuencias negativas fueron más comunes en mujeres que en hombres.

23. Consecuencias negativas del consumo de MDMA. OEC2024 (% de "alta frecuencia").



Las personas que dijeron haber necesitado de asistencia médica y/o psicológica de urgencia tras el consumo de MDMA en el último año fueron 9 (1,4 % del total).

Una de las consecuencias inmediatas que ha aparecido frecuentemente en el estudio cualitativo, expresado como un efecto no deseado, es el **bruxismo** o, como se conoce popularmente, “*mandibuleo*.” Así lo refleja José Andrés, un hombre de Mallorca que nos relata una estrategia colectiva para la gestión de esta consecuencia.

“Pues chicles o eso, pero sí, siempre, claro, yo siempre cuando voy con mi amigo, yo llevo las estas [pastillas] y él lleva los chicles, y así nos vamos gestionando... y eso, ir cambiándolos, porque ha habido veces donde un chicle mismo se me acaba deshaciendo en la boca y digo... También, lo que sí, problemas que he tenido, es que yo soy muy de decir, hay que mantenerse hidratado, de eso, pero se me acaba olvidando a mí al final, y muchas veces acabo con el labio sequísimo o muy enrojecido, y me ha pasado bastante peor. Es el problema que más he tenido, creo. Simplemente, acordarme más de ir bebiendo agua, mantenerme hidratado, no ir mordiéndolo tanto el labio, y así, tal vez no se me enroja tanto, que se me ponga tan rojo, porque lo he tenido a veces dos o tres días que parecía que llevaba los labios pintados.” (Entrevista, Mallorca, 2, Hombre, 19 años).

En el contexto de los cuidados vinculados al uso de MDMA, es común que las personas adopten diversas pautas para manejar los efectos negativos, como el autocontrol corporal o el consumo de chicles y piruletas para mitigar los movimientos de mandíbula. Estas estrategias, que responden a la necesidad de reducir la visibilidad de efectos adversos, forman parte de un enfoque más amplio que busca gestionar los riesgos asociados al consumo de MDMA. Como ejemplifica Josefina, una mujer de Barcelona, estos cuidados no solo son esenciales para reducir los efectos inmediatos, sino también para minimizar las consecuencias a largo plazo del consumo.

“O sea, las consecuencias a nivel de ese equilibrio emocional a posteriori de este consumo, el hecho de no poder dormir relajadamente cuando yo decido. O sea, cuando ya mi cuerpo pide descansar, pues no poder conciliar el sueño, sino que estar como acelerada mentalmente. La sequedad de boca que me genera, probablemente, pues la expresión que genera en mi cara. O sea, no tanto por la expresión, sino porque, bueno, al final hay como un patrón de muecas que se puede detectar y esto también es como... Mandibuleo, sí, el chuparse el labio o... Mirar raro, que quizá no me estoy dando cuenta. Igual hay gente que tiene una mirada pérdida o de mala leche que en algún punto no me gustaría tener, y que probablemente sí haya tenido en algún momento.” (Entrevista, Barcelona, 5, Mujer, 30 años).

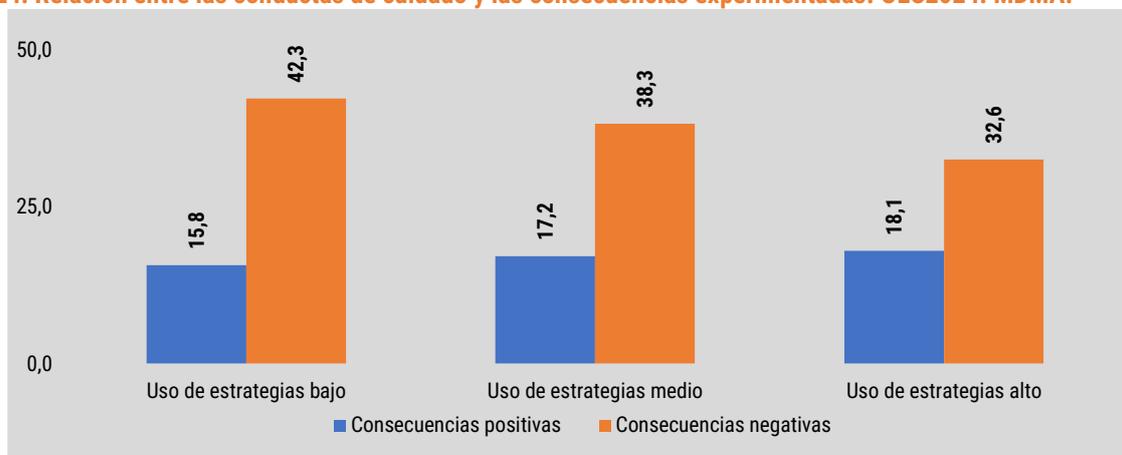
Muchas de las consecuencias relacionadas con el consumo de MDMA se aglutinan relacionadas con la aparición o no de **resaca** vinculada a su consumo, las cuales se describirán apartados posteriores.

Relación entre las pautas de cuidado y las consecuencias

Por una parte, cuando se compararon los tres grupos formados por las personas que dijeron hacer uso de las estrategias con una frecuencia baja, media o alta, apenas

hubo diferencias significativas en las consecuencias positivas que dijeron haber experimentado.

24. Relación entre las conductas de cuidado y las consecuencias experimentadas. OEC2024. MDMA.



De manera inversa, a medida que aumentaba la frecuencia de uso de las estrategias de cuidado, también disminuía la incidencia de las consecuencias negativas. Estos hallazgos sugieren que la implementación constante de tales prácticas podría ser efectiva como medida de reducción de riesgos a nivel individual.

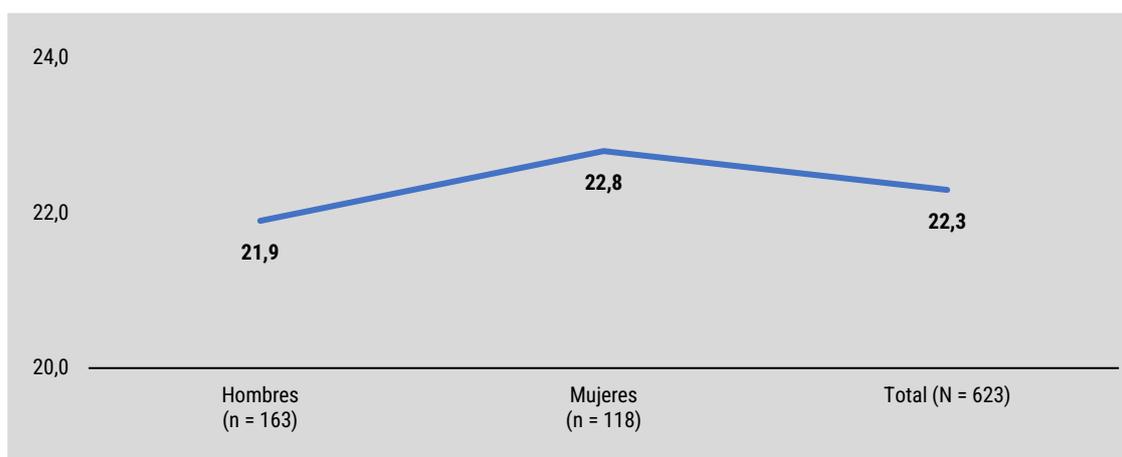
El consumo de *speed*

De forma análoga a lo expuesto anteriormente con respecto al consumo de MDMA, en el OEC2024 también se buscó obtener una comprensión más profunda sobre el consumo de anfetamina (*speed*), dado su uso relativamente extendido entre las personas que asisten a los espacios de ocio asociados a la música electrónica. Además, dado que en ediciones previas del Observatorio se identificaron diferencias en la prevalencia del consumo entre hombres y mujeres, en esta edición se propuso analizar si tales variaciones se replican en otras variables relacionadas, como las características del consumo, los motivos, los cuidados o las consecuencias asociadas.

Características del consumo de *speed* en los últimos 12 meses

Tanto hombres como mujeres que participaron en el estudio online iniciaron el consumo de *speed* a una edad relativamente similar. En promedio, los primeros comenzaron a los 21,9 años y las segundas a los 22,8 años. En el caso de personas no binarias y de otras posibilidades **la edad promedio de inicio** fue menor, situándose en 22 y 19,3 años, respectivamente. Si bien este último número fue reducido, si estos datos se replicaran en futuros estudios, podrían señalar la influencia de factores psicosociales en un inicio más temprano del consumo.

25. Edad de inicio en el consumo de *speed*. OEC2024.



En cuanto a la **frecuencia de consumo**, se identificaron diferencias notables entre hombres y mujeres: los primeros tienden a consumir *speed* entre una y cinco veces al año, mientras que las segundas presentan una mayor proporción de consumo más frecuente, con un 13,6% que consume de dos a tres veces al mes, frente al 6,1% en los

hombres. Al analizar por grupos de **edad**, se observa que una proporción significativa de jóvenes de 18 a 34 años mantiene un consumo ocasional (entre 1 y 5 días al año, 48,5%), patrón que también se repite en los mayores de 34, aunque en menor medida.

26. Características del consumo de speed. OEC2024 (N = 293).

	Hombres (n = 163)	Mujeres (n = 118)	18-34 años (n = 202)	+ 34 años (n = 91)	Total (n = 293)
Frecuencia de consumo: n (%)					
1-5 días veces al año	72 (44,2)	59 (50,0)	98 (48,5)	40 (44,0)	138 (47,1)
6-11 veces al año	21 (19,0)	21 (17,8)	39 (19,3)	15 (16,5)	54 (18,4)
1 vez al mes	21 (12,9)	11 (9,3)	21 (10,4)	11 (12,1)	32 (10,9)
2-3 veces al mes	10 (6,1)	16 (13,6)	20 (9,9)	9 (9,9)	29 (9,9)
1 día por semana	9 (5,5)	4 (3,4)	7 (3,5)	6 (6,6)	13 (4,4)
2-3 días por semana	13 (8,0)	6 (5,1)	13 (6,4)	6 (6,6)	19 (6,5)
4-6 días por semana	4 (2,5)	1 (0,8)	3 (1,5)	2 (2,2)	5 (1,7)
A diario	3 (1,8)	-	1 (0,5)	2 (2,2)	3 (1,0)
Cantidad típica: n (%)					
Menos de un cuarto de gramo	70 (42,9)	63 (53,4)	102 (50,5)	37 (40,7)	139 (47,4)
Entre un cuarto y medio gramo	46 (28,2)	32 (27,1)	55 (27,2)	26 (28,6)	81 (27,6)
Entre medio y tres cuartos de gramo	16 (9,8)	11 (9,3)	17 (8,4)	11 (12,1)	28 (9,6)
Entre tres cuartos y un gramo	20 (12,3)	7 (5,9)	19 (9,4)	10 (11,0)	29 (9,9)
Más de un gramo	11 (6,7)	5 (4,2)	9 (4,5)	7 (7,7)	16 (5,5)
Frecuencia con la que se ha mezclado Speed con otras sustancias: n (%)					
Nunca	5 (3,1)	2 (1,7)	5 (2,5)	2 (2,2)	7 (2,4)
1-5 días veces al año	77 (47,2)	63 (53,4)	103 (51,0)	44 (48,4)	147 (50,2)
6-11 veces al año	27 (16,6)	25 (21,2)	38 (18,8)	17 (18,7)	55 (18,8)
1 vez al mes	18 (11,0)	9 (7,6)	19 (9,4)	8 (8,8)	27 (9,2)
2-3 veces al mes	16 (9,8)	12 (10,2)	21 (10,4)	9 (9,9)	30 (10,2)
1 día por semana	4 (2,5)	4 (3,4)	4 (2,0)	4 (4,4)	8 (2,7)
2-3 días por semana	4 (2,5)	3 (2,5)	5 (2,5)	2 (2,2)	7 (2,4)
4-6 días por semana	2 (1,2)	-	1 (0,5)	1 (1,1)	2 (0,7)
A diario	10 (6,1)	-	6 (3,0)	4 (4,4)	10 (3,4)
Sustancias con las que se ha mezclado Speed: n (%)					
Alcohol	126 (77,3)	87 (73,7)	152 (75,2)	66 (72,5)	218 (74,4)
Bebidas energéticas	28 (17,2)	14 (11,9)	32 (15,8)	11 (12,1)	43 (14,7)
Cannabis	68 (41,7)	34 (28,8)	81 (40,1)	30 (33,0)	111 (37,9)
Cocaína	52 (31,9)	31 (26,3)	59 (29,2)	27 (29,7)	86 (29,4)
MDMA	115 (70,6)	75 (63,6)	139 (68,8)	61 (67,0)	200 (68,3)
Ketamina	50 (30,7)	24 (20,3)	56 (27,7)	23 (25,3)	79 (27,0)
Setas	7 (4,3)	1 (0,8)	2 (1,0)	7 (7,7)	9 (3,1)
LSD	7 (4,3)	2 (1,7)	4 (2,0)	6 (6,6)	10 (3,4)
Análogos LSD	-	-	-	-	-
Benzos s/r	10 (6,1)	1 (0,8)	9 (4,5)	3 (3,3)	12 (4,1)
Benzos c/r	3 (1,8)	5 (4,2)	6 (3,0)	3 (3,3)	9 (3,1)
Cocaína base	1 (0,6)	-	-	1 (1,1)	1 (0,3)
Heroína	1 (0,6)	-	-	1 (1,1)	1 (0,3)
Opio	-	2 (1,7)	1 (0,5)	1 (1,1)	2 (0,7)
Metanfetamina	4 (2,5)	-	3 (1,5)	1 (1,1)	4 (1,4)
GHB/GBL	6 (3,7)	5 (4,2)	12 (5,9)	2 (2,2)	14 (4,8)
DMT	1 (0,6)	-	-	1 (1,1)	1 (0,3)
2C-B	18 (11,0)	7 (5,9)	17 (8,4)	8 (8,8)	25 (8,5)
Mefedrona	-	1 (8,3)	1 (0,5)	-	1 (0,3)
3-MMC, 3-CMC, 4-CMC	3 (1,8)	1 (0,8)	3 (1,5)	1 (1,1)	4 (1,4)
Popper	45 (27,6)	25 (21,2)	59 (29,2)	16 (17,6)	75 (25,6)
Óxido Nitroso	1 (0,6)	1 (0,8)	2 (1,0)	1 (1,1)	3 (1,0)
Cloretilo	8 (4,9)	2 (1,7)	8 (4,0)	3 (3,3)	11 (3,8)
Tusibí	13 (8,0)	9 (7,6)	20 (9,9)	4 (4,4)	24 (8,2)
Cannabinoides. sintéticos	-	2 (1,7)	2 (1,0)	-	2 (0,7)

¹⁹ $p = .034$

²⁰ $p = .026$

²¹ $p = .002$

²² $p = .024$

²³ $p = .034$

En cuanto a las **cantidades típicas usadas en una sesión**, la mayoría dijo consumir menos de un cuarto de gramo (47,4%), siendo esto más común entre las mujeres que entre los hombres. Los consumos superiores a un gramo eran poco frecuentes en todos los subgrupos, lo que podría reflejar una preferencia general por las dosis moderadas. Este patrón puede ser relaciona con la preocupación por la sobredosificación, la cual constituye un factor clave en la estructuración de diversas prácticas de cuidado. Este suceso es visto como un riesgo directo, motivando a las personas a adoptar estrategias que minimicen su aparición durante el consumo.

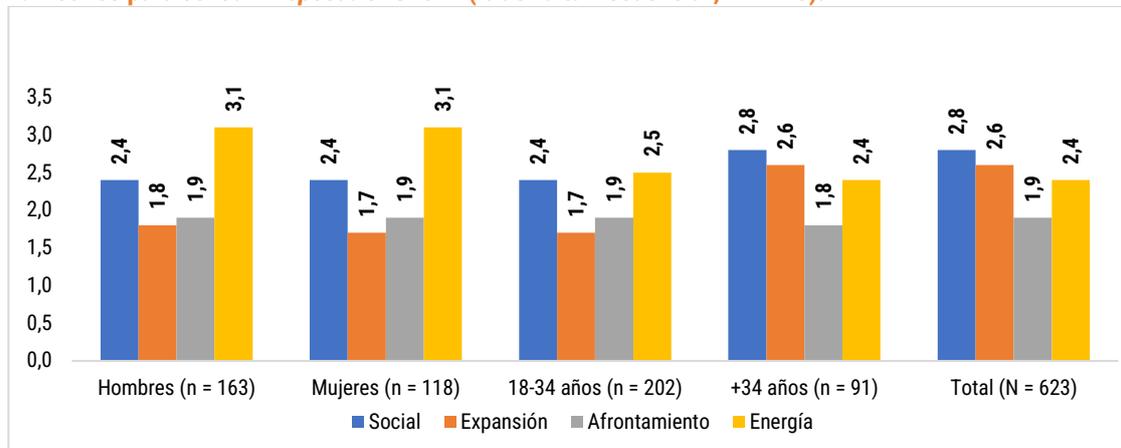
La **combinación** de *speed* con otras sustancias es una práctica habitual, destacando el alcohol, la MDMA y el cannabis como las más comunes. Los hombres muestran una mayor tendencia a mezclarlo con cannabis y *poppers*, mientras que los jóvenes de 18 a 34 años lo usan junto a MDMA y cannabis. En contraste, las personas mayores de 34 años prefieren lo combinan con alcohol y ketamina, pudiendo reflejar diferencias generacionales en las estrategias de consumo.

En el estudio cualitativo, también se observó que las mezclas de *speed* con otras sustancias son una práctica común, independientemente de ser hombre o mujer y la edad. Según los datos obtenidos, ninguna de las personas participantes indicó consumir exclusivamente *speed*, a diferencia de lo observado con la MDMA, siendo una de las motivaciones referidas de manera más habitual la búsqueda de equilibrio entre los efectos de las diversas drogas consumidas. Es interesante presentar como, al igual que en la edición de 2022 del OEC, algunas personas sí optan por usar exclusivamente *speed* en contextos alejados del ocio.

Los motivos para consumir speed

Los **motivos para consumir speed** se evaluaron utilizando la misma escala aplicada al consumo de MDMA (Sottile et al., 2023), pero adaptada a la sustancia que centra este apartado. En este caso las motivaciones orbitaron alrededor de posibles variaciones según hombres y mujeres y la edad, abarcando cuatro razones principales: sociales, de expansión, de afrontamiento y energizantes.

27. Motivos para consumir speed. OEC2024 (% de "alta frecuencia", N = 293).



Según las personas encuestadas los más frecuentes fueron motivos energizantes, como poder bailar por más tiempo, y sociales, como sentirse bien y divertirse, mientras que los de expansión, como mejorar la percepción sensorial, fueron los menos frecuentes. La prevalencia de estos motivos fue similar tanto en hombres y mujeres como entre los dos grupos de edad evaluados.

En el estudio cualitativo surgieron resultados similares, destacando que el principal motivo para el consumo de speed es la **energía** que proporciona. Resulta relevante observar cómo, en los relatos conseguidos se vincula la obtención de energía con la potenciación de otros placeres, como la sociabilidad o el baile. Héctor, un hombre de Madrid, ilustra este punto al explicar que no busca simplemente la energía en sí, sino utilizarla para disfrutar de actividades específicas.

“Para mí es como un extra de energía. Es como lo que le falta al café para molar. El café no, que me quita el cansancio, pero no tiene esa parte de estimulación de, pues, me apetece hablar más con la gente, me apetece hacer cosas, moverme. Notar esa... que surge esa energía, me mola bastante. Para fiestas, algo social, me parece la hostia.” (Entrevista, Madrid, 2, Hombre, 29 años).

De forma mayoritaria, la búsqueda de la energía que proporciona la anfetamina suele buscarse en momentos concretos de la experiencia de ocio nocturno. Primeramente, al inicio para gestionar y minimizar el cansancio acumulado. Así lo muestra Agustina, una mujer de Barcelona que explica esta situación.

“O días que te sientes que estás saliendo de fiesta, una fiesta que te apetece mucho, pero estás cansada, pues, te quita el cansancio. Eso es real. Entonces, digamos que ese sería un poco lo que yo busco. [...] Que está a mano, ¿no? Que es como que está ahí. Siempre alguien tiene. O es barata. O igual, como si estamos al principio de la noche y yo aún no sé a dónde vamos a ir o cuál va a ser el plan dentro de la discoteca, por suerte, si hay que consumirlo al principio, tampoco es algo como que me vaya a alterar tanto mi percepción, por así decirlo, ¿sabes? Entonces, digamos que es como la manera de estar pedo estando sobrio. Cuando no sabes qué te vas a encontrar, pues te sirve para entrar a la disco o a la fiesta animada, pero aun sabiendo que tienes control sobre la situación, que, si a lo mejor te metieses como una dosis alta de MDMA, ya entraría yendo muy pedo y puedes tener como malas vibras, ¿sabes? Creo que el speed no te da esa mala vibra de primeras.” (Entrevista, Barcelona, 3, Mujer, 27 años).

Esto sucede porque suele ser una droga de la que no se reportan efectos que alteren o modifiquen significativamente la percepción sensorial, lo cual permite tener margen de espontaneidad y adaptar su uso a cada contexto.

Otro momento referido es cuando se decide prolongar el episodio de fiesta, que puede extenderse desde unas horas hasta varios días. En estos casos, el efecto deseado es el mismo: obtener energía para continuar. Así lo describe Carlos, un hombre de Madrid, quien se refiere al speed como un "remolque" o "rescate".

“Nunca he comprado speed. Me parece algo súper complicado en la ciudad de Madrid y siempre que lo consumo es porque alguno de mis compañeros de fiesta lo tiene. Y es una especie de remolque. Cuando llevo muchas horas de fiesta, de after quizá, y quiero seguir, estoy cansado, pues es un remolque, una ayuda como un booster de energía.” (Entrevista, Madrid, 9, hombre, 38 años).

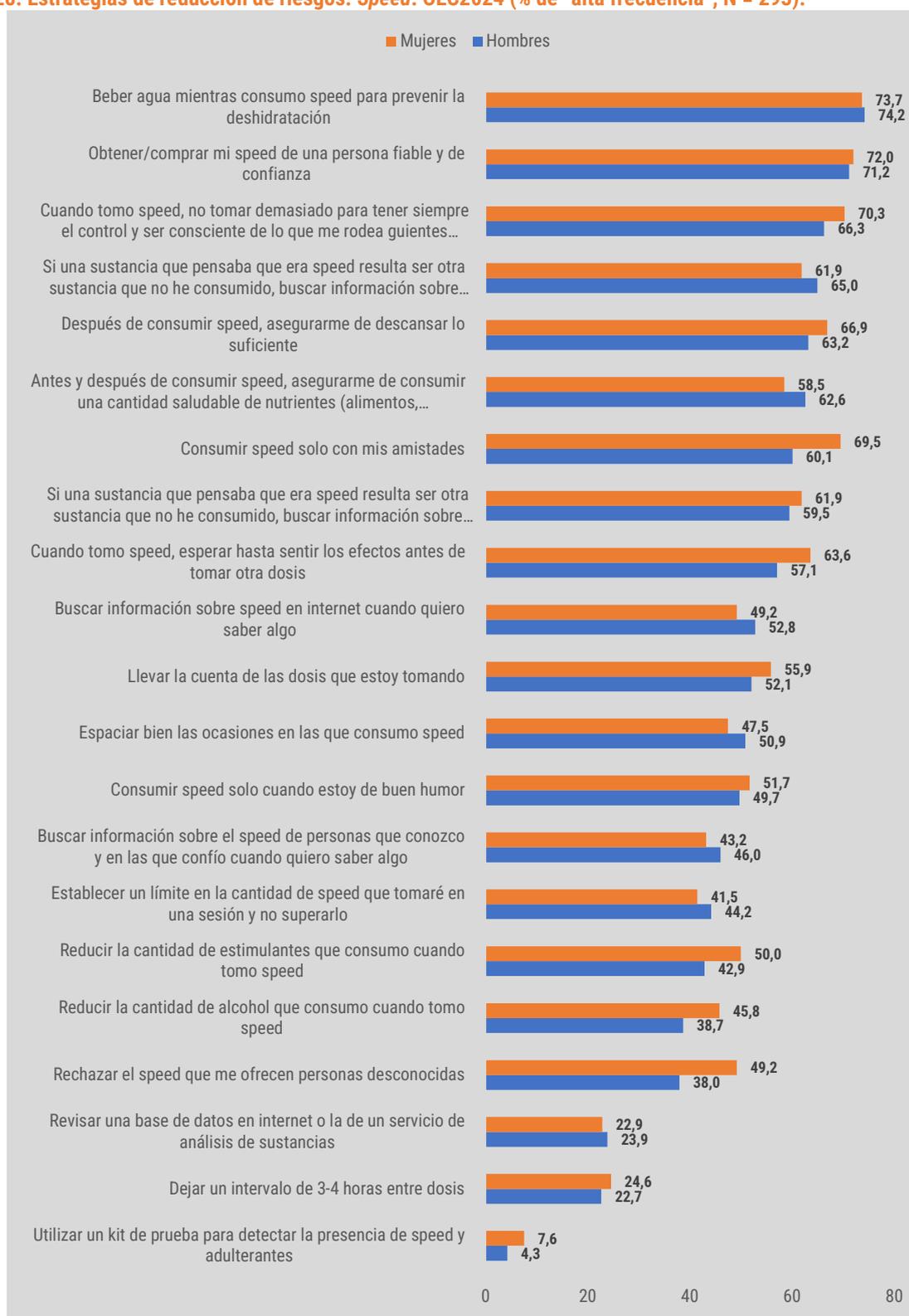
En las narrativas obtenidas, también se mencionó con frecuencia el uso de esta droga para equilibrar los efectos de otras sustancias. En estos casos, su consumo mantiene el objetivo de aportar energía, pero surge principalmente como una estrategia para gestionar la intensidad de otras drogas. Así lo explica Maika, una chica de Madrid, quien comenta que consume esta droga para mitigar la intensidad de otras.

“Yo creo que es un poco solo para eso, o sea, porque sí que es verdad que nunca he consumido speed solo, entonces tampoco te sabría decir que efectos tienes solo, o sea, que efectos me da el speed más allá de la energía que me puede dar por eso, porque estoy con una sustancia que me ha dejado ahí, más plantada.”
(Entrevista, Madrid, 8, Mujer, 21 años).

Las pautas de cuidado

Con respecto al *speed* las personas que participaron en el estudio dijeron hacer un uso frecuente de un amplio rango de estrategias de cuidado.

28. Estrategias de reducción de riesgos. Speed. OEC2024 (% de "alta frecuencia", N = 293).



En términos generales, la **estrategia de cuidado más usada** fue obtener el *speed* de fuentes confiables, adoptada por el 71,7% de las personas encuestadas, especialmente prevalente entre los mayores de 34 años (84,6%), lo que indica una mayor preocupación por evitar adulteraciones o por la calidad de este.

En este ámbito, algunas de las personas que participaron en el estudio cualitativo destacaron una gran diversidad de estrategias de cuidado, la mayoría basadas en la preocupación por la baja calidad de las sustancias y la falta de confianza en las fuentes de venta. En este contexto, la **dosis test** se presenta como la opción más utilizada. Ernesto, un chico de Barcelona, ejemplifica esta práctica al adquirir speed.

“Crec que ja és un tema de costum, saps? perquè el speed sí que és una cosa que em sembla més complicada d'aconseguir el mateix speed durant molts mesos seguits, perquè és una cosa que almenys escasseja una mica més, i em costa més trobar-lo. I sí és que, per exemple, depèn, quan he pillat, o he agafat més grams i grams d'un mateix speed i he dit, vale, pues este ja se com és, pues sé que vaig a fer-me les ralles de tal manera. Igual hi ha un que, per exemple, vaig prendre un fa un parell de mesos, que era fortíssim, i era com, hòstia, hi ha que fer-ho molt més petit, saps?” (Entrevista, Barcelona, 8 Hombre, 29 años).

Beber agua durante el consumo se destacó como otra medida ampliamente adoptada, con un 74,7% de las personas participantes reportando esta práctica. Esta preocupación por prevenir la deshidratación se mantuvo constante entre hombres y mujeres, así como entre los grupos de edad investigados con variaciones mínimas.

En el estudio cualitativo, muchas de las personas entrevistadas también mencionaron esta medida como una estrategia de cuidado, tanto antes como durante y después de las fiestas, reflejando una preocupación generalizada por mitigar los efectos adversos y la deshidratación asociada al consumo de drogas.

Consumir speed únicamente en compañía de amistades también es una estrategia importante, especialmente entre las mujeres (69,5%) y las personas mayores de 34 años (70,3%). Esto podría reflejar una tendencia a priorizar un entorno social seguro durante el consumo, actuando esta decisión como una medida preventiva frente a posibles situaciones negativas.

Esta idea también se menciona en la parte cualitativa, aunque en este caso está más vinculada con la energía y sociabilidad que genera su ingesta. Esto resalta el importante papel que juega el grupo como generador de procesos de influencia social, tanto en la decisión de consumir o no, como en la gestión de las dosificaciones. Agustina, una mujer de Barcelona, explicaba que, al observar que sus amistades consumen mayores cantidades, ajustaba su propio patrón para no excederse.

“Sí, o un tiritito, pero si alguien me dice te hago un tiro de speed, yo siempre voy a decir pequeñito, porfa. Yo siempre que alguien me dice de pegarme un tiro, siempre digo pequeñito, porfa. Claro, o sea, claramente una raya es como a ojo por tamaño de la raya, pero siempre asumo que la gente va a hacer una raya más grande de lo que a mí me gustaría.” (Entrevista, Barcelona, 3, Mujer, 27 años).

Las mujeres destacan en el uso de prácticas preventivas como rechazar el ofrecido por personas desconocidas, con un 49,2% frente al 38% de los hombres. Además, un 70,3% de estas dice limitar intencionalmente la cantidad consumida para mantener el control, en comparación con el 66,3% de los hombres. Por su parte, los hombres tienden a buscar más información sobre el speed, ya sea en internet (52,8%) o entre personas conocidas (46%), aunque estas diferencias no son sustancialmente significativas respecto a las mujeres.

Según los datos cualitativos, y en línea con lo observado en la parte cuantitativa, las personas articulan gran parte de sus estrategias de cuidado al consumir *speed*, enfocándose principalmente en la dosificación para evitar los efectos no deseados de la sobredosificación. No se han encontrado diferencias significativas en función de la edad, o entre hombres y mujeres ya que lo que se busca evitar es siempre lo mismo: la sobreestimulación. Así lo relataba Josefina, quien se estableció su propio límite de consumo para gestionar los efectos.

“Y también me he dado cuenta de que a la que hago más de dos rayas, ya es como que ahí ya mi... Ya se me desborda, digamos, ya es demasiada energía para lo que yo necesito para poder estar en esas situaciones.” (Entrevista, Barcelona, 5, Mujer, 30 años).

Como se ha mencionado, la principal motivación para consumir *speed* es la energía que proporciona. En este sentido, limitar los momentos de uso y vincularlos exclusivamente a la necesidad de esta actúa como una medida de cuidado. En este caso, incluso la decisión de dejar de consumir e incluso no hacerlo durante una fiesta es percibido como una estrategia de cuidado que evita una consecuencia no deseada que aparece con asiduidad en las narrativas: el insomnio. Así lo explicaba Tobías, quien, además de prepararse las dosis antes de ir a las fiestas, evalúa varios factores antes de decidir si volverá a tomar o no.

*“No, yo creo que es tomar la dosis que te he dicho antes, que ya antes me hago, que antes me preparo. Normalmente sí que cuando tomo *speed*, una vez noto el bajón, me espero un cierto tiempo a volver a tomar *speed*. Porque sí que hay veces que a lo mejor me da el bajón y realmente no quiero seguir la fiesta. Entonces, si tomo *speed* es un problema. Entonces, me espero un rato y que el bajón como que se me confirme, y que se me confirme las ganas de querer seguir de fiesta y querer tomar *speed*. Entonces, cuando es eso, me confirmo yo mismo que quiero tomar *speed*, quiero seguir la fiesta y todo esto, eso me hace como que vaya bien la toma de *speed*.”* (Entrevista, Barcelona, 6, Hombre, 25 años).

En cuanto a las diferencias por edad, las personas jóvenes de 18 a 34 años muestran una mayor inclinación a buscar información en internet antes de consumir sustancias que no identifican claramente como *speed*. Esto podría estar relacionado con su mayor familiaridad con las herramientas digitales y su acceso a fuentes de información online. Por otro lado, las personas mayores de 34 años destacan por adoptar medidas de planificación y moderación, como espaciar las ocasiones de consumo (52,7% frente al 50% en el grupo de 18 a 34 años) y establecer límites claros en la cantidad que consumirán en una sesión (46,2% frente al 41,1%). Estas estrategias podrían reflejar una mayor preocupación por minimizar los riesgos asociados con un consumo frecuente o excesivo.

En el análisis realizado también se identificaron algunas estrategias implementadas, pero de forma menos común. Una de las más prevalentes es el uso de kits de análisis para detectar adulterantes, aunque solo el 5,5% de las personas encuestadas los utiliza, siendo más frecuente entre las mujeres y las personas mayores de 34 años. Esto podría explicarse por una falta de conocimiento sobre la existencia de estos kits, su coste o por otras razones relacionadas con la accesibilidad. Otra que aparece de manera recurrente en las respuestas es el uso de recursos online, donde el 23,2% utiliza bases de datos de resultados de servicios de análisis de sustancias, para conocer

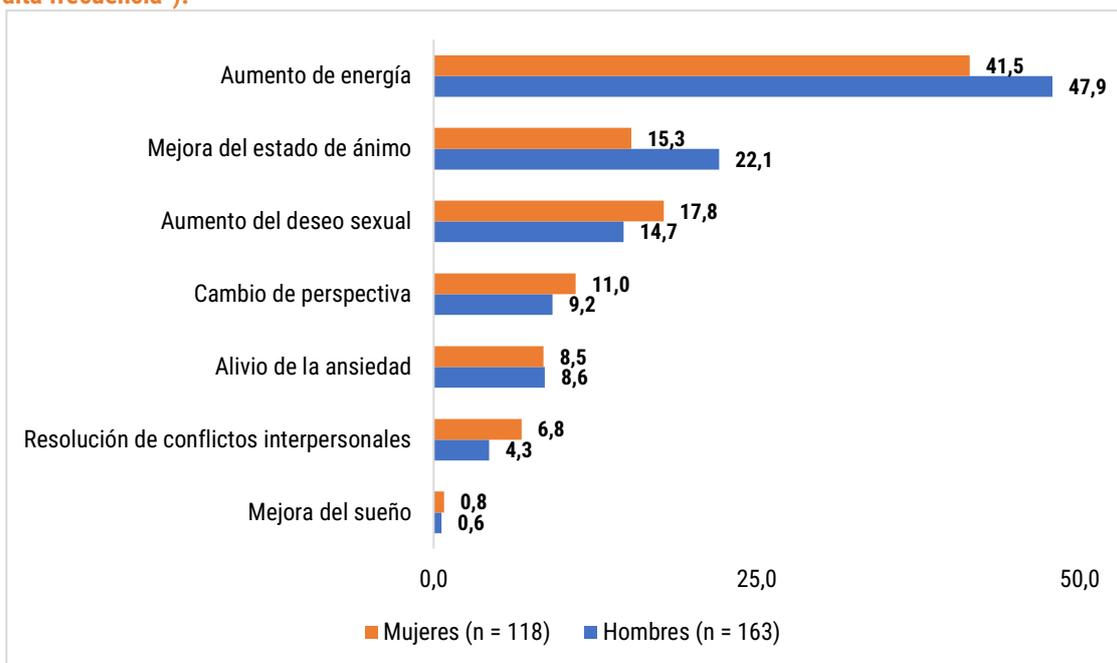
la composición del *speed*. Esta práctica más común entre los jóvenes que entre las personas mayores.

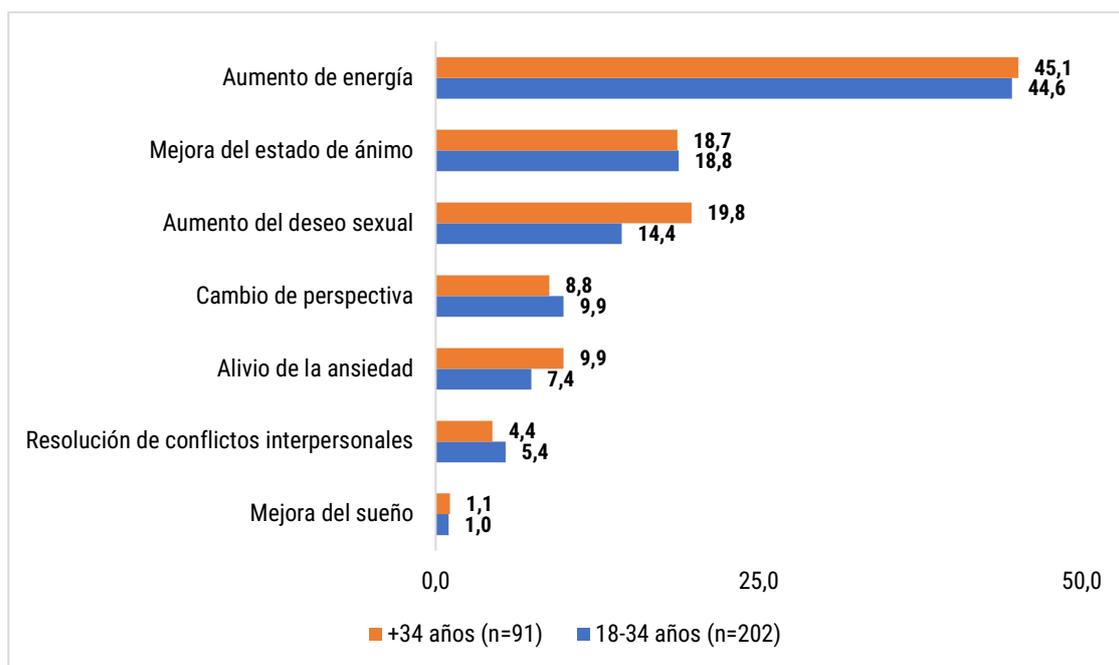
Las consecuencias del consumo de speed

El análisis de las consecuencias del consumo de *speed* revela un panorama complejo de efectos, tanto positivos como negativos, con algunas diferencias según la edad y entre hombres y mujeres. Examinar estas dos variables en permite comprender mejor cómo las personas perciben las consecuencias del uso y cómo estas varían según ellas.

Entre las **consecuencias positivas** destaca el **aumento de la energía**, mencionado por el 44,7% del total de participantes, siendo más común entre los hombres (47,9%) que entre las mujeres (41,5%). Esto es coherente con el hecho de que las principales motivaciones con el consumo de esta sustancia estén relacionadas con sus efectos estimulantes.

29. Consecuencias positivas del consumo de speed, según identidad de género y edad. OEC2024 (% de "alta frecuencia").



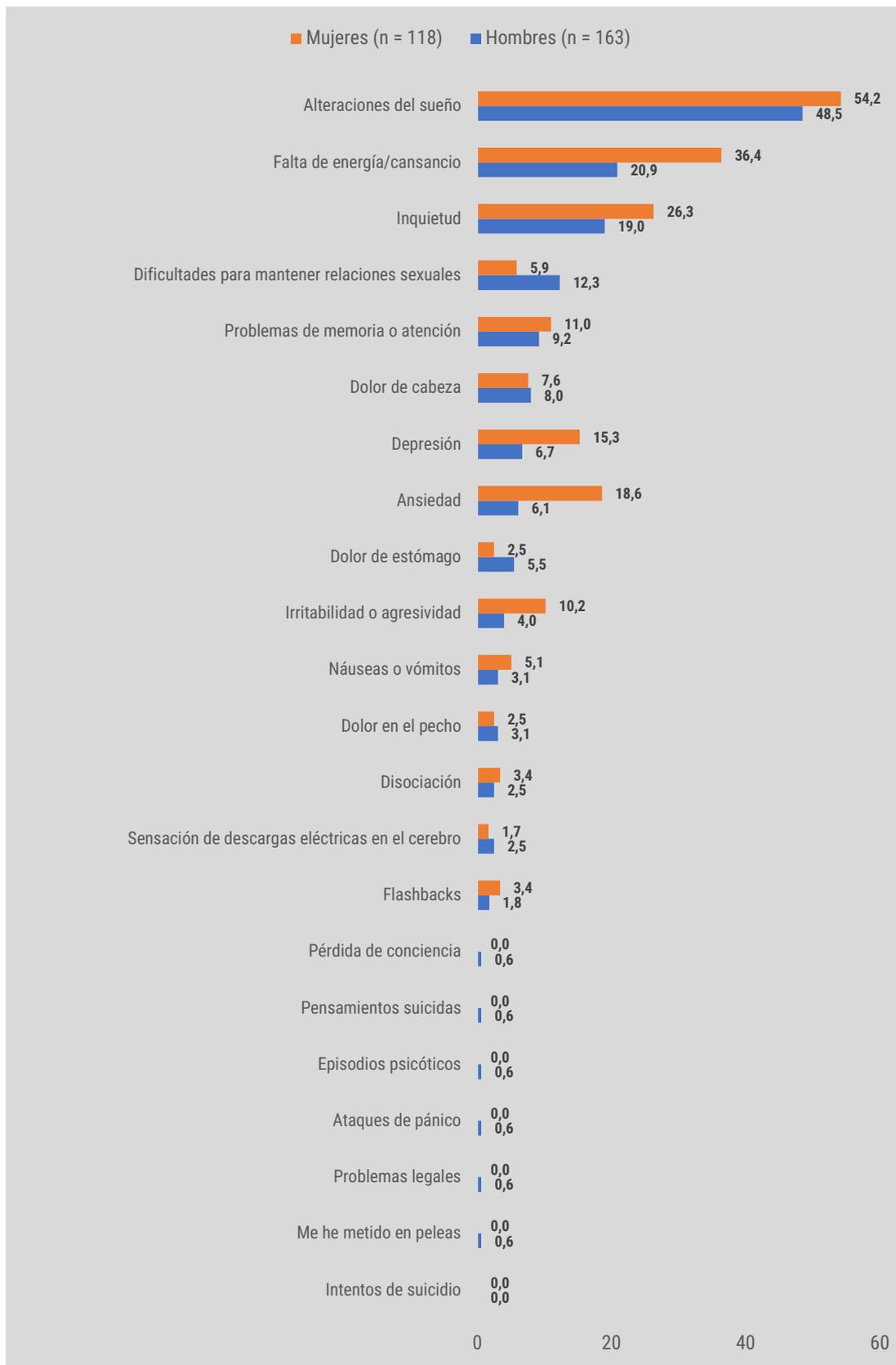


Otra de las consecuencias positivas presentada, es el **aumento del deseo sexual**. Este tipo de respuestas es más frecuente entre las mujeres (17,8%) que entre los hombres. Esta afirmación también es más señalada por las personas mayores de 34 años (19,8%). El resto de respuestas destacables sobre esto fueron el **alivio de la ansiedad**, señalado por el 8,2% del total; el **cambio de perspectiva**, más entre las mujeres (11%) que entre los hombres (9,2%); y la **resolución de conflictos interpersonales**, especialmente más entre las mujeres (6,8%) que entre los hombres (4,3%).

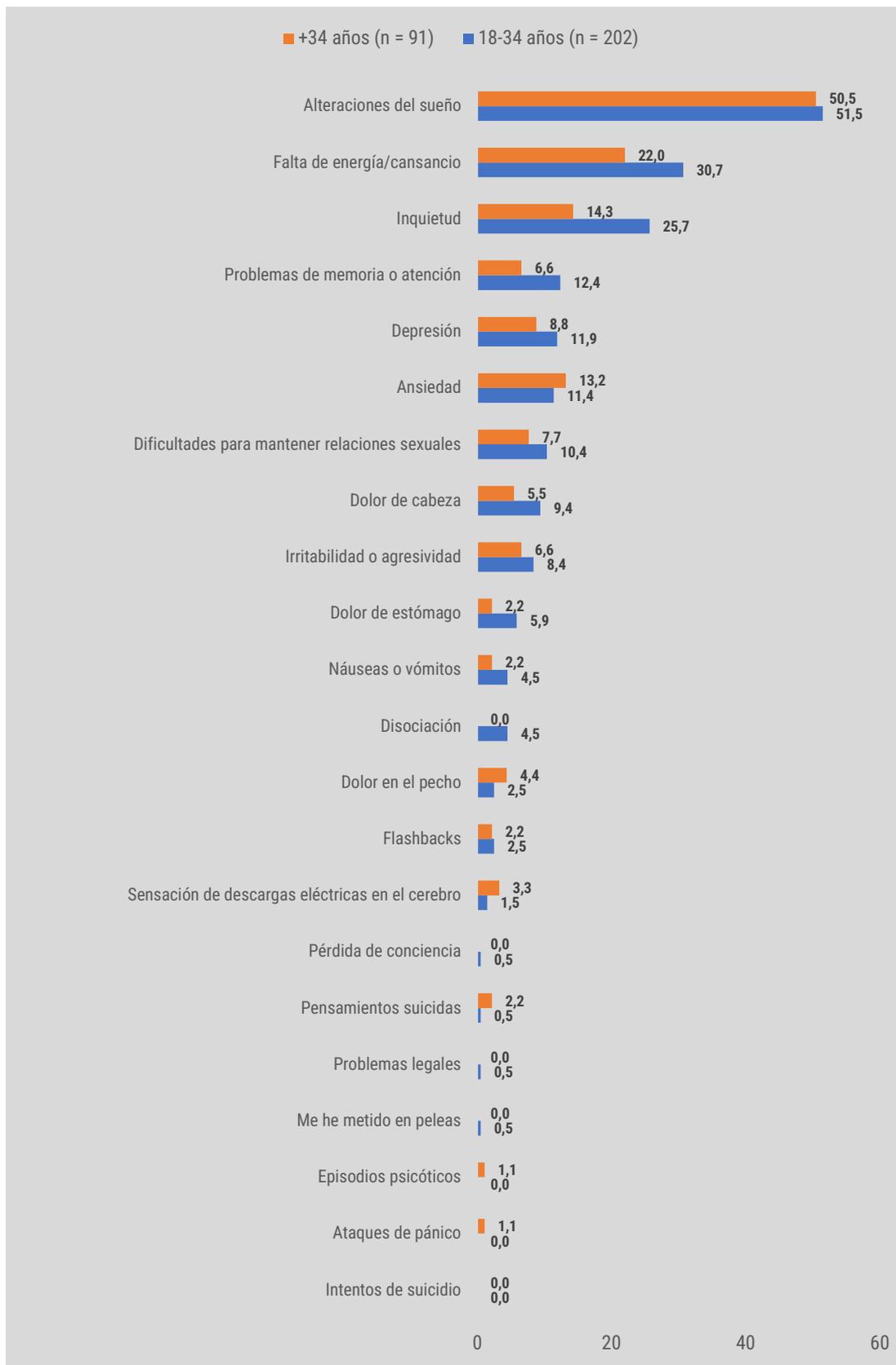
En la parte cualitativa no aparecieron diferencias entre hombres y mujeres ni por grupos de edad, sobre las consecuencias positivas vinculadas al consumo de speed. La opción más mencionada fue el **aumento de energía**, destacando algunas personas que buscan este efecto no solo en entornos de ocio, sino también fuera de ellos. Además, se mencionó su **uso como un elemento para anular o compensar los posibles efectos negativos vinculados a otras drogas**. Ernesto ilustra y sintetiza muy bien algunas de las consecuencias positivas percibidas al usar esta droga.

“Portes una setmana treballant fins tard, i allargant molt, i és que estàs cansat, i no tens tregua per dormir. Una ratlla de speed i t’animes i ja estàs. I tot això combinat, que estàs amb amics, que hi ha un DJ que et mola o que t’agrada, doncs suma. Aquesta és una part, saps, la que dona aquesta energia en el moment que fa falta. L'altra part, que a mi, per exemple, que em treu el cego d'alcohol, i això és molt important per mi perquè mai he portat molt bé la relació. Òbviament, me pilla borracheres gustoses, i és una mica de ressaca al dia següent, però mola que et treu el cego d'alcohol. I l'altra, també, és que em compensa, saps, amb altres drogues, hostia, me pasado con esta keta, que es fuerte, o me pasado con esta pastilla, que es fuerte, pues igual voy a hacer un poco de speed a ver si tal... que m'ajuda a compensar, saps. I també una última part, que sí que és cert que, tot i que quan estàs fent teletecho, no mola, però m'agrada la manera en què l'amfetamina t'ordena una mica el cap, i et fa anar més ràpid, saps, perquè vegades he de fer X o poder endreçar la casa és com, hostia, si neteges la casa, és meravellós el speed, perquè estàs, vamos, estàs a tot.” (Entrevista, Barcelona, 8, Hombre, 29 años).

30. Consecuencias negativas del consumo de speed, según identidad de género. OEC2024 (% de "alta frecuencia").



31. Consecuencias negativas del consumo de speed, según edad. OEC2024 (% de "alta frecuencia").



Las alteraciones del sueño es la **consecuencia negativa** más prevalente, mencionado por el 51,2% del total. Este es un efecto común de los estimulantes, ya que el *speed* actúa sobre el sistema nervioso central, dificultando el sueño reparador. Las mujeres reportan este efecto con mayor frecuencia (54,2%) que los hombres (48,5%).

Entre las personas que participaron en el estudio cualitativo, y en línea con lo observado en el estudio cuantitativo, la consecuencia negativa más mencionada fue la **dificultad para conciliar el sueño** o directamente la imposibilidad de dormir, sin diferencias entre hombres y mujeres o la edad. Así relataba Héctor la vivencia de esta dificultad para dormir.

“Para mí la problemática es que me pide más redosificación que otros tipos de drogas, también supongo por la vía de todo. Y también hay muchas veces que me ha costado dormir después, comiendo el techo. Y eso es bastante desagradable.” (Entrevista, Madrid, 2, Hombre, 29 años).

La anterior cita presenta un juego de palabras bastante extendido que refleja el fenómeno de las alteraciones del sueño asociado al consumo de sustancias: “*comer techo*”. Esta frase evoca a una representación social construida sobre la vivencia de la imposibilidad de conciliar el sueño por consumir estimulantes principalmente.

La **falta de energía** o cansancio es otra de las consecuencias negativas más importantes, señalada por el 28% de las personas encuestadas, con una prevalencia mucho mayor en las mujeres (36,4%) en comparación con los hombres (20,9%). Este efecto se produce tras los efectos estimulantes de la anfetamina, que causa el llamado “*bajón físico y emocional*.”

Las narrativas de la parte cualitativa presentan situaciones similares con relación a la falta de energía tras los episodios de consumo. Micaela cuenta la vinculación entre el consumo de esta droga y las consecuencias posteriores.

“Yo creo que la resaca de speed realmente es cansancio, porque has estado, yo le digo que es como utilizar créditos de energía, luego los tienes que devolver.” (Entrevista, Palma, 3, Mujer, 24 años).

En el caso del *speed*, la aplicación de técnicas cuantitativas y cualitativas ha mostrado una contradicción respecto a los episodios de **irritabilidad** después de su uso en hombres y mujeres. La encuesta reveló que el 10,2% de las mujeres señaló la aparición de estos episodios como una consecuencia negativa, mientras que solo un 4% de los hombres lo mencionaron. Sin embargo, en los grupos de discusión y entrevistas, esta consecuencia solo fue reportada por los hombres. En este caso, como cuenta Tobías, esta irritabilidad se extendía a días posteriores del consumo.

“La sensación de irritabilidad y todo esto sí que me dura yo creo que uno o dos días me dura. Pues, normalmente, intentando estar solo. Me intento apartar de un poco de la gente y todo eso, e intento estar solo a mi aire y, por eso, lo que noto es como mucha, mucha irritabilidad, me molesta muchos comportamientos totalmente normales de personas, entonces, claro, soy consciente de que el problema es mío, así que me intento apartar también para no molestar a esa gente y también para mí mismo porque es que me molesta la otra gente.” (Entrevista, Barcelona, 6, Hombre, 25 años).

Por el otro lado, algunas de las mujeres que participaron en el estudio cualitativo relataron experimentar tanto la **intensificación** de algunas de las anteriores consecuencias negativas como la aparición de otras específicas, según la fase del ciclo menstrual. Así lo contaba Leire, una mujer de Madrid que tuvo una experiencia desagradable con el speed mientras se encontraba en el momento de sangrado.

“A ver, es verdad que yo un poco el motivo por el que la tomé esa vez fue porque me había bajado la regla, estaba con la menstruación y me notaba extremadamente cansada. Y, por otro lado, como era un viaje, fue un poco también como el motivo de, hombre, pues ya que vamos a salir de fiesta y hay esto, y pues igual me anima, ¿no? Y es verdad que la experiencia fue como un poco más amarga, nunca mejor dicho, porque al final se me juntó, que yo creo que fue por la regla, me notaba extremadamente cansada, y lo que obtuve fue una sensación de cansancio, me estoy durmiendo, junto con una sensación de taquicardia. Eso que al final tengo el recuerdo de decir, ostras, es que me estoy incluso durmiendo, pero a la vez estoy notando en el corazón eso que va rapidísimo, temblor, sabes, eso que te miras la mano y tienes temblores, entonces era un poco la dualidad de esto no me está sentando bien.” (Entrevista, Madrid, 7, Mujer, 27 años).

La incidencia del **ciclo menstrual** en las consecuencias percibidas del uso de speed va más allá de lo negativo, ya que también influye en las vivencias positivas. Este fenómeno solo sucede en relación con esta sustancia, sino en el consumo de todas ellas. Así lo relata Josefina quien comenta variaciones según la fase de su ciclo.

“A nivel de consecuencias, claro, a mí me generó un gran desequilibrio emocional que no veo tanto en los hombres, pero porque también depende de la época en la que me pille el ciclo, pues ahí sí que noto que es mucho más intenso. Y también el disfrute, o sea, a nivel de que cuando estoy pues ovulando estoy como mucho más pletórica en todos los sentidos, y quizá la droga y el entorno pues ya me acompaña, o sea estoy yo como en otra disposición también y me siento mejor, o la experiencia me sienta mejor, es mejor a mi propio percibir. Cuando lo vivo mejor, la resaca también, no sé, mi cuerpo está como más fuerte, entonces ya la resaca se me hace más ligera, pero cuando yo emocionalmente estoy mal y aparte estoy como, pues antes de tener la regla. Cuando estoy premenstrual es el momento en el que me afecta mucho más y la drogada, pues seguramente no es tan... o sea, no siempre tiene como las mismas... no cumple las expectativas que tengo yo respecto a esa experiencia.” (Entrevista, Barcelona, 5, Mujer, 30 años).

Las **dificultades para mantener relaciones sexuales** también son una consecuencia negativa significativa, especialmente entre los hombres (12,3%) en comparación con las mujeres (5,9%). Esta problemática está relacionada con los efectos fisiológicos del speed, que pueden interferir con las funciones sexuales, causando dificultades para lograr la erección o pérdida del deseo, efectos que se observan con mayor frecuencia en los hombres.

En el estudio cualitativo, no se observó de manera significativa nada relacionado con este fenómeno. Sin embargo, dos hombres mencionaron la percepción de sufrir efectos fisiológicos, como la reducción del tamaño del pene, lo cual no solo dificultaba la erección, sino también la capacidad para orinar. Ernesto experimentó esta consecuencia de forma repetida, lo que le motivó a cambiar sus pautas de consumo.

“Per exemple, una cosa que em passa, crec que les pastilles també tenen relació, però és una cosa que em passa bastant més amb speed, és que a mi arribo un moment en què em nota que m'estic pixant i no puc pixar, perquè al final el piu està així, saps, es queda com un cacauet. I em passa molt això, que és com, hòstia, i no puc pixar, i m'ha passat a vegades estar en un after, que vinga a entrar gent al lavabo, estar en un club i no poder pixar, i estar en el sofà pixant-te i llançar-te, i estar ocupat i quan tires mitja hora i no pots pixar, i inclús després d'això, arribar a casa i no poder pixar. I estar 8 hores així, sense pixar. O intentar fer força per pixar, acabar fent-me mal com si tingués una hernia discal, aquí en la subliminal de tanta força que estàs fent. Per mi, és el principal problema, o la sensació desagradable que de fet, en el temps, he elegit no abusar tant del speed i abusar més d'altres substàncies per aquest motiu, perquè al final estàs massa en el speed i et passa això.” (Entrevista, Barcelona, 8, Hombre, 29 años).

El **estrés emocional**, que incluye la inquietud (22,2% del total), la ansiedad (11,9%) y la depresión (10,9%), fue referido por las personas participantes. Este fenómeno fue más señalado por las mujeres, con un 26,3%, 18,6% y 15,3%, frente al 19%, 6,1% y 6,7% de los hombres, respectivamente.

Los análisis cualitativos muestran resultados similares, aunque con algunos matices. En general, tanto hombres como mujeres reportan sensaciones de tensión física y nerviosismo, relacionadas con la inquietud, como efectos no deseados durante y después del consumo de *speed*. La **ansiedad** se presenta con mayor frecuencia en los testimonios de las mujeres que en los de los hombres. En este caso, mientras que algunos hombres la mencionan sin atribuirle a una causa específica, varias mujeres la asociaron con la preocupación por la falta de sueño y las responsabilidades del día siguiente. Así nos lo contaba Elisabeth, quien a causa de haberse sobre dosificado tuvo dificultades para dormir, preocupándole por cómo le afectaría a su rendimiento laboral.

“Sí recuerdo, a lo mejor, haberme pasado de tomar más de la cuenta. Lo típico de estar comiendo techo y agobiada porque no duermes y tienes que trabajar al día siguiente y tener un poco de ansiedad... Pero no de alguna mala experiencia que me haya quitado las ganas de tomar más. Soy consciente que es porque he tomado, si puedo me pego una ducha calentita, cenar siempre ceno, infusiones, calmarme, en fin. No suelo tomarme y nunca me he tomado un diazepam ni nada por el estilo.” (Entrevista, Sevilla, 1, Mujer, 33 años).

Otros problemas físicos como los **dolores de cabeza** (8,2%), las **molestias estomacales** (4,8%) o las **náuseas** (3,8%), son menos comunes, pero afectan de manera similar a todos los subgrupos. En el caso de la edad, las personas mayores de 34 años dicen haber experimentado menos problemas de memoria o atención (6,6% frente al 12,4% de jóvenes), lo que podría estar relacionado con patrones de consumo más esporádicos o moderados. Sin embargo, ambos grupos experimentaron efectos adversos en el sueño y en la energía física, siendo el cansancio y la falta de energía particularmente prevalentes entre las mujeres mayores (36,4%). Algunas consecuencias graves como **pensamientos suicidas**, **disociación** y **episodios psicóticos** son mencionados por una minoría de personas. Esta situación, a pesar de ser poco frecuente, es especialmente preocupante ya que puede derivar a riesgo potencialmente serios para la salud mental. En este caso, las respuestas son más comunes entre las personas ubicadas en el grupo de mayor edad.

Una consecuencia negativa que ha aparecido de forma recurrente en la parte cualitativa, independientemente de ser hombre o mujer y la edad, aunque frecuentemente experimentada de manera individual o dentro del grupo de iguales, son las **taquicardias**. Así lo describe Maika en la siguiente narrativa.

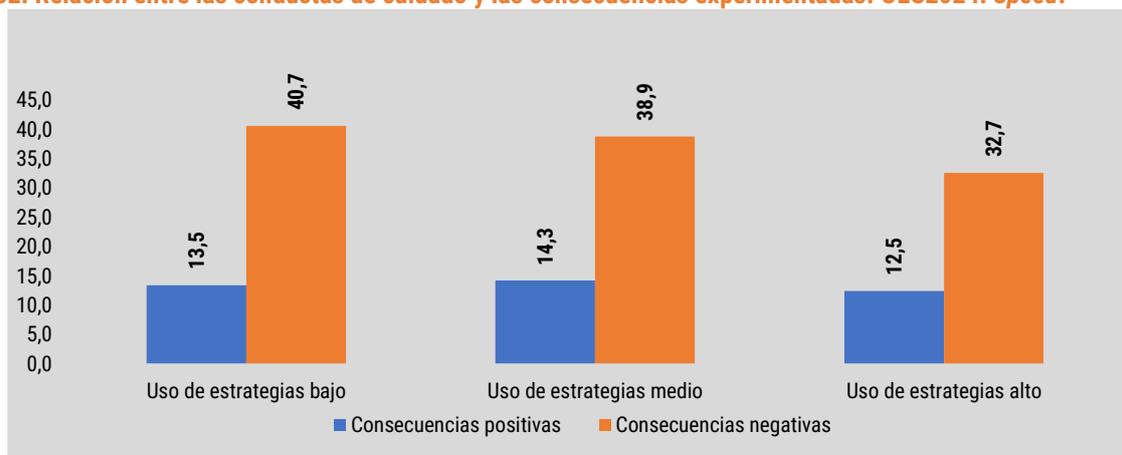
“Luego pues también al final del speed lo que te hace en el cuerpo es pues que te puedes reventar el corazón, pues que te den unas taquicardias y al final pues te dé un mareo, pero nunca he visto nada más allá de eso de que te pueda dar oye que estoy taquicárdico.” (Entrevista, Madrid, 8, Mujer, 21 años).

Para finalizar aquellos efectos negativos menos referidos fueron los vinculados con **problemas legales, médicos y conflictos** (peleas), mencionados por un porcentaje muy pequeño. De toda la muestra, sólo tres personas (1 %) afirmaron haber necesitado asistencia médica y/o psicológica urgente tras el consumo de speed en el último año.

Relación entre las pautas de cuidado y las consecuencias

Al comparar los tres grupos formados por las personas que indicaron usar estrategias de cuidado en el consumo de speed, con una frecuencia baja, media o alta, no se observaron diferencias significativas en las consecuencias positivas reportadas.

32. Relación entre las conductas de cuidado y las consecuencias experimentadas. OEC2024. Speed.



En este caso, a medida que aumentaba la frecuencia de uso de las estrategias de cuidado disminuía la frecuencia de experimentación de consecuencias negativas.

Policonsumos Recreativos

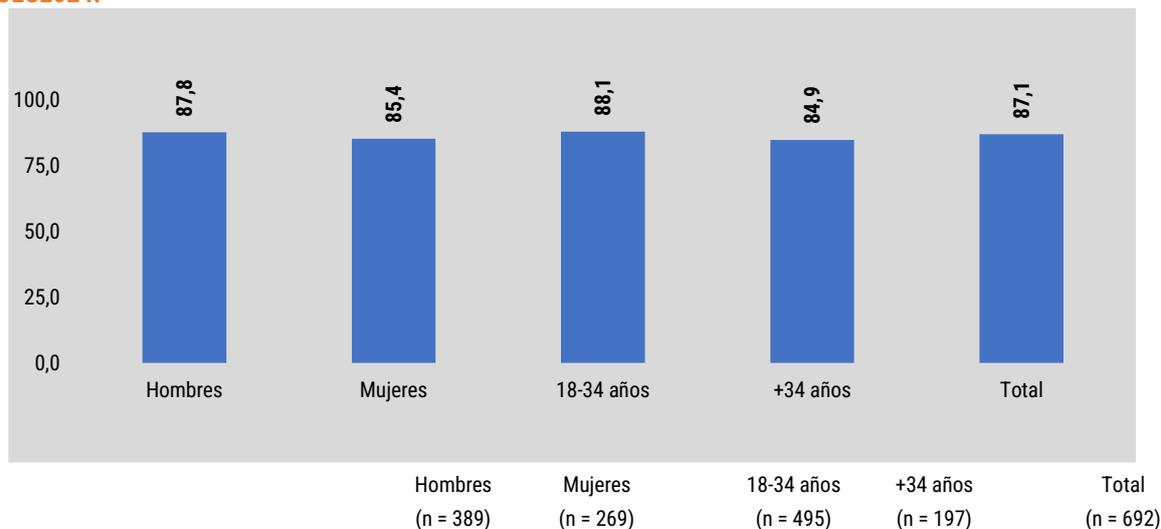
En el OEC2024 hemos querido dedicar un apartado al análisis del policonsumo, incorporando la definición acuñada en ediciones anteriores de **Policonsumos Recreativos**: uso simultáneo o concurrente de diversas sustancias o productos psicoactivos en contextos recreativos. La novedad de este concepto radica en que se tiene en cuenta la incorporación de una variedad de combinaciones de sustancias que las personas eligen consumir en estas situaciones, las cuales no siguen una única norma establecida, sino que varían según las preferencias individuales y el contexto psicosocial (Vidal et al., 2022 y Vidal et al., 2023).

Para ello, el cuestionario online incluyó preguntas dirigidas a explorar la frecuencia de los policonsumos, las combinaciones más habituales entre personas participantes, las razones que motivan la mezcla de sustancias, las estrategias de cuidado antes, durante y después del consumo (que se expondrán en el capítulo siguiente), así como las consecuencias positivas y negativas que experimentan quienes lo practican.

Características de las pautas de policonsumos recreativos

Combinar dos o más sustancias, incluyendo el alcohol, de manera que los efectos de todas ellas se solapan, es una práctica habitual entre las personas encuestadas (87,1%), independientemente de ser hombre o mujer y la edad. En cuanto a la **frecuencia** con la que lo hicieron, esta es mayor entre los hombres y el grupo de 18-34 años. En cuanto al **número** de drogas diferentes combinadas, la **media se sitúa en 3**, sin que se observen diferencias entre hombres y mujeres, ni entre los dos grupos de edad evaluados.

33. Porcentaje de personas que afirmó haber consumido dos o más sustancias de manera simultánea. OEC2024.



Frecuencia de consumo: n (%)

Frecuencia de consumo	Hombres (n = 389)	Mujeres (n = 269)	18-34 años (n = 495)	+34 años (n = 197)	Total (n = 692)
1-5 días veces al año	29,3	34,6	30,5	34,5	31,6
6-11 veces al año	24,9	28,6	26,9	25,4	26,4
1 vez al mes	13,6	11,2	13,1	10,7	12,4
2-3 veces al mes	17,0	16,0	16,8	16,2	16,6
1 día por semana	6,2	4,8	6,1	4,6	5,6
2-3 días por semana	6,2	4,1	4,6	6,1	5,1
4-6 días por semana	1,0	0,4	1,2	-	0,9
A diario	1,8	0,4	0,8	2,5	1,3

También se preguntó sobre las **combinaciones de drogas más frecuentes** en los últimos doce meses. Las personas participantes mencionaron un total de 207 combinaciones distintas, sin que se identificara un patrón claro en ellas. De todas, las más mencionadas fueron la de alcohol con cannabis (10,8%) y la de este primero con MDMA (10,4%). En general, las combinaciones que incluyen alcohol junto con otra sustancia son las más reportadas, representando el 61,0% de estas.

En este caso, no se observaron diferencias significativas en las combinaciones más frecuentes entre hombres y mujeres. Sin embargo, al analizar los datos según la edad, se encontró que la combinación de alcohol y cannabis fue más común entre las personas de 18 a 34 años (13,1%), en comparación con el grupo de mayores de 34 años (5,1%). En contraste, la mezcla de alcohol y cocaína fue más habitual en el grupo de mayores de 34 años (10,7%) que en el grupo de 18 a 34 años (4,4%).

En la parte cualitativa, de manera similar a lo que se presentó previamente, también emergen combinaciones muy diversas, fenómeno que responde a la interacción entre la experiencia individual, grupal y el conocimiento teórico de cada persona. Esto permite que surjan pautas y decisiones basadas en la disponibilidad de sustancias, el momento de la fiesta, las sensaciones deseadas, entre otros factores; un fenómeno que fundamenta nuestra argumentación sobre la modificación del uso del término policonsumo por el de policonsumos recreativos en el contexto estudiado. Esto queda

reflejado en el relato de Aurora, una mujer que tiene claras sus preferencias de sustancias y sus límites con otras, a lo largo de una noche.

“A ver, menú psicoactivo. Nos solemos, bueno, suelo empezar por cocaína, seguir con pastillas o M, más pastillas que M. Al final de la noche, ya entrando a la madrugada, ketamina. Y luego para remontar speed. Hay alcohol, pero no más que cerveza. No suelo pasar de la cerveza. Y si no, hay agua. Ni chupitos, ni cubatas, no.” (Entrevista, Barcelona, 7, Mujer, 32 años).

Los motivos para el policonsumo

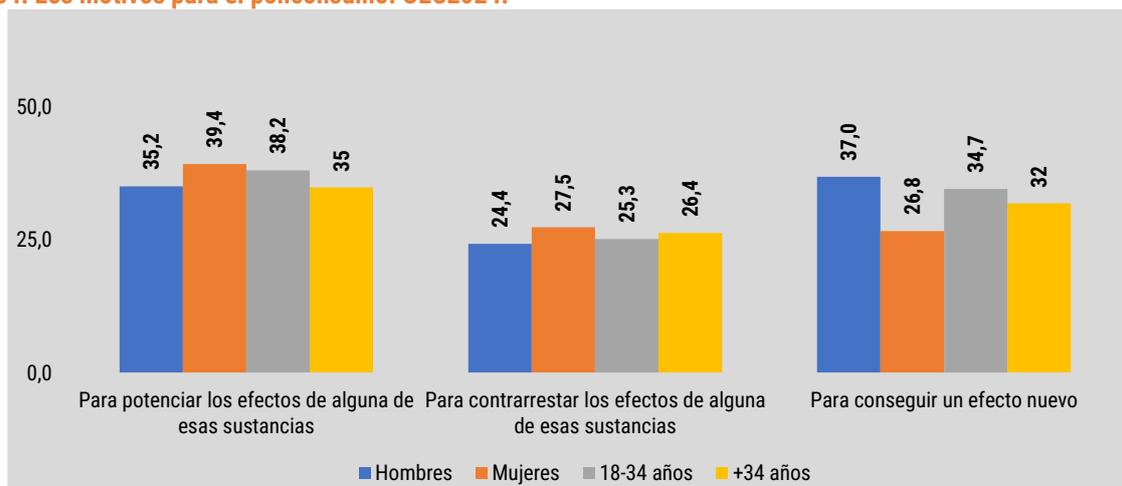
El 54,9 % de las personas que dijeron haber practicado policonsumo (n = 692), señalaron un motivo para hacerlo, el 14% dos motivos y el 4,6% los tres motivos evaluados: potenciar los efectos de las sustancias, contrarrestar efectos o conseguir efectos nuevos. No se observaron diferencias en función entre hombres y mujeres.

En términos de cada motivo en concreto, en general, **potenciar efectos** y **conseguir efectos** nuevos fueron los motivos más señalados, aunque se observaron algunas diferencias si eres hombre o mujer. Entre ellos, potenciar los efectos y conseguir efectos nuevos fueron los principales motivos. Por el contrario, para ellas, el principal motivo fue la potenciación de los efectos. Con respecto a la edad, para ambos grupos el potenciar los efectos de alguna de las sustancias fue el motivo más señalado.

Desde el estudio cualitativo, y como se ha abordado en el bloque de *speed*, las personas que han participado y han afirmado consumir anfetamina en espacios de ocio, siempre lo han hecho mezclando con otras sustancias. En este sentido, uno de los motivos que más se expresó para mezclar *speed* es que la energía que proporciona es usada para contrarrestar los efectos de otras sustancias. Pedro, un hombre de Madrid, llega a incluso a no darle un uso recreativo, sino funcional, en espacios de ocio.

“No tengo tan claro cuándo empecé con el speed, ya que el MDMA fue lo primero y tengo ese momento muy marcado. Solo sé que, con el tiempo, comencé a añadir el speed a mis consumos, especialmente después de experimentar con el MDMA. Empecé a tomar farlopa más a menudo, pero nunca me ha aportado nada significativo y no puedo distinguir si es buena o mala; siento que es una pérdida de tiempo y dinero. Luego, el speed se convirtió en mi droga de elección para fiestas largas, ya que me ayudaba a seguir bailando y mantenerme activo en festivales. Más que como una droga recreativa, la uso como una herramienta funcional para seguir adelante, especialmente porque no consumo café ni bebidas energéticas, que me resultan igualmente desagradables.” (Entrevista, Madrid, 4, Hombre, 33 años).

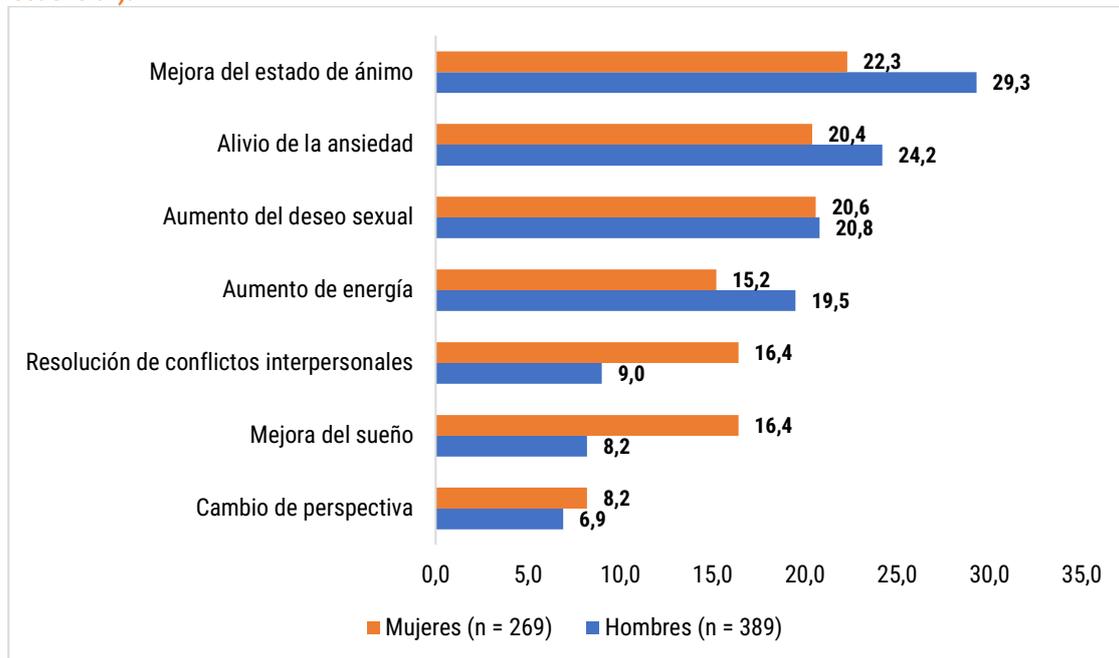
34. Los motivos para el policonsumo. OEC2024.



Las consecuencias de los policonsumos recreativos

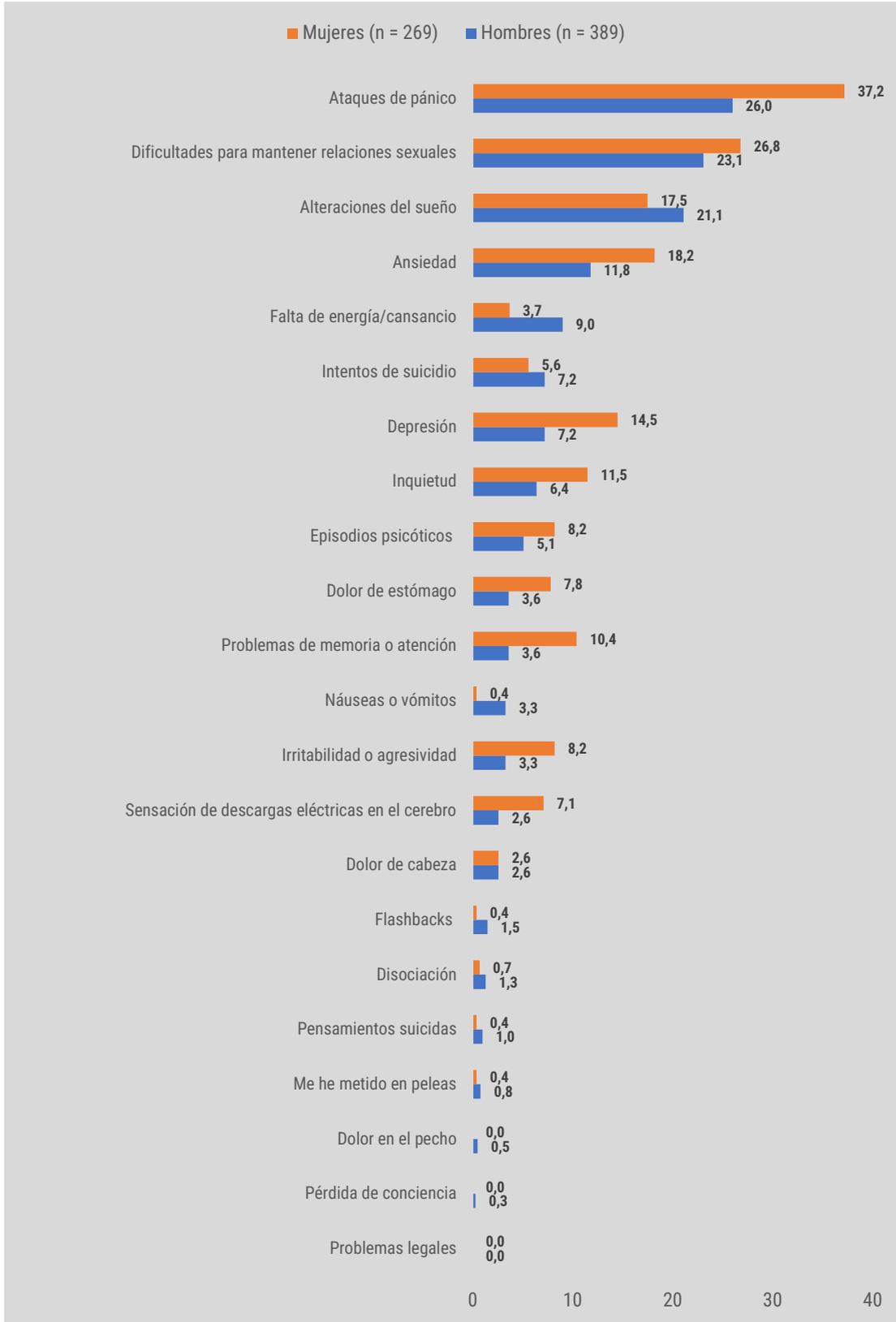
Entre las consecuencias positivas, tanto hombres como mujeres coincidieron en destacar la **mejora del estado de ánimo**, el **alivio de la ansiedad** y el **aumento del deseo sexual**. Estas últimas mencionaron con mayor frecuencia beneficios como la mejora del sueño y la resolución de conflictos interpersonales, aspectos que los hombres señalaron en menor medida.

35. Consecuencias positivas del policonsumo, según identidad de género. OEC2024 (% de "alta frecuencia").



Entre las 22 consecuencias negativas evaluadas, los **ataques de pánico** y las **dificultades para mantener relaciones sexuales** fueron las más mencionadas, especialmente por las mujeres, quienes también reportaron con mayor frecuencia ansiedad y depresión. En cambio, los hombres destacaron más las alteraciones del sueño como efecto negativo.

36. Consecuencias negativas del policonsumo, según identidad de género. OEC2024 (% de "alta frecuencia").



Los cuidados antes, durante y después del consumo

El concepto de "cuidados", en el ámbito del consumo recreativo de drogas y las estrategias de reducción de riesgos, incluye **todas aquellas prácticas que buscan minimizar los posibles daños físicos, emocionales y sociales asociados al uso de sustancias**. A menudo, las intervenciones y recomendaciones se centran exclusivamente en la posibilidad de aparición de estos durante el consumo, dejando de lado las etapas previas y posteriores. Es por esto por lo que, en la edición del observatorio de este año, se buscó conocer las pautas generales de reducción de riesgos adoptadas por las personas que participaron tanto en la encuesta online como los grupos de discusión y en las entrevistas, entendiendo el uso de drogas no como un evento momentáneo sino como un proceso largo y complejo.

Es por esto por lo que, en la parte cuantitativa, se siguió la propuesta de Feltmann et al. (2021), preguntando por los cuidados que las personas participantes habían implementado en los últimos 12 meses, antes, durante y después del consumo.

De las **28 estrategias evaluadas**, (12 antes del consumo, 11 durante y 7 después), estas señalaron utilizar un promedio de 14. Las más mencionadas fueron recuperar el sueño perdido después del consumo, beber agua para hidratarse, cuidar de las amistades y de otras personas durante el uso de drogas, y comer bien después de los episodios de uso de drogas.

Con relación a las diferencias entre hombres y mujeres, se identificó que cinco de las 28 estrategias evaluadas fueron empleadas con mayor frecuencia por las segundas. Asimismo, las personas del grupo de mayor edad reportaron utilizar ocho del total de estrategias con más frecuencia que los jóvenes. Esto sugiere que tanto las mujeres como los adultos jóvenes adoptan un enfoque más consciente en la reducción de riesgos durante el uso de drogas, posiblemente debido a diferencias en la percepción de estos y la necesidad de autocuidado según sea hombre o mujer y la edad.

37. Estrategias de reducción de riesgos. Policonsumo (antes). OEC2024 (% de "alta frecuencia", N = 692).

	Hombres (n = 389)	Mujeres (n = 269)		18-34 años (n = 495)	+34 años (n = 197)		Total (n = 692)
Antes de consumir (%)							
Investigar en Internet sobre nuevas pastillas o nuevas drogas	31,6	23,0	.016	29,3	25,9		28,3
Analizar tus drogas con un kit para analizar en casa	2,1	0,0		0,8	2,5		1,3
Analizar tus drogas en un servicio de análisis de sustancias	13,9	11,2		11,1	15,2		12,3
Buscar el consejo sobre nuevas drogas o nuevas partidas de alguien de confianza que las hubiera probado antes	26,2	24,2		27,9	20,3	.039	25,7
Planificar qué harías si tú o alguien de tus amistades comienza a sentirse mal	38,0	46,8	.024	48,1	28,4	> .001	42,5
Hacer todos los preparativos para volver a casa de una manera segura	39,6	43,5		41,8	40,6		41,5
Tomar sustancias (como multivitaminas o triptófano) para prepararte para el consumo	15,4	18,2		16,2	20,8		17,5
Evitar consumir si te sientes con el ánimo bajo, con ansiedad o estás pasando por un momento difícil	51,2	61,0	.012	56,0	55,3		55,8
Comer bien antes de consumir	71,5	74,0		75,4	68,0	.049	73,3
Planificar cuándo tomarás las drogas durante la fiesta	51,4	48,0		51,5	46,7		50,1
Planificar cómo entrarás con las drogas al lugar de la fiesta	53,0	56,5		56,8	48,2	.041	54,3
Planificar qué cantidad tomarás durante la fiesta	53,0	54,3		55,6	48,7		53,6

38. Estrategias de reducción de riesgos. Policonsumo (durante). OEC2024 (% de "alta frecuencia", N = 692).

	Hombres (n = 389)	Mujeres (n = 269)		18-34 años (n = 495)	+34 años (n = 197)		Total (n = 692)
Durante el consumo (%)							
Cuando no conoces la potencia o la pureza de lo que vas a tomar, probar primero un poco para valorar sus efectos y decidir qué dosis tomar	60,7	59,5		61,4	57,9		60,4
Solo consumir las sustancias que has conseguido de alguien de confianza o en tu círculo de amistades	50,9	62,8	.002	49,3	69,5	>.001	55,1
Poner límites en las cantidades que estás consumiendo	59,6	65,1		62,4	59,4		61,6
Asegurarte de que otras personas saben lo que estás consumiendo	51,4	58,0		56,2	50,3		54,5
Cuidar de tus amistades y de otras personas	79,7	85,5		84,4	78,2	.049	82,7
Beber agua para hidratarte	82,8	83,3		84,8	80,2		83,5
Evitar combinar alcohol con otras drogas	27,2	24,9		26,9	28,4		27,3
Hacer pausas regulares en la actividad física (por ejemplo, bailar) para descansar	46,3	52,8		51,9	43,7	.049	49,6
Evitar compartir el turulo cuando esnifas	25,7	23,8		23,8	31,0		25,9
Masticar caramelos o chicles para evitar rechinar los dientes	42,4	49,8		49,7	35,5	>.001	45,7
Preparar tú la cantidad que vas a tomar y no dejar que otra persona lo haga por ti	44,5	42,8		45,5	40,6		44,1

39. Estrategias de reducción de riesgos. Policonsumo (después). OEC2024 (% de "alta frecuencia", N = 692).

	Hombres (n = 389)	Mujeres (n = 269)		18-34 años (n = 495)	+34 años (n = 197)		Total (n = 692)
Después del consumo (%)							
Comer bien la mañana o día después del consumo	80,7	81,8		81,2	82,7		81,6
Tomar alcohol u otras sustancias para recuperarte o afrontar las resacas o bajones	8,0	6,7		8,1	6,6		7,7
Tomar medicamentos para recuperarte o afrontar las resacas o bajones	18,4	24,2		21,0	20,3		20,8
Tomar complementos nutricionales para recuperarte o afrontar las resacas o bajones	26,0	25,3		24,0	32,5	.022	26,4
Dejar pasar un tiempo hasta el próximo consumo	73,3	76,2		74,1	76,1		74,7
Recuperar el sueño perdido	81,0	87,7	.020	85,5	80,2		84,0
Contactar con tus amistades para ver si están bien	65,0	79,6	<.001	74,3	64,0	.006	71,4

Cuidados generales

Una vez presentados el análisis de los datos cuantitativos, consideramos que el resto del epígrafe debe estructurarse entorno al análisis de los datos conseguidos por la aplicación de técnicas cualitativas dado que los cuidados, en estos contextos, son altamente subjetivos y dependen de la experiencia personal, el conocimiento compartido en los grupos y las estrategias individuales para gestionar el consumo. Es por esto por lo que, a través de las narrativas de las personas participantes, fue posible captar la diversidad de significados y prácticas que las personas asocian al autocuidado, permitiendo comprender mejor cómo se configuran estas estrategias en la realidad cotidiana.

Así pues, las personas entrevistadas describieron **prácticas que reflejan una mayor conciencia sobre cómo las fiestas impactan en su bienestar**. Martín, un joven de Madrid, relató cómo combina medidas de cuidado físico con la gestión de aspectos que podrían generarle estrés posteriormente.

"Por eso, tuve que adelantar el trabajo esa noche y apenas dormí. Sin embargo, siempre intento asegurarme de tener mis horas de sueño. En cuanto a la dieta, la mantengo bastante equilibrada." (Entrevista, Madrid, 4, Hombre, 33 años).

Estas incluyen tanto medidas **físicas** como **emocionales**. Micaela, una mujer de Mallorca, relata sus **cuidados emocionales** como algo transversal que si descuida antes de sus momentos de ocio repercute después.

"En cuanto a emocional, porque eso también creo que es algo que influye, es decir, si yo he estado a lo mejor una semana como que descuidando mi parte emocional, porque he estado mucho, muy estresada o algo, no sintiéndolo como el estrés, sino que me descuidaba a mí y no me he escuchado, yo sé que luego voy a tener una resaca peor en cuanto a emociones y tal." (Entrevista, Mallorca, 3, Mujer, 24).

Pero, como ya hemos comentado, lo **físico** también juega un papel clave en la experiencia de las fiestas ya que no solo la salud biológica sino también otras variables como el orden y la limpieza influyen en el bienestar general. En este sentido, algunas personas **preparan su espacio personal con antelación**, considerando que un ambiente limpio y ordenado contribuye a su bienestar general. Micaela, la misma mujer mencionada anteriormente, destacó que estas prácticas previas a salir le generan beneficios una vez finaliza su momento de ocio.

"Antes de salir, cambio las sábanas para que al volver todo esté perfecto." (Entrevista, Mallorca, 3, Mujer, 24 años).

Esta práctica refleja cómo el orden en el hogar proporciona una sensación de control y calma. Así pues, una preparación anticipada ayuda a reducir posibles fuentes de estrés post-fiesta. Carlos, un hombre de Madrid, expresó que la falta de limpieza en su entorno intensificaba sus malas sensaciones después de una noche de ocio

"Si veo la casa sucia tras un fin de semana de fiesta, me siento peor." (Entrevista, Madrid, 9, Hombre, 38).

La limpieza y el orden en el espacio personal pueden ser vistos como una extensión de los cuidados que las personas implementan para sentirse bien consigo mismas. Esto refleja un entendimiento creciente de la importancia del bienestar más allá del momento del consumo y de lo meramente físico en la población analizada.

Percepción sobre las prácticas de cuidado

Las prácticas de cuidado en el consumo recreativo de drogas deben entenderse como un proceso continuo, dividido en tres fases: **antes, durante y después del evento**. Cada una de estas etapas implica enfoques y estrategias específicas, aunque no todas las personas entrevistadas las aplican de manera consistente ni de la misma forma. Es por esto por lo que existe un creciente reconocimiento sobre **la importancia de cuidarse tanto a nivel físico como mental**. De esta manera expresaban el valor que se le otorga al descanso Pedro y Estefanía, personas de diferentes edades y lugares de residencia.

"Si tengo que trabajar, tratar de trabajar bien y, por lo menos, en mi curro tengo... Son muy libres con los descansos, te tomas el descanso cuando tú quieras, entonces aguanto un rato, subo a la séptima planta, me echo una siesta, bajo, entonces eso me ayuda a revivir un poco." (Entrevista, Barcelona, 2, Hombre, 24 años).

"Descanso y esto es más complicado, entonces, cómo lo gestiono, intento, intento tener dos días para mí, después esto sí para tener un día de descanso y un día que todavía estás ahí que ni para allá, ni para donde tienes que estar, eso sí." (Entrevista, Mallorca, 6, Mujer, 32 años).

A pesar de que haya **gente que implementa cuidados antes y después de la fiesta, la gran mayoría sigue concentrando sus cuidados en el momento del consumo**. Esto refleja una concepción limitada y superficial del consumo de sustancias en contextos recreativos, viéndolo solo como un acto puntual, centrado exclusivamente en la utilización de la droga. Así lo reflejaba Martín, un chico de Madrid, quien concentraba todas sus prácticas en el durante, restándole valor a los cuidados antes y después de los momentos y espacios de consumo.

"Durante el festival, sé que me voy a portar tan mal que tengo que ser muy cuidadoso antes y después. Durante el evento, me aseguro de hacer todas las comidas y comer bien, ya que es crucial para mí. Mantener una hidratación constante bebiendo agua todo el tiempo, y cuando no bebo agua, opto por tinto de verano, que tampoco es muy agresivo, pero no pienso tanto en el antes o el después." (Entrevista, Madrid, 4, Hombre, 33 años).

Al adoptar este enfoque, se omiten factores clave que influyen antes y después del consumo, como la preparación del entorno o las estrategias de autocuidado *post-uso*. No considerar estos aspectos más amplios puede conducir a una gestión inadecuada de los riesgos, perdiendo de vista la importancia de un cuidado integral que abarca todo el proceso. Este enfoque holístico es crucial para promover un consumo más

responsable y consciente, permitiendo a las personas gestionar mejor los efectos negativos y preservar su bienestar físico y emocional.

A pesar de lo desarrollado en el anterior párrafo, hemos encontrado gran consenso sobre la idea de racionalizar y planificar los consumos, aunque algunas personas reconozcan que no lo cumplen. De esta manera Estefanía, una mujer de Mallorca, explica con su narrativa las contradicciones entre la valoración positiva de la planificación de sus prácticas de cuidado y su puesta en práctica.

"Sí planifico, pero nunca sale como se ha planeado, así que al final es un poco sin organización, se ha organizado, pero sin organizar para decirlo de alguna manera." (Entrevista, Mallorca, 6, Mujer, 32 años).

Cuidados pre-fiesta

La preparación antes de una fiesta no solo está relacionada con el bienestar físico y emocional, sino también con una **gestión eficiente de las responsabilidades laborales y financieras**. Muchas personas, conscientes de las implicaciones que un evento social puede tener en su estabilidad, se aseguran de tener todo en orden antes de salir. Así lo contaba Brian, un hombre de Madrid, quien renunciaba a salir de fiesta si no tenía el dinero suficiente.

"A ver... Número uno, siempre el dinero. O sea, me parece sentido común, pero a veces, porque incluso lo he visto, no es como tanto sentido común para algunas personas. Si no tengo dinero o voy justo, no salgo." (Entrevista, Madrid, 5, Hombre, 24 años).

Esto revela que el consumo responsable no se limita únicamente a cuidar la salud, sino también a planificar los recursos económicos de manera que no se produzcan excesos o imprevistos financieros durante el evento, así como que este no interfiera en la vida laboral. En el caso de personas autónomas, se toman medidas más específicas relacionadas para que las fiestas no interfieran en el trabajo. Andrea, una mujer de Madrid, nos contaba sus límites y en qué momentos puede permitirse más flexibilidad.

"Si me voy de fiesta, por ejemplo, no lo hago un domingo, si el lunes tengo que ir a trabajar. Eso sí que no lo suelo hacer. Bueno, no lo suelo hacer, no lo hago. Si son fiestas, por ejemplo, que cae el jueves, sí que es verdad que, bueno, yo porque tengo la posibilidad y soy autónoma, me cierro el viernes y, por ejemplo, el viernes no trabajo." (Entrevista, Madrid, 6, Mujer, 29 años).

El equilibrio entre el ocio y las responsabilidades laborales es crucial para algunas personas, quienes aseguran este balance a través de una planificación anticipada. Al tener en cuenta sus compromisos laborales, logran disfrutar del evento sin que las consecuencias físicas o emocionales del consumo de sustancias afecten su productividad o compromiso en el ámbito profesional. De esta manera, la planificación se posiciona como un elemento clave en la gestión de los placeres y riesgos asociados al uso de sustancias psicoactivas, ya que permite disfrutar de las

fiestas y el ocio sin que las posibles repercusiones negativas interfieran con su desempeño personal y profesional.

El descanso previo al evento se revela como un aspecto esencial y recurrente en los relatos de quienes participaron en la investigación, dado que se reconoce su importancia para asegurar una experiencia más positiva y menos perjudicial. Muchas de las personas destacaron que priorizan el **sueño** como una estrategia clave para disfrutar de la fiesta sin sufrir los efectos negativos de la fatiga. Así lo expresaba Pedro, un hombre de Barcelona, quien mencionaba que trata de dormir lo suficiente antes de sus fiestas para enfrentarlas con un mejor estado de ánimo.

"Trato de dormir, básicamente tratar de dormir mucho antes y el día siguiente hidratación extrema, tomar mucha agüita." (Entrevista, Barcelona, 2, Hombre, 25 años).

Esta toma de decisiones refleja cómo las personas, al organizar su descanso con antelación, buscan evitar el agotamiento y sentirse con energía durante el evento. Así lo relataba Bianca, una chica de Sevilla, quien ajusta sus actividades físicas según si tiene planeado salir o no de fiesta.

"Sí, sí, siempre, siempre. Sobre todo, a la hora de la post fiesta. O sea, en el antes sí procuro estar bien hidratada, bien comida y esas cosas. Yo voy al gimnasio y sí sé que me voy a ir de fiesta, no lo hago para no lesionarme." (Entrevista, Sevilla, 3, Mujer, 29 años).

Esta persona, cuando sabe que va a salir, evita realizar ejercicio intenso o actividades que puedan consumirle demasiada energía, permitiendo que su cuerpo esté descansado y preparado para disfrutar de la fiesta sin comprometer su bienestar. Esta estrategia subraya cómo las personas adaptan sus rutinas para maximizar su disfrute y minimizar las repercusiones negativas del consumo en su estado físico y emocional.

La parte física no solo está relacionada con el sueño, sino también con una preparación más amplia, que incluye la **alimentación adecuada** y el **ejercicio**. Maika, una mujer de Madrid, compartió cómo prioriza una alimentación equilibrada en los días previos a la fiesta, asegurándose de que su cuerpo esté nutrido y energizado.

"Intento descansar bien antes, comer bien [...] porque si te vas a ir de fiesta vas a gastar una cantidad de energía impresionante." (Entrevista, Madrid, 8, Mujer, 21 años).

Por su parte, Micaela, de Mallorca, explicó que también toma en cuenta el desgaste energético, eligiendo **actividades físicas** más suaves y evitando el sobre esfuerzo en los días cercanos al evento para estar en mejor estado cuando llegue el momento de disfrutar.

"El día antes de fiesta no me voy de cañas para evitar sobrecargar el organismo." (Entrevista, Mallorca, 3, Mujer, 24 años).

Ambas destacan cómo estas prácticas les permiten sentirse mejor durante la fiesta y reducir el impacto negativo que podría tener el consumo de sustancias en su bienestar físico. Además, ponen de manifiesto cómo el cuidado del cuerpo, mediante

una combinación de descanso, nutrición y ejercicio, se percibe como una estrategia preventiva clave para garantizar que el evento no termine en un desgaste excesivo, tanto físico como emocional.

Este enfoque integral refleja una creciente conciencia sobre la importancia de mantener el equilibrio y el bienestar general, no solo en el momento del consumo, sino también en los días previos, lo que puede contribuir significativamente a una experiencia más saludable y satisfactoria.

El **manejo emocional** es fundamental para evitar malestares que puedan afectar la experiencia festiva, ya que el estado emocional de una persona puede influir significativamente en cómo se percibe y se disfruta el evento. Así lo relataba Aurora, una chica de Barcelona, quien se preparaba mentalmente para un festival imaginándose las diferentes situaciones que vivirá.

“Si es un festival, por ejemplo, y yo tengo las entradas y demás, pues, poco a poco, pues mentalmente, vas preparándote, bueno, pues vamos a hacer esto, tal, no sé qué...” (Entrevista, Barcelona, 7, Mujer, 32 años).

Anticipar los momentos del evento y visualizar cómo **manejar las emociones** durante la fiesta ayuda a reducir la ansiedad y el malestar. Esta estrategia resalta la importancia de la preparación psicológica, que contribuye a una experiencia más equilibrada y agradable al minimizar tensiones. Además, refleja la conciencia sobre la relevancia del bienestar emocional antes de asistir a una fiesta, destacando que la preparación en este ámbito, al igual que la física, es crucial para disfrutar del evento. Micaela, de Mallorca, también comentaba cómo se abstiene de actividades que le generen malestar para garantizar una experiencia de ocio más positiva.

“Intento no hacer cosas que me generen malestar emocional.” (Entrevista, Mallorca, 3, Mujer, 24 años).

Al evitar situaciones que generen malestar, se procura cuidar el bienestar mental, lo que favorece una experiencia más positiva y equilibrada. De esta manera, se reconoce la importancia de preparar tanto el cuerpo como la mente para disfrutar plenamente del evento.

Cuidados durante la fiesta

Aunque el informe pone mayor énfasis en los cuidados antes y después de las fiestas, durante las entrevistas aparecieron, de forma inevitable, estrategias que las personas participantes implementan durante el evento para garantizar una experiencia más segura y placentera. Camilo, un chico de Sevilla, nos contaba como aplicaba cuidados durante sus fiestas para que después, las sensaciones fueran más llevaderas.

“El día después depende mucho de cómo haya ido la noche anterior. Suelo tener cuidado midiendo lo que consumo durante la noche, así que no me ha pasado lo típico de sentirme fatal al día siguiente.” (Entrevista, Sevilla, 5, Hombre, 24 años).

Entre estas prácticas, destaca la importancia de **mantenerse hidratado**. Así lo mencionaba Carla, una mujer de Madrid, quien incluye en su planificación el disponer de agua durante la fiesta.

“Pues bueno, sobre todo quiero asegurarme de que voy a tener agua y voy a poder estar bien hidratada, que eso sí que me raya a mí mucho.” (Grupo, Madrid, 2, Mujer, 31 años).

Para ella, asegurarse de tener acceso a agua en todo momento es fundamental para evitar los efectos negativos del consumo de drogas y mantenerse en un estado físico óptimo a lo largo del evento, reflejando la conciencia sobre la importancia de la hidratación como parte de un enfoque integral de cuidado durante el ocio

Otro aspecto esencial señalado por las personas participantes es la elección de una **compañía adecuada**, lo que resalta cómo el entorno social puede influir de manera decisiva en la calidad de la experiencia festiva. Así lo ejemplificaba Gisela, una mujer de Barcelona, que reconoce que estar bien con sus amistades influye, pero más aún estar con malestares respecto al grupo de iguales.

“Siempre tengo en cuenta si tengo muchas responsabilidades después de la fiesta. Si sé que tengo un examen, por ejemplo, no voy a salir, o si tengo una presentación el lunes tampoco saldré al finde... o a nivel de relaciones, igual. O sea, si estoy bien con mi gente y salgo, tampoco creo que influya. Si estoy mal, conmigo o con mi gente, influye en que buscaré más esa evasión i después tendré una resaca peor, totalmente.” (Entrevista, Barcelona, 1, Mujer, 22 años).

Estar rodeado de personas de confianza no solo mejora el disfrute del evento, sino que también ofrece un sentido de seguridad emocional. Muchas personas destacaron que contar con amigos cercanos les permite sentirse más relajadas y disfrutar del evento de manera más plena, sin preocupaciones adicionales. Esta selección de compañía también se vincula con la reducción de riesgos, ya que tener a personas de confianza cerca puede facilitar la gestión de posibles situaciones difíciles durante la fiesta.

Cuidados post-fiesta

La etapa posterior al evento destaca como un momento crucial para la **recuperación física y emocional**, en el que las personas que participaron en la investigación implementan diversas estrategias enfocadas en el descanso, la alimentación y el apoyo emocional. Estas buscan no solo aliviar los efectos inmediatos del consumo de drogas, sino facilitar también una transición más equilibrada al día a día.

En este contexto, el **descanso** emerge como un elemento clave para la recuperación tras, ya que permite al cuerpo y a la mente procesar el desgaste acumulado. Así lo reflejaba Martín, un hombre de Madrid, que priorizaba el poder dormir según necesite después de sus ocasiones de ocio.

“Y luego, los días después, descansar lo que haga falta cuando toque y ya está.” (Entrevista, Madrid, 4, Hombre, 33 años).

Esto evidencia una actitud flexible pero enfocada en garantizar el descanso necesario, dado que la mayoría de las personas entrevistadas mencionaron esta estrategia de cuidado como una prioridad en la fase posterior a la fiesta. Más allá de recuperar energía, esta práctica se percibe como un mecanismo esencial para restablecer el equilibrio físico y mental, permitiendo afrontar mejor las responsabilidades de los días posteriores y reducir posibles malestares asociados a la fatiga o el desajuste del ciclo de sueño.

Algunas personas adoptan medidas más específicas, como el **sueño**, el **contexto** y la **rehidratación**, considerándolas elementos clave para una mejor recuperación. Estas prácticas no solo buscan aliviar el desgaste físico, sino también optimizar el bienestar general tras la fiesta, llevándolas un paso más allá en la búsqueda de un mayor equilibrio. Manolo, un hombre de Mallorca, relataba cómo estas prácticas se entrelazan, destacando así la importancia de un enfoque integral en los cuidados post-fiesta.

“Bebiendo mucha agua y estando en la cama o en un entorno lo más tranquilo y cómodo posible.” (Entrevista, Mallorca, 1, Hombre, 19 años).

En este sentido, estas estrategias no solo son ampliamente reconocidas, sino también esenciales para evitar complicaciones como la fatiga extrema, la deshidratación o incluso la *“bajona emocional”*. Ellas, aunque sencillas, constituyen pilares fundamentales en la recuperación post-fiesta, ya que permiten minimizar los efectos negativos del consumo y del desgaste físico. Al restablecer tanto el equilibrio corporal como el bienestar mental, facilitan una transición más llevadera hacia la rutina diaria, evitando que la experiencia festiva tenga un impacto prolongado en el estado general de la persona.

La **alimentación** también juega un papel importante en esta fase, ya que proporciona la energía necesaria para restablecer el equilibrio físico tras el evento. Consumir **comidas nutritivas** contribuye a la recuperación del organismo, ayudando a reponer nutrientes y a reducir el impacto del cansancio. José Andrés, un chico de Mallorca, nos contaba como se cuidaba de tener siempre comida dulce en casa al volver de la fiesta como forma de contribuir a paliar las consecuencias negativas de su consumo.

“Siempre tengo algo dulce para cuando vuelvo.” (Entrevista, Mallorca, 2, Hombre, 19 años).

Además, muchas personas perciben la alimentación como una forma de autocuidado, priorizando ciertos alimentos que les ayuden a sentirse mejor y a recuperar fuerzas de manera más efectiva. En este sentido, algunas personas participantes optan por **opciones saludables** como fruta, como una forma más saludable de reponer fuerzas. Gisela, una chica de Barcelona, expresa esta preferencia basándose en su propia experiencia.

“Bueno, me gusta, me entra mejor la fruta, entonces, intento llevar fruta siempre, porque sé que un bocata no me entrará después de la fiesta. Así que me traigo fruta.” (Entrevista, Barcelona, 1, Mujer, 22 años).

No siempre se prioriza lo nutritivo, surgiendo la posibilidad de consumir **comida rápida**, opción que aparece en varias de las narrativas recogida. Micaela, una mujer

de Mallorca, nos contaba como ambas opciones coexisten en sus prácticas de cuidado posteriores.

"Después de fiesta, el Burger o el McDonald's no falla, pero la fruta tampoco."
(Entrevista, Mallorca, 3, Mujer, 24 años).

Para algunas personas, este tipo de comida se asocia con la comodidad y el placer inmediato, convirtiéndose en una elección recurrente después de una noche de fiesta. La comida rápida, en este caso, puede cumplir una función emocional y práctica en el proceso de recuperación

De manera minoritaria, otras personas participantes mencionan el uso de **suplementos** como una estrategia para prevenir posibles déficits nutricionales, reconociendo la importancia de complementar su dieta en un contexto de consumo recreativo para asegurar una mejor recuperación física. Así lo reflejaba Micaela, la misma mujer de Mallorca, al contarnos todas las prácticas desplegadas después de sus consumos.

"La vitamina B después de la fiesta [...] ayuda a suplir el déficit causado por ciertas sustancias." (Entrevista, Mallorca, 3, Mujer, 24 años).

Este tipo de estrategias ilustran cómo, de forma minoritaria, algunas personas integran conocimientos más técnicos y específicos sobre nutrición o bienestar en sus prácticas de cuidado, lo que refleja un enfoque más informado y consciente en la gestión de su salud post-fiesta.

Más allá de los cuidados físicos, las narrativas recogidas destacan lo **psicológico** como un elemento fundamental en la recuperación, especialmente para afrontar la "*bajona emocional*" que puede surgir tras el evento. Juliana, una mujer de Mallorca, comentó los cuidados en este sentido que implementa.

"Si estoy enojada, trato de identificar si es por el fin de semana y no por otra cosa."
(Entrevista, Mallorca, 5, Mujer, 29 años).

En estos casos, **racionalizar esta situación**, se percibe como una estrategia de cuidado. Esto permite identificar el origen del malestar, separando lo que puede ser una consecuencia directa del consumo o de la experiencia del fin de semana de otros factores.

Otras personas priorizan **no quedarse solos**, como señala Tobías, un hombre de Barcelona, que contaba sus prácticas de cuidados colectivos para mitigar las consecuencias negativas psicológicas.

"Y también, cómo crear, en la resaca, si estamos juntas, o eso, las personas que nos quedemos en casa, cómo crear momentos de intimidad, digamos, también cómo establecer como una especie de planning también del día siguiente. Yo qué sé, pues, intentamos decir, hostia, pues, ya que vosotros dos curráis, pues, que esta persona cocine, y después a la tarde, estamos todas juntas, y hacemos, vemos algo, jugamos a algo, damos un paseo, cosas así." (Entrevista, Barcelona, 6, Hombre, 26 años).

El apoyo social no se limita a evitar la soledad, sino que se traduce en acciones concretas y organizadas que promueven la cohesión grupal y ofrecen un espacio seguro para la recuperación física y emocional. Estas prácticas subrayan la importancia del entorno social como una red de apoyo que permite sobrellevar el posible “vacío emocional” que a veces acompaña el día siguiente de los consumos, ayudando a las personas a sentirse acompañadas en un momento de vulnerabilidad. Así reflejaba Maika, una mujer de Madrid, el valor que tiene la compañía para el manejo de los efectos posteriores.

“Estar acompañado ayuda a manejar la resaca emocional.” (Entrevista, Madrid, 8, Mujer, 21 años).

Así pues, en el contexto post-fiesta, el **entorno social** juega un papel fundamental no solo para amortiguar el impacto emocional del día siguiente, sino también para reforzar la sensación de pertenencia y cuidado mutuo, mostrando cómo el cuidado no es solo individual, sino también compartido.

Todo este juego de elecciones refleja cómo la recuperación después de los eventos combina elementos de placer inmediato, como el consumo de dulces o comida rápida, con prácticas orientadas al bienestar, como la elección de opciones saludables. La búsqueda del equilibrio pone de manifiesto que las personas participantes no solo buscan reponer fuerzas, sino también encontrar un confort emocional y físico que les permita recuperarse de manera integral tras el evento.

Medidas de cuidado pre y post-fiesta entre hombres y mujeres

Las estrategias de cuidado asociadas al uso recreativo de drogas en contextos de pre y post-fiesta presentan diferencias marcadas entre hombres y mujeres. Estas distinciones reflejan cómo los factores biológicos y psicosociales moldean las prioridades y las decisiones en cada caso. A continuación, se analizan las particularidades de ambos grupos, destacando las identificadas en la parte cualitativa.

Mujeres

Entre las mujeres entrevistadas, estas acciones combinan tanto el **bienestar físico como el emocional**, evidenciando una aproximación más holística. De manera concreta, vinculado con la físico, ellas destacan la planificación consciente en torno a **ciclos menstruales** del consumo de drogas. Esto nos contó Leire, una mujer de Madrid, que procura que no coincidan los usos de drogas con la menstruación.

“Intento que no me coincida con la menstruación y dormir bien.” (Entrevista, Madrid, 7, Mujer, 27 años).

Esta afirmación pone de relieve cómo las mujeres tienen en cuenta factores fisiológicos específicos que podrían amplificar el desgaste físico y emocional relacionado con el consumo recreativo de drogas.

Para ellas, **el apoyo emocional** emerge como un aspecto fundamental en las dinámicas post-fiesta, destacando la importancia de la compañía para manejar el impacto psicológico. Andrea, una mujer de Madrid, contaba como quedaban las personas que habían salido juntas para evitar el sentimiento de soledad.

"Quedamos los tres en la misma casa [...] para que no se sienta solo uno ni el otro."
(Entrevista, Madrid, 6, Mujer, 29 años).

Esto enfatiza más si cabe la relevancia, en el caso de las mujeres, de **crear espacios seguros y colaborativos** que fomenten la recuperación emocional después de un evento, permitiendo a las personas compartir experiencias y apoyarse mutuamente para minimizar el impacto emocional y físico del consumo.

Hombres

Los hombres entrevistados suelen priorizar medidas prácticas, con un enfoque centrado en la **planificación financiera y el cuidado físico** básico. Así reflejaba Pedro, un hombre de Barcelona, como el mayor control de las finanzas le sirvió como medida de cuidado para regular la cantidad de veces que salía de fiesta y el dinero gastado.

"De cómo vaya en mis finanzas ese mes. Entonces eso, en realidad sí que pasó un tiempo como que sí me di cuenta de que estaba gastando mucho en fiestas y eran, no sé, 15 de mes y ya no me quedaba pasta para el resto del mes, ¿sabes? Entonces qué tenía que hacer, llamar a mi familia a pedir dinero y ¿sabes? Es algo que odio hacer porque soy independiente. ¿Y qué haces? Te gastas la pasta en drogas, hijo de puta. Era algo que no me gustaba entonces eso como que me ayudó a irlo frenando." (Entrevista, Barcelona, 2, Hombre, 25 años).

Esto denota una racionalización de los recursos disponibles para evitar inconvenientes económicos, reflejando una prevención desde más material.

Con relación a las estrategias centradas en la parte física, se observa un interés por **reponer energías** mediante hábitos sencillos que favorecen la recuperación inmediata del cuerpo. José Andrés, un chico de Mallorca, contaba de forma muy básica sus formas de cuidados referentes a lo físico.

"El día después intento descansar y comer algo dulce." (Entrevista, Mallorca, 2, Hombre, 19 años).

Estas prácticas incluyen el descanso adecuado, la hidratación y la alimentación, las cuales permiten restablecer el equilibrio físico tras el desgaste provocado por la fiesta y el consumo de sustancias.

Las diferencias entre hombres y mujeres resaltan cómo sus prioridades y necesidades varían en relación con el cuidado pre, post y durante los episodios de consumo. Ellas integran factores tanto físicos como emocionales de manera más equilibrada y ellos suelen centrarse principalmente en aspectos prácticos y físicos. Estas dinámicas reflejan cómo las influencias culturales y psicosociales pueden moldear las percepciones del cuidado y la gestión del bienestar en el contexto del consumo recreativo de drogas.

Conclusiones

A continuación, exponemos las principales conclusiones del OEC2024. Estas se han organizado según los diferentes temas abordados a lo largo del informe.

Consumos

Los patrones de consumo reflejan una diversificación creciente, con una tendencia a la experimentación con sustancias emergentes en los entornos de ocio. Mientras que el alcohol, la MDMA y el cannabis siguen siendo las sustancias más consumidas, se observa una mayor presencia de psicodélicos y disociativos en determinados sectores de la escena electrónica.

La frecuencia y cantidad de consumo dependen del contexto. En festivales y eventos de larga duración, el consumo tiende a ser más intensivo y prolongado, mientras que en reuniones privadas o eventos más cortos se observa una mayor planificación y control en la dosificación.

La percepción del riesgo es heterogénea. En general, las mujeres muestran una mayor preocupación por los efectos adversos y tienden a informarse más antes de consumir, mientras que los hombres presentan una mayor predisposición a probar nuevas sustancias sin planificación previa.

Las diferencias entre hombres y mujeres también se reflejan en la selección de sustancias. Mientras que ellos muestran mayor prevalencia en el consumo de cocaína y ketamina, ellas consumen más MDMA y poppers en comparación con estudios previos. Esta diferencia en los hábitos puede estar influida por factores sociales y por la percepción de los efectos de cada sustancia.

La fiesta y la protección auditiva

La conciencia sobre la necesidad de proteger la audición ha aumentado en algunos sectores de la comunidad de ocio nocturno, aunque su implementación sigue siendo inconsistente.

La adopción de medidas preventivas es mayor en personas que han experimentado síntomas como pitidos en los oídos o pérdida temporal de audición. Sin embargo, estas estrategias no siempre se aplican de forma sistemática.

La disponibilidad de tapones para los oídos sigue siendo limitada en muchos eventos, y su uso no está completamente normalizado. Entre quienes los utilizan, las mujeres tienden a adoptar esta medida con mayor frecuencia, posiblemente debido a una mayor concienciación sobre los efectos a largo plazo.

Las diferencias existentes entre hombres y mujeres también se reflejan en la actitud hacia la protección auditiva. Mientras que los hombres suelen minimizar los riesgos y priorizar la experiencia musical, las mujeres muestran mayor predisposición a adoptar estrategias preventivas, especialmente en eventos de varias horas o días.

El consumo de MDMA

El MDMA sigue siendo una de las sustancias más consumidas en entornos recreativos, con una clara preferencia por la presentación en cristal frente a los comprimidos. La elección entre ambas modalidades se basa en la percepción de pureza y en la facilidad para ajustar la dosis.

Las mujeres suelen ser más cautelosas con la dosificación y recurren con mayor frecuencia a estrategias como fraccionar las dosis o esperar a percibir los efectos antes de volver a consumir. En contraste, los hombres tienden a realizar consumos más elevados y en un menor tiempo.

La combinación de MDMA con otras sustancias es común, especialmente con alcohol y cannabis. Sin embargo, las mujeres presentan una mayor tendencia a evitar el consumo simultáneo de múltiples sustancias, mientras que los hombres experimentan más con policonsumos, lo que puede aumentar el riesgo de efectos adversos.

La hidratación y el descanso son estrategias clave en la reducción de riesgos, pero su aplicación es irregular. Las mujeres muestran mayor predisposición a intercalar pausas y a controlar su ingesta de líquidos, mientras que los hombres tienden a priorizar la intensidad de la experiencia.

La práctica de dejar un intervalo de 3-4 horas entre dosis, aconsejada desde los programas de reducción de riesgos, no es habitual. Aunque algunas personas optan por una dosis test para valorar la frecuencia de redosificación, es importante encontrar estrategias comunicativas que favorezcan la adopción de esta estrategia.

Las motivaciones para el consumo de MDMA se estructuran en torno a tres aspectos principales: la búsqueda de sensaciones físicas y mentales específicas, la intensificación de la experiencia musical y del contexto, y la profundización en las relaciones interpersonales. La planificación del consumo incluye la elección de la compañía como una estrategia de cuidado, reforzando el apoyo y la seguridad durante la experiencia.

La sobre dosificación se percibe como la principal causa de efectos no deseados en el consumo de MDMA, por lo que el control de la dosis es la principal estrategia de cuidado. Aunque no hay diferencias entre hombre y mujeres o edad, ellas muestran

una motivación adicional para moderar el consumo, vinculada a la necesidad de minimizar lo vulnerables que se ven ante agresiones en entornos de ocio. Esto perpetua una entrada desigual a los entornos de ocio donde se consume MDMA.

Las mujeres reportan más efectos adversos tras el consumo de MDMA que los hombres. Además de la seguridad, otros factores influyen en sus estrategias de cuidado, destacando el bruxismo como una de las consecuencias negativas más comunes en hombres y mujeres.

El consumo de speed

El consumo de speed sigue estando ligado a eventos prolongados, donde su uso está motivado por la necesidad de mantenerse activo durante largas jornadas.

La dosificación y frecuencia de consumo varían entre hombres y mujeres. Ellas tienden a consumir cantidades menores y a espaciar las tomas, mientras que ellos hombres suelen ingerir dosis más elevadas con el objetivo de potenciar sus efectos estimulantes.

La vía de administración también muestra diferencias. El consumo oral es más común entre mujeres, mientras que los hombres optan con mayor frecuencia por el esnifado, lo que puede estar relacionado con la búsqueda de un efecto más rápido e intenso.

La percepción de los efectos negativos a medio y largo plazo influye en los patrones de consumo. Las mujeres suelen ser más conscientes del impacto del speed en la recuperación física y mental, mientras que los hombres están más predispuestos a asumir las consecuencias a cambio de prolongar la vigilia y la energía.

La principal motivación para el consumo de speed es la sensación de energía que proporciona, utilizada tanto para contrarrestar el cansancio como para prolongar la actividad. Su consumo en entornos de ocio ocurre siempre en combinación con otras sustancias, lo que sugiere la necesidad de abordar los mensajes de reducción de riesgos desde esta perspectiva.

Las estrategias de cuidado se centran en evitar la sobre dosificación y gestionar la energía que aporta, limitando su uso a momentos concretos de la fiesta. A diferencia de la MDMA, las mujeres no perciben mayor riesgo de sufrir violencia asociado a sus efectos estimulantes.

Las mujeres reportan variaciones en los efectos del speed según la fase del ciclo menstrual, un patrón que también hacen extensivo a otras sustancias. Independientemente de ser hombre o mujer o la edad, la dificultad para conciliar el sueño es la consecuencia adversa más señalada, con un impacto tan generalizado que ha dado lugar a expresiones específicas dentro de los discursos analizados.

Los policonsumos recreativos

La combinación de sustancias responde a una mezcla de preferencias individuales y disponibilidad en el entorno. En muchos casos, el policonsumo no es planificado, sino que surge de manera espontánea a lo largo de la jornada. Esto reafirma el uso ya planteado en las anteriores ediciones del Observatorio del concepto de Policonsumos Recreativos.

Existen diferencias entre hombres y mujeres en la forma en que se combinan sustancias. Los hombres tienden a experimentar con una mayor variedad de combinaciones, mientras que las mujeres suelen ser más selectivas y buscan minimizar los efectos secundarios de las mezclas.

El conocimiento sobre las interacciones entre sustancias sigue siendo desigual. Las mujeres suelen informarse más antes de realizar un policonsumo, mientras que los hombres, en mayor medida, adoptan un enfoque más basado en la experiencia personal o en el contexto social.

A pesar de la normalización de esta forma de consumos en ciertos entornos, los riesgos asociados a estas prácticas no siempre son considerados en su totalidad. Mientras que las mujeres tienden a anticipar los posibles efectos adversos, los hombres muestran una mayor predisposición a asumir las consecuencias sin planificación previa.

Los cuidados antes, durante y después del consumo

Antes del consumo, las estrategias de cuidado suelen incluir la alimentación y el descanso previo. Sin embargo, mientras que las mujeres muestran una mayor tendencia a planificar estas medidas, los hombres suelen adoptar un enfoque más improvisado.

Durante el consumo, el apoyo entre pares es clave en la reducción de riesgos. Las mujeres suelen estar más atentas a señales de malestar dentro del grupo y ofrecen apoyo con mayor frecuencia, mientras que los hombres tienden a centrarse en su propia experiencia.

La hidratación y las pausas son prácticas comunes, pero su aplicación varía. Las mujeres suelen ser más constantes en la ingesta de líquidos y en la toma de descansos, mientras que los hombres a menudo descuidan estos aspectos hasta que los efectos adversos se hacen evidentes.

En la fase posterior al consumo, las estrategias de recuperación incluyen el descanso y la rehidratación. Sin embargo, en eventos de varios días, las mujeres tienden a priorizar la recuperación antes de continuar con nuevos consumos, mientras que los hombres presentan una mayor predisposición a mantener el ritmo sin considerar el impacto en el organismo.

La planificación del retorno a casa después del consumo también muestra diferencias. Mientras que las mujeres suelen organizar su regreso con antelación y asegurarse de contar con medios de transporte seguros, los hombres son más propensos a improvisar y a asumir mayores riesgos en la vuelta a casa.

El análisis evidencia que los cuidados antes, durante y después de las fiestas son cruciales para reducir los riesgos asociados al consumo recreativo de drogas. Si bien existen diferencias entre hombres y mujeres, tanto ellos como ella coinciden en la importancia de planificar sus experiencias festivas y priorizar el bienestar físico y emocional. No obstante, aún persiste un enfoque predominante en el disfrute del momento, con menor atención en las etapas previas y posteriores.

Recomendaciones

Consumos

Implementar estrategias de información que aborden la evolución de los patrones de consumo, destacando las nuevas tendencias y sus riesgos asociados.

Adaptar los mensajes de reducción de riesgos según los entornos de consumo, diferenciando entre eventos de larga duración y encuentros más reducidos.

Promover la autoevaluación del consumo mediante herramientas que permitan a las personas consumidoras identificar cambios en sus hábitos y ajustar sus estrategias de cuidado.

Profundizar en la investigación sobre la interacción entre las hormonas y el consumo de sustancias, especialmente en relación con el ciclo menstrual, para desarrollar estrategias de gestión de riesgos y placeres.

Integrar en los mensajes de reducción de riesgos una visión crítica sobre las dinámicas sociales que generan vulnerabilidad en las mujeres, enfocándose en la prevención de la violencia más allá del uso de sustancias.

La fiesta y la protección auditiva

Incluir campañas de concienciación sobre el impacto de la exposición prolongada a altos volúmenes en los espacios de ocio, visibilizando sus efectos a largo plazo.

Facilitar el acceso a protectores auditivos en eventos musicales, con puntos de distribución accesibles y opciones asequibles para fomentar su uso.

Impulsar la inclusión de zonas de descanso sonoro en los festivales y clubes para reducir la fatiga auditiva sin necesidad de abandonar el evento.

Diseñar campañas que normalicen el uso de protección auditiva como parte del disfrute en eventos musicales.

Incorporar estrategias de comunicación dirigidas a grupos específicos, como festivales y raves, promoviendo el cuidado auditivo como un valor colectivo.

Involucrar a músicos y DJs en la promoción del cuidado auditivo, aprovechando su influencia en la comunidad.

Desarrollar recursos preventivos atractivos y accesibles, como videos o aplicaciones, para informar sobre riesgos auditivos y medidas de protección.

Incluir mensajes sobre cómo las sustancias psicoactivas pueden afectar la percepción del riesgo auditivo, reforzando la importancia de la protección en todo momento

El consumo de MDMA

Promover la educación sobre la dosificación segura y los factores que pueden influir en la intensidad de los efectos, como el peso corporal o la interacción con otras sustancias.

Reforzar la importancia del análisis de sustancias como herramienta preventiva, facilitando el acceso a estos servicios en los principales puntos de consumo.

Difundir estrategias efectivas para gestionar los efectos no deseados, como la regulación de la temperatura corporal, la hidratación controlada y la alternancia con periodos de descanso.

Adaptar los mensajes de reducción de riesgos a las motivaciones y placeres asociados al consumo de MDMA, integrando estrategias realistas de gestión.

Asegurar que la información sobre formatos y dosificación combine el conocimiento técnico con la experiencia de las personas usuarias para mejorar su aplicabilidad.

El consumo de SPEED

Visibilizar los efectos secundarios a corto y medio plazo del consumo de speed, incluyendo su impacto en la recuperación física y el descanso.

Reforzar el conocimiento sobre los riesgos del consumo continuado, especialmente en eventos de varios días, destacando la importancia de la alimentación y la hidratación.

Fomentar prácticas de administración más seguras, reduciendo la frecuencia de consumo en una misma sesión y evitando el uso de cantidades no controladas.

Incluir el policonsumo como un eje central en los mensajes de reducción de riesgos sobre speed, dado que su uso en entornos de ocio suele combinarse con otras sustancias.

Aprovechar las expresiones populares sobre el insomnio post-consumo en la creación de materiales educativos, promoviendo la metodología peer-to-peer.

Los policonsumos recreativos

Incorporar estrategias de reducción de riesgos que aborden el consumo simultáneo de sustancias proporcionando información clara sobre posibles interacciones, desde un prisma plural y holístico.

Desarrollar herramientas accesibles que permitan a las personas consumidoras evaluar los efectos combinados de diferentes sustancias en función de sus características individuales.

Potenciar la formación sobre policonsumos recreativos en los espacios de ocio nocturno, incluyendo recomendaciones específicas en función de las combinaciones más comunes.

Los cuidados antes, durante y después del consumo

Destacar la importancia del descanso previo al consumo para minimizar el impacto de los efectos posteriores y favorecer una mejor recuperación.

Promover la cultura del cuidado mutuo en los entornos de ocio, fomentando la observación y el apoyo entre pares para identificar signos de malestar.

Incentivar prácticas de recuperación adecuadas tras el consumo, incluyendo la rehidratación, la ingesta de alimentos equilibrados y el descanso prolongado para reducir la fatiga acumulada.

Concebir los cuidados como un proceso continuo, fortaleciendo la educación sobre la prevención y la recuperación más allá del momento del consumo.

Antes de la fiesta, fomentar el descanso, la alimentación adecuada y una planificación consciente para evitar excesos.

Después de la fiesta, priorizar la hidratación, el descanso y el bienestar emocional, facilitando la recuperación con un entorno preparado previamente.

Bibliografía

Davis, A. K., y Rosenberg, H. (2016). Using the Theory of Planned Behavior to predict implementation of harm reduction strategies among MDMA/ecstasy users. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30, 4, 500.

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2, 162-167. [https://doi.org/10.1016/S2007-5057\(13\)72706-6](https://doi.org/10.1016/S2007-5057(13)72706-6)

Diviani, N., Chadha, S., Ochieng, M., y Rubinelli, S. (2021). Attitudes towards safe listening measures in entertainment venues: results from an international survey among young venue-goers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 12860. doi: 10.3390/ijerph182312860.

Feltmann, K., Elgán, T. H., Strandberg, A. K., Kvillemo, P., Jayaram-Lindström, N., Grabski, M., Waldron, J., Freeman, T., Curran, H. V., y Gripenberg, J. (2021). Illicit drug use and associated problems in the nightlife scene: A potential setting for prevention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 4789. doi:10.3390/ijerph18094789.

Fernández Piedra, D., Navarro López, J., Vidal Giné, C., & de la Vega Moreno, B. (2024). Energy Control: más de 25 años rompiendo con la prohibición del consumo de drogas. *Revista Internacional De Educación Y Análisis Social Crítico Mañé, Ferrer & Swartz*, 2(1), 204–249. <https://doi.org/10.51896/easc.v2i1.542>

García, J. y Rodríguez, P. (2018). Teoría Fundamentada: ni Teoría, ni Fundamentada. *Revista de Educación Social*, 26, 160-176. <https://eduso.net/res/revista/26/miscelanea/teoria-fundamentada-ni-teoria-ni-fundamentada>.

Kraaijenga VJC, Ramakers GGJ, Grolman W. The Effect of Earplugs in Preventing Hearing Loss From Recreational Noise Exposure: A Systematic Review. *JAMA Otolaryngol Head Neck Surg*. 2016;142(4):389–394. doi:10.1001/jamaoto.2015.3667

Long, R., Lin, M. E., Iyer, A., Ayo-Ajibola, O., Choi, J. S., & Doherty, J. (2024). New paradigm of music listening: Hearing protection perceptions and treatment decision-making among music venue attendees. *Otolaryngology–Head and Neck Surgery*, 170(3), 776–787. <https://doi.org/10.1002/ohn.553>

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2024). *Informe 2024: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España*. Ministerio de Sanidad, Delegación del Gobierno

para el Plan Nacional sobre Drogas.
https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2024_OEDA-Informe.pdf

Ramakers GGJ, Kraaijenga VJC, Cattani G, van Zanten GA, Grolman W. Effectiveness of Earplugs in Preventing Recreational Noise-Induced Hearing Loss: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Otolaryngol Head Neck Surg.* 2016;142(6):551-558. doi:10.1001/jamaoto.2016.0225

Silveira Donaduzzi, D. S., Colomé Beck, C. L., Heck Weiller, T., Nunes da Silva Fernandes, M., & Viero, V. (2015). Grupo focal y análisis de contenido en investigación cualitativa. *Index de Enfermería*, 24(1-2), 71-75. <https://doi.org/10.4321/S1132-12962015000100016>

Sottile, J. E., Macia, K. S., Wickham, R. E., y Haug, N. A. (2023). Development and initial validation of an MDMA/Ecstasy motives assessment. *Addictive Behaviors*, 136, 107494. doi:10.1016/j.addbeh.2022.107494.

Van Dyck, E., Ponnet, K., van Havere, T., Hauspie, B., Dirk, N., Schrooten, J., Waldron, J., Grabski, M., Freeman, T.P., Curran, H. V., y de Neve, J. (2023). Substance use and attendance motives of electronic dance music (EDM) event attendees: a survey study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 3, 1821. doi: 10.3390/ijerph20031821.

Vera, B.; Vidal, C.; Lozano, O., y Fernández-Calderón, F. (2020). Harm reduction behaviors among polysubstance users who consume ecstasy: can they reduce the negative consequences? An exploratory study. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 27, 49-59.: <https://doi.org/10.1080/09687637.2018.1544225>.

Vidal, C.; Fernández-Calderón, F., y López, J. (2016). Patterns of use, harm reduction strategies, and their relation to risk behavior and harm in recreational ketamine users. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 42, 358-369. <https://doi.org/10.3109/00952990.2016.1141211>.

Vidal, C. y Navarro, J. (2020). *Opiniones, creencias y actitudes en relación a los Servicios Móviles de Análisis de Sustancias (SMAS) desde la perspectiva de las personas usuarias de drogas y el sector del ocio nocturno*. Barcelona: Asociación Bienestar y Desarrollo.

Vidal, C., y Navarro, J. (2021). *Fiesta, alcohol y otras drogas en tiempos de pandemia: integración de las pautas de prevención del contagio del nuevo coronavirus SARS-CoV-2 en los patrones de consumo recreativo de sustancias psicoactivas en personas usuarias de espacios de ocio*. Barcelona: Asociación Bienestar y Desarrollo.

Vidal, C., Navarro, J., y Fernández, D. (2022). *Energy Control: Observatorio de consumos, riesgos y cuidados. Informe 2022*. Barcelona: Asociación Bienestar y Desarrollo. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33673.93282>

Vidal, C., Navarro, J., y Fernández, D. (2023). *Energy Control: Observatorio de consumos, riesgos y cuidados. Informe 2023*. Barcelona: Asociación Bienestar y Desarrollo. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26803.64809>

Whelan, J., Noller, G., y Ward, R. D. (2024). Harm reduction behaviours and harm experiences of people who use 3,4-methylenedioxymethamphetamine (MDMA) in Aotearoa New Zealand. *Harm Reduction Journal*, 21, 1, 67.

Widén, S. E., y Erlandsson, S. I. (2004). Self-reported tinnitus and noise sensitivity among adolescents in Sweden. *Noise & health*, 7(25), 29–40.