

# ***GHB*** ***ÉXTASIS LÍQUIDO***

**EL CONSUMO DE NUEVAS  
SUSTANCIAS PSICOACTIVAS Y  
SUS RIESGOS ASOCIADOS**

**Todo sobre sus efectos**



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

# GHB: Éxtasis líquido

¿Qué es?	03
¿Cómo se presenta?	03
La historia del GHB	04
Usos del éxtasis líquido	05
¿Quiénes consumen esta droga?	06
Efectos del GHB en cuerpo y mente	07
Riesgos de consumir con otras drogas	08
¿Cómo obtener ayuda profesional?	09
Más información sobre el GHB	10



# 1

## ¿QUÉ ES EL GHB?

El GHB (gamma hidroxibutirato), también **conocido como "G" o "éxtasis líquido"**, es una sustancia que actúa como un potente **depresor del sistema nervioso central**. Aunque inicialmente puede generar sensaciones de bienestar y euforia, sus efectos son muy diferentes a los del éxtasis, que es un estimulante. A pesar de su apodo, el GHB no comparte los efectos de este otro tipo de droga.

Esta droga es **fácilmente soluble en agua** y se absorbe rápidamente a través del tracto gastrointestinal. Además, atraviesa con facilidad la barrera hematoencefálica y la placentaria, lo que le permite llegar rápidamente al cerebro y otros órganos.

**EL GHB O "ÉXTASIS LÍQUIDO", ES UNA DROGA DEPRESORA, TAMBIÉN CONOCIDA COMO: "G", "BIBERÓN", "CHORRI" O "POTE"**



# 2

## ¿CÓMO SE PRESENTA?

El "éxtasis líquido" se presenta generalmente como un **líquido incoloro y sin olor**, aunque en ocasiones puede tener un ligero tinte. Su sabor es característicamente salado, lo que lo hace fácil de identificar cuando se consume.

Esta sustancia es frecuentemente **diluida en bebidas debido a su apariencia innapreciable**, lo que facilita su uso sin ser detectada.



# 3

## LA HISTORIA DEL GHB

Curiosamente, el GHB **no comenzó como una droga recreativa**. Con el paso del tiempo, el GHB ha pasado por varias etapas, desde su uso en la medicina hasta convertirse en una sustancia de abuso. A medida que se conocían más sobre sus efectos, también surgían preocupaciones sobre los riesgos que implicaba:



### DESCUBRIMIENTO INICIAL

El GHB fue **sintetizado por primera vez en 1960** por el científico francés Henri Laborit, inicialmente como anestésico por sus propiedades sedantes y calmantes.

### USO MÉDICO

En los años 70 y 80, el GHB se usó en la medicina para tratar trastornos como la **narcolepsia y el insomnio**, debido a su capacidad para inducir el sueño y aliviar la ansiedad.

### USO RECREATIVO Y ABUSO

En la década de 1990, el GHB **se popularizó en ambientes de fiesta**, especialmente en discotecas y fiestas rave, por sus efectos eufóricos y relajantes.

### PROHIBICIÓN Y REGULACIÓN

A finales de los años 90, debido al aumento de su abuso y peligros, se comenzó a regular. Fue **clasificado como ilegal en varios países**, limitando su uso a fines médicos con prescripción.



# 4 USOS DEL ÉXTASIS LÍQUIDO

Cuando se consume GHB, los efectos pueden ser impredecibles y **varían de una persona a otra**. Puede ser difícil anticipar cómo reaccionará tu cuerpo, ya que todo depende de factores como la cantidad ingerida, el entorno y tu propia tolerancia.

Entre los efectos más comunes que la gente busca se encuentran:

1

Sensación de euforia y bienestar, con menor preocupación y mayor relajación.

2

Relajación profunda, tanto física como mental, con reducción de la tensión muscular.

3

Aumento de la sociabilidad, desinhibición y extroversión, favoreciendo la confianza.

4

Mayor empatía y conexión emocional en interacciones sociales.

5

Uso en contextos sexuales para intensificar el placer o la desinhibición.



# 5 ¿QUIÉNES CONSUMEN ESTA DROGA?

El GHB es conocido por sus efectos eufóricos, relajantes y aumenta la libido, lo que lo ha convertido en una **droga recreativa popular** en clubes nocturnos, fiestas 'rave' y prácticas como el 'chemsex'.

El consumidor promedio ingiere entre **1 y 2 botellines durante la noche**, aunque hay casos en los que se superan los 5 "botes" (o "potes") durante el fin de semana. Además, es común que lo combinen con otras sustancias, como tabaco, alcohol, cannabis, alucinógenos y cocaína.

A nivel poblacional, el consumo de GHB es bajo; según la encuesta EDADES, **solo el 0,1% de la población ha declarado haber consumido GHB** en los últimos 30 días.

## PREVALENCIA DE CONSUMO DE GHB EN LA POBLACIÓN DE 15-64 AÑOS, SEGÚN SEXO (%). ESPAÑA, 2013-2022

	2013			2015			2018			2020			2022		
	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M
Alguna vez en la vida	0,6	0,9	0,2	0,6	1,0	0,2	0,5	0,7	0,2	0,9	1,5	0,3	0,7	1,1	0,3
Últimos 12 meses	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	0,2	0,0
Últimos 30 días	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0

T = total; H = hombres; M = mujeres.

Fuente: OEDA. Encuesta sobre alcohol y drogas en España (EDADES).

**ES ALTAMENTE ADICTIVO Y CONLLEVA EFECTOS ADVERSOS EN LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y EN LAS RELACIONES SOCIALES.**





## SE VE COMO UNA DROGA "SEGURA".

La percepción de que el GHB es una droga «segura», no adictiva, de **fácil acceso y bajo coste** son factores clave que fomentan su consumo. De hecho, muchos jóvenes y adolescentes que consumen éxtasis líquido creen en su inocuidad y en la ausencia de riesgos:

*«Los botes sirven para animarte»*

*«No enganchan»*

*«Son afrodisíacos»*

*«Aumentan la potencia sexual»*

*«Son seguros, la peña los toma y no pasa nada»*

*«Si vas muy 'espitao' y te tragas un par, te calman»*

Estas respuestas fueron proporcionadas por 2.155 adolescentes y jóvenes que visitaron la **exposición itinerante «A tota pastilla»**, de los cuales 1.700 tenían entre 14 y 19 años, y 455 entre 16 y 30 años.



# 6 EFECTOS DEL GHB EN CUERPO Y MENTE

El "éxtasis líquido" o simplemente "G" es un **depresor del sistema nervioso central**, lo que significa que **ralentiza la actividad del cerebro y el cuerpo**. En pequeñas dosis, puede generar una sensación de relajación y placer, pero su margen entre una dosis recreativa y una peligrosa es extremadamente estrecho.

A pesar de que su venta está prohibida en España, sigue circulando en el mercado **sin control sobre su pureza o concentración**. Esto hace que su consumo sea aún más peligroso, ya que una pequeña variación en la dosis puede marcar la diferencia entre un efecto buscado y una reacción potencialmente mortal.

1

## Efectos inmediatos

El consumo de GHB puede provocar efectos como mareos, náuseas, vómitos, visión borrosa, descoordinación motora y somnolencia.

2

## Efectos con dosis altas

Al ser una droga depresora del sistema nervioso central, en altas dosis pueden provocar pérdida de conciencia, respiración lenta o incluso coma, poniendo en riesgo la vida.

3

## Efectos tras el uso continuado

Con el tiempo puede llevar a una fuerte dependencia. Los efectos incluyen cambios en el estado de ánimo, fatiga extrema, alteraciones en el apetito y deterioro cognitivo.





# 7

## RIESGOS DE CONSUMIR CON OTRAS DROGAS

A veces, por curiosidad o desconocimiento, las personas **mezclan sustancias** sin saber los riesgos que esto conlleva pero, la **combinación de GHB con otras sustancias** puede multiplicar los peligros para tu salud.

Tanto el **alcohol** como el GHB son **depresores del sistema nervioso central**, y cuando se consumen juntos, sus efectos se amplifican. Esto puede llevar a una depresión respiratoria grave, donde la persona pierde la capacidad de respirar adecuadamente, lo que pone en riesgo su vida.

La combinación con **benzodiacepinas**, como el Alprazolam o Diazepam, también **intensifica la sedación**, lo que disminuye peligrosamente la frecuencia cardíaca y la presión arterial, aumentando el riesgo de coma o muerte.

Por otro lado, al mezclar GHB con **estimulantes** como la cocaína o las anfetaminas, aunque sus **efectos sean opuestos**, el riesgo no disminuye. Los estimulantes pueden **enmascarar los efectos** del GHB, haciendo que la persona consuma más de lo que su cuerpo puede tolerar, lo que **aumenta el riesgo de sobredosis**. Además, la combinación de estos opuestos genera un estrés **extremo en el corazón**, lo que puede provocar arritmias o paro cardíaco.

Aunque el GHB ya es peligroso por sí mismo, al combinarlo con otras sustancias, las consecuencias pueden ser fatales.

**TANTO EL GHB COMO EL ALCOHOL SON DEPRESORES. POR ELLO, SU MEZCLA RESULTA PELIGROSA Y PUEDE SER MORTAL, INCLUSO A DOSIS BAJAS**



# 8 ¿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 GHB, hay pasos que puedes seguir para obtener ayuda.

## **Habla con tu médico:**

Si sientes que el consumo de G te está afectando, lo primero y más importante es hablar con un médico. Un profesional puede ofrecerte opciones de tratamiento personalizadas, brindarte el apoyo necesario y ayudarte a abordar cualquier preocupación que tengas mientras trabajas en tu recuperación.

## **Alternativas saludables:**

Si usabas el éxtasis líquido para buscar euforia, relajación o mejorar tu vida social o sexual, hay otras formas más seguras de lograrlo. Considera prácticas como la meditación, el ejercicio, o encontrar maneras de conectar con los demás sin la necesidad de recurrir a sustancias.

## **La opción más segura:**

Evitar el consumo de esa droga 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 para librarse de esta dependencia, 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:

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

- [https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PlanASA\\_2021-24\\_aprobado.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PlanASA_2021-24_aprobado.pdf)

Consumo de drogas y su relación con el sexo. Percy Fernández-Dávila.

- <https://stopsida.org/wp-content/uploads/2018/11/Informe-estudio-cualitativo-ChemSex.pdf>

Información sobre drogas. GHB. Energy Control. [fecha de acceso: 19 feb 2025]

- <https://energycontrol.org/sustancias/ghb/>

Sustancias de abuso habitual. GHB. National Institute on Drug Abuse (NIDA). [fecha de acceso: 19 feb 2025]

- <https://nida.nih.gov/es/areas-de-investigacion/sustancias-de-abuso-habitual#GHB>

## Referencias:

Nuevas sustancias psicoactivas asociadas a prácticas sexuales de riesgo: GHB

- [https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/dosieresinformacion/pdf/20240802\\_Dosier\\_GHB2024.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/dosieresinformacion/pdf/20240802_Dosier_GHB2024.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/20240802\\_Dosier\\_GHB2024.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/dosieresinformacion/pdf/20240802_Dosier_GHB2024.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](tel:911091900)



[633 123 073](tel:633123073)