

# *POPPER*

**¿LA DROGA DEL AMOR O UN  
RIESGO PARA LA SALUD?**

**Todo sobre sus efectos**



[www.esvidas.es](http://www.esvidas.es)

# Poppers

¿Qué son? _____	03
¿Cómo se presentan? _____	04
La historia del popper _____	04
Situación legal droga _____	05
¿Cómo se consume el popper? Las formas _____	06
Efectos del popper en cuerpo y mente _____	07
Riesgos de consumir popper _____	08
¿Cómo obtener ayuda profesional? _____	09
Más información sobre el popper _____	10



# ¿QUÉ SON LOS POPPERS?

El popper es un **tipo de droga perteneciente a la familia de los nitritos**, que se consume principalmente por inhalación. Este término hace referencia comúnmente a las sustancias químicas inhalantes que contienen nitrito de amilo, isobutilo o butilo. El consumo de poppers **genera sensaciones de euforia, vasodilatación y un incremento en el deseo sexual**. Aunque producen efectos inmediatos, estas sustancias psicoactivas pueden poner en riesgo la salud de manera grave si se abusan de ellas.



## WHIPPETS Y POPPERS

Mientras que los poppers contienen nitrito de amilo, el óxido nitroso, también conocido como "gas hilarante", es el principal ingrediente psicoactivo en los whippets.

Un informe publicado por el Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (EMCDDA) destaca el creciente uso recreativo del óxido nitroso, conocido como "gas de risa". La publicación, *Recreational use of nitrous oxide: a growing concern for Europe*, subraya los riesgos y daños asociados a su consumo, especialmente entre algunos jóvenes.

Para más detalles, puedes consultar el informe completo aquí: [EMCDDA - Recreational use of nitrous oxide](#).

**EL POPPER ES UN TIPO DE DROGA DE LA FAMILIA  
DE LOS NITRITOS QUE SE CONSUME POR VÍA  
INHALATORIA**



## ¿CÓMO SE PRESENTAN?

Los poppers se presentan **generalmente en pequeños frascos o ampollas**. Su componente principal son los nitritos de amilo, butilo o isobutilo. El nitrito de amilo, en particular, es un líquido amarillo claro con un olor característico y un sabor picante.

## LA HISTORIA DEL POPPER

El nitrito de amilo fue descubierto en 1852 y **comenzó a utilizarse en medicina en 1857**, cuando el doctor Brunton lo administró por inhalación para tratar la angina de pecho. Sin embargo, su uso médico fue abandonado debido a su acción transitoria y la dificultad para dosificarlo correctamente.

A lo largo del tiempo, **el consumo de poppers se extendió principalmente en círculos homosexuales en Estados Unidos**, aunque en la actualidad también es utilizado por personas heterosexuales, especialmente por sus efectos en la esfera sexual. El popper aumenta la excitación sexual y relaja los esfínteres, lo que ha sido la principal razón de su uso en la comunidad gay desde los años setenta, cuando alcanzó su mayor popularidad en las discotecas de Nueva York y, posteriormente, en raves y fiestas.

Además de su uso recreativo, **el nitrito de amilo ha encontrado aplicaciones en diversos sectores industriales**, desde la conservación de alimentos hasta la fabricación de perfumes.

**LA PRODUCCIÓN Y VENTA DE ESTAS  
SUSTANCIAS ESTÁ PROHIBIDA EN ESPAÑA.**



## SITUACIÓN LEGAL EN ESPAÑA



**La producción y venta de estas sustancias está prohibida en España.** Aunque la ley no castiga directamente el consumo de drogas, el uso de poppers en espacios públicos no está permitido. A pesar de la prohibición de su venta, algunos establecimientos eróticos y tiendas online **comercializan poppers de manera ilegal**, disfrazándolos como limpiadores de cabezales de ordenadores, sales de baño, disolventes o fertilizantes para plantas, con el fin de eludir las restricciones legales y facilitar su adquisición como productos aparentemente lícitos.



### CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) recomienda a los consumidores que no compren ni utilicen poppers, ya que estos productos pueden causar efectos adversos graves para la salud, incluidos riesgos de muerte, cuando se ingieren o inhalan.

El portal del **Servicio Gallego de Salud** señala que los riesgos a largo plazo del uso regular de poppers incluyen lesiones neurológicas, depresión respiratoria y metahemoglobinemia, condiciones que pueden comprometer seriamente la salud.

## TOLERANCIA



El uso de poppers puede **generar estados de tolerancia**, lo que lleva a la persona a aumentar la dosis o la frecuencia de consumo para lograr los mismos efectos. Aunque no se conocen síntomas de abstinencia física, puede desarrollarse una dependencia psicológica.



# ¿CÓMO SE CONSUMEN?

**Estos nitritos se consumen por vía inhalatoria.** Son potentes vasodilatadores que, al entrar en contacto con el Sistema Nervioso Central, relajan el músculo liso provocando relajación.

La relajación de las venas y las arterias produce **bajadas de tensión arterial y la relajación de la musculatura anal.** Un uso común está vinculado a prácticas sexuales, ya que facilita la penetración anal debido a la relajación de la musculatura.

Algunas personas lo utilizan también en contextos de música de baile para intensificar la percepción de luces y sonidos.

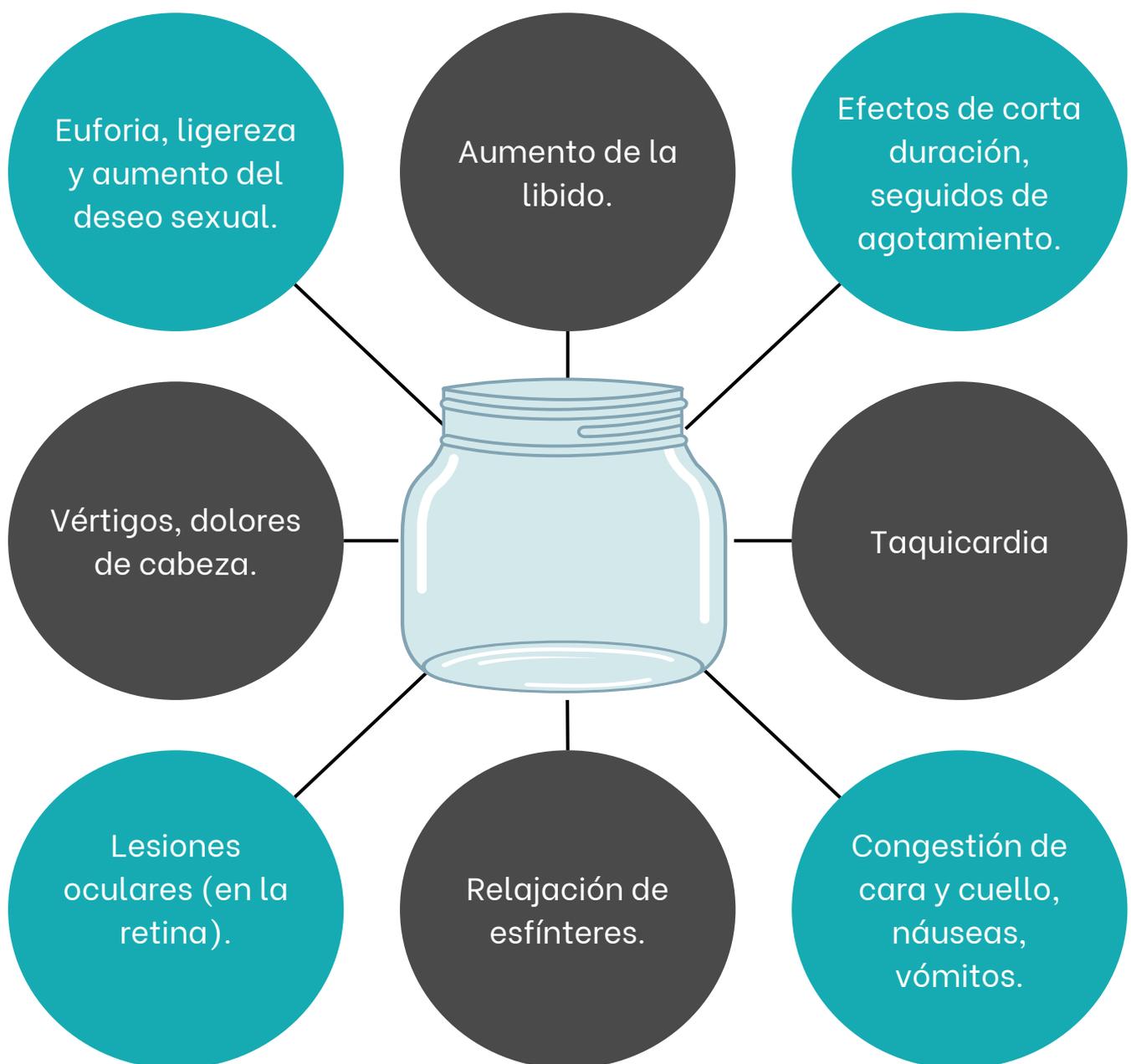
**El popper es una de las drogas a las que se recurre durante el chemsex,** práctica sexual bajo los efectos de estupefacientes; se ha visto que al desinhibir a las personas aumenta el riesgo de que realicen prácticas de mayor riesgo y contraigan infecciones de transmisión sexual (ITS), como el VIH o la sífilis, y en mujeres que aumenten los embarazos no deseados.

Un estudio de BCN Checkpoint, **una organización dedicada a la reducción de riesgos,** apunta que el popper es la sustancia más consumida en estos encuentros sexuales seguida por la marihuana, la cocaína, el éxtasis y el GHB. Un 15% de las personas que participaron en el estudio manifiestan haberlo consumido durante estas prácticas.



# 7 ¿QUÉ EFECTOS PRODUCE SU CONSUMO?

Los poppers producen un **efecto estimulante y vasodilatador que se percibe a los pocos segundos de inhalar la sustancia**, con sensación de euforia, ligereza y aumento del deseo sexual, aunque estos efectos desaparecen rápidamente (duran alrededor de dos minutos) y dan paso a una sensación de agotamiento. Esto puede llevar a reiterar el consumo una y otra vez



# HABLEMOS SOBRE LOS RIESGOS

# 8



## RIESGOS AL COMBINAR CON OTRAS SUSTANCIAS

El uso de poppers como euforizante y estimulante sexual puede volverse extremadamente peligroso cuando se combinan con otros fármacos como Viagra® o Cialis®.



## RIESGOS PARA PERSONAS CON CONDICIONES PREEXISTENTES

El uso de poppers por personas que padecen condiciones como anemia, glaucoma, alteraciones cardíacas o hipertensión (alta presión sanguínea) supone un riesgo mucho mayor para la salud.

## NUNCA TE TRAGUES O COMAS EL LÍQUIDO

Los poppers nunca deben ser utilizados por vía oral. Son sustancias altamente corrosivas para el aparato digestivo y, si se ingieren, pueden provocar daños graves.



## INFLAMABILIDAD

Los poppers son sustancias muy inflamables, por lo que se debe evitar su contacto con fuentes de fuego, incluyendo cigarrillos. El riesgo de incendio es alto, y el uso incorrecto de estas sustancias puede generar consecuencias peligrosas.



# 9 ¿CÓMO OBTENER AYUDA?

## **Te escuchamos:**

Escuchar y aceptar a los demás es fundamental para ayudarles a tomar el control de su propia salud. Si deseas dejar de usar poppers, hay pasos que puedes seguir para obtener ayuda.

## **Habla con tu médico:**

Si crees que podrías tener un problema con el uso de poppers, lo más importante es hablar con tu médico. Él o ella puede recomendarte opciones de tratamiento adecuadas y trabajar contigo para construir confianza, escuchando tus preocupaciones y guiándote en el proceso de cambio.

## **Alternativas saludables:**

Si has estado usando poppers para inducir relajación y mejorar la experiencia sexual, existen alternativas más seguras. Algunas de ellas incluyen juegos previos, estrategias de relajación como la meditación o prácticas que fomenten el bienestar sin recurrir a sustancias.

## **La opción más segura:**

Evitar el consumo de poppers es, sin duda, la opción más segura para cuidar tu salud a largo plazo.

## **Si conoces a alguien que necesita ayuda:**

Si conoces a alguien que está luchando con el uso de poppers, es importante saber que existen tratamientos disponibles y que las personas pueden mejorar.

## **Esvidas - Un lugar lleno de experiencias superadas**

Si lo que buscas es desconectar de todo, tenemos algo único para ti: un **entorno natural privilegiado, lleno de calma y serenidad**, donde el aire invita a reflexionar y reconectar contigo mismo. Sitio perfecto para dedicarte por completo a lo más importante: redescubrir tu bienestar y tu paz interior.



# MÁS INFORMACIÓN

## Enlaces:

Amyl nitrite: Drug information. Lexicomp®. Post TW, ed. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc.

- <https://www.uptodate.com>

Popper. Servizo Galego de Saude.

- <https://www.sergas.es/Saude-publica/Popper?idioma=es>

Portal Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.

- <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/drogasSintesis/otrasDrogas/poppers.htm>

U. S. Food & Drug Administration (FDA).

- <https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/poppers-de-nitrito>

Energy Control. Hablemos de Chemsex

- <https://www.chem-safe.org/que/poppers/> Observatorio Europeo sobre Drogas y

Toxicomanías.

- [https://www.emcdda.europa.eu/publications/drug-profiles/volatile\\_e](https://www.emcdda.europa.eu/publications/drug-profiles/volatile_e)

## Referencias:

Poppers:

- [https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/dosieresinformacion/pdf/20221229\\_Dosier\\_Popper.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/dosieresinformacion/pdf/20221229_Dosier_Popper.pdf)

*Este Documento de Factores ha sido elaborado utilizando información detallada y actualizada, obtenida a partir de las fuentes oficiales del Portal Plan Nacional sobre Drogas.*

*Puedes encontrar esta información en*  
[https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/dosieresinformacion/pdf/20221229\\_Dosier\\_Popper.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/dosieresinformacion/pdf/20221229_Dosier_Popper.pdf)



# Esvidas

Grupo Sanitario Reinservida

## Tratamiento de adicciones



### Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



### Estudio personalizado

Análisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



### Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



### Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



### Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



### + 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



[www.esvidas.es](http://www.esvidas.es)



911 091 900



633 123 073