



Teléfono de Información

901 350 350



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD

Agencia Antidroga



El cánnabis y los jóvenes

¿Te lo sabes todo?



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD

Agencia Antidroga

Prohibida la reproducción y comunicación pública, total o parcial, de los contenidos de esta guía

da la reproducción y comunicación pública, total o parcial, de los contenidos de esta guía



El cannabis y los jóvenes

LORENZO SÁNCHEZ PARDO

¿Te lo sabes todo?



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD

Agencia Antidroga

Queda la reproducción y comunicación pública, total o parcial, de los contenidos de esta guía

© Consultoría, Estudios y Gestión de Proyectos S.L., 2003.

Edita y distribuye: Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.

Autor del texto: Lorenzo Sánchez Pardo.

Diseño: Doblehache Comunicación.

Imprime:

Depósito legal:

CONTENIDO

| | pág |
|--|-----|
| Introducción | 4 |
| 1. ¿Qué es el cánnabis y cómo actua en el organismo? | 6 |
| 2. ¿Qué efectos produce el cánnabis? | 7 |
| 3. Algunas ideas equivocadas acerca del cánnabis | 11 |
| 4. Oye, y tú, ¿cómo estas? | 13 |
| 5. Sugerencias para seguir pasando del cánnabis | 15 |
| 6. Recuerda que no estas sol@ | 20 |

INTRODUCCIÓN

La mayoría de los adolescentes y jóvenes ha oído hablar del cánnabis y sus derivados (hachís, marihuana, etc.) y una buena parte ha tenido contacto directo con estas sustancias. A pesar de tratarse de drogas de carácter ilegal, aproximadamente uno de cada tres adolescentes y jóvenes ha consumido hachís o marihuana alguna vez a lo largo de su vida.

El protagonismo adquirido por el cánnabis entre ciertos grupos juveniles se debe, en gran medida, a la supuesta inocuidad que se atribuye a esta sustancia. Muchos adolescentes y jóvenes creen que el consumo de cánnabis no supone riesgos para su salud, lo cual facilita su uso. Una opinión que carece de fundamento, puesto que el consumo continuado de hachís o marihuana produce problemas respiratorios y cardiovasculares graves, dificultades en el aprendizaje, alteraciones psicológicas (apatía, depresión) y problemas de dependencia. Incluso, consumos esporádicos o de dosis bajas, en ciertas circunstancias de riesgo (por ejemplo, cuando se conducen vehículos a motor) pueden provocar accidentes que pongan en peligro tu vida.

Gran parte de la información de que disponen los jóvenes acerca del cánnabis es inexacta, e incluye distintos tópicos y mitos que son promovidos desde diferentes sectores sociales que tratan de crear una cultura favorable al cánnabis, con el fin de apoyar y legitimar su consumo. No olvides que en torno al cánnabis se mueve un importante y lucrativo negocio, que los traficantes y distribuidores están interesados en ampliar.



Para que nadie te manipule:

ENTÉRATE

Por esta razón, te conviene estar correctamente informado, reflexionar sobre las verdaderas razones por las cuales algunos de tus compañeros o amigos consumen hachís o marihuana, conocer que, en determinados contextos y en ciertas etapas de la vida, el uso de estas sustancias resulta altamente perjudicial para la salud y el adecuado desarrollo personal y social de sus consumidores.

¿QUÉ ES EL CÁNNABIS Y CÓMO ACTÚA EN EL ORGANISMO?

El cánnabis o cáñamo es una planta conocida en botánica como “cánnabis sativa”, de la que se extraen diversos derivados, entre los cuales los más conocidos son:

- El hachís, que es una resina gomosa que se obtiene de las flores de las plantas hembras tras su prensado.
- La marihuana, que se obtiene triturando las flores, hojas, semillas y tallos secos de la planta.

El principal principio activo responsable de los efectos experimentados tras el consumo de cánnabis es el THC (siglas del delta-9-tetrahidrocannabinol), aunque en la planta se han identificado cerca de sesenta compuestos químicos de tipo cannabinoide capaces de alterar el funcionamiento de nuestras neuronas.

¿CÓMO SE ABSORBEN LOS CANNABINOIDES?

Tras su consumo por vía pulmonar (fumado) los niveles de THC en sangre aumentan rápidamente, alcanzando su máxima concentración a los pocos minutos de iniciado el consumo del cigarrillo, porro o canuto de hachís o marihuana.

Aunque los efectos de los cannabinoides son casi inmediatos tras el consumo, su absorción en el organismo es lenta. Sólo una mínima parte llega directamente, y de forma rápida, al cerebro, almacenándose el resto en los tejidos grasos del organismo, desde donde es eliminado lentamente. Este proceso de absorción, que prolonga la presencia de los cannabinoides en el organismo, explica porqué sus efectos se hacen sentir, incluso después de varios días de haber consumido hachís o marihuana.

¿QUÉ EFECTOS PRODUCE EL CÁNNABIS?

El consumo de cánnabis produce múltiples síntomas físicos, psicológicos y alteraciones en el comportamiento, que aparecen a los pocos minutos de ser fumado, y suelen durar varias horas. Estos efectos varían en función de diferentes circunstancias, como son: las características de los consumidores (su edad y personalidad), las expectativas existentes en relación al consumo, las dosis consumidas, las experiencias previas con las sustancias, la frecuencia de su uso, el contexto o ambiente de consumo o el tiempo transcurrido desde el consumo.

SÍNTOMAS O EFECTOS TRAS EL CONSUMO



La gama de efectos provocados por el consumo de cánnabis es amplísima, algunos de los cuales aparecen con dosis bajas, puesto que interfiere con procesos cerebrales fundamentales. Los efectos físicos y psicológicos que de forma más frecuente aparecen tras el consumo son: excitación inicial con cierta sensación de euforia, a la que le sigue una fase depresiva, con sedación, problemas de coordinación intelectual y somnolencia, hilaridad (risa fácil), locuacidad y mayor sociabilidad, alteración del ritmo cardiaco y la presión arterial, deterioro de la memoria y el aprendizaje (confusión, dificultades para memorizar tareas sencillas y para expresarse de forma clara), dificultad para realizar procesos mentales complejos (cálculos, etc.), dificultades para concentrarse, alteración de la atención y la alerta (aumento del tiempo de reacción), alteración del sentido del tiempo, distorsión de los sentidos (alteración de los colores, sonidos, distancias, etc.), ralentización de los movimientos y problemas de coordinación, enrojecimiento de los ojos y aumento del apetito, con predisposición al consumo de dulces.

Cuando se consumen dosis elevadas, o si la concentración de cannabinoides del hachís o la marihuana es alta, es bastante frecuente que se produzca un bajón (conocido en el argot como “amarillo”), caracterizado por una bajada brusca de la tensión, con mareo y palidez y que puede estar acompañado de náuseas y vómitos. Si, además, se ha consumido alcohol u otras drogas puede producirse la pérdida del conocimiento, debiendo en ese caso avisarse a los servicios sanitarios de urgencia.

Algunas personas, generalmente tras consumir dosis elevadas, presentan ciertos síntomas, como crisis de ansiedad, estados de pánico y paranoides o alucinaciones, que deben ser tratados como si de una urgencia psiquiátrica se tratara, precisando de asistencia especializada.

¿QUÉ EFECTOS PROVOCA SU CONSUMO REITERADO Y PROLONGADO?

El consumo continuado de hachís o marihuana tiene un impacto muy negativo sobre la salud, provocando los siguientes trastornos: alteraciones respiratorias, cardiovasculares y procesos cancerosos similares a los del tabaco (cáncer de pulmón, etc.), alteraciones en el aprendizaje y la memoria, que afectan gravemente al rendimiento escolar o laboral de los consumidores, un síndrome amotivacional caracterizado por la apatía, el empobrecimiento afectivo, el abandono y el desinterés, alteraciones del metabolismo con aumento del apetito, reducción del sistema inmunitario (las defensas del organismo para hacer frente a posibles infecciones), afectación del funcionamiento de las hormonas sexuales (ciclos menstruales sin ovulación, reducción del número y la movilidad de los espermatozoides), disminución del apetito sexual, alteraciones en los fetos de las madres consumidoras, etc.

En personas con cierta predisposición, facilita la aparición de trastornos psiquiátricos graves (brotos esquizofrénicos, alucinaciones y delirios, estados paranoides, etc.).

Aunque durante años se pensó que el consumo de cánnabis producía sólo dependencia psicológica, lo cierto es que se ha demostrado que provoca también dependencia física. El consumo prolongado de cánnabis está acompañado de tolerancia (el efecto que provoca la misma dosis disminuye o bien se necesita consumir cantidades crecientes de cánnabis para conseguir el efecto deseado) y un síndrome de abstinencia asociado a la interrupción del consumo continuado y prolongado de esta sustancia, caracterizado por la aparición de ansiedad, tensión, temblores, insomnio y pérdida de apetito, que suelen durar unos ocho días.

Los efectos descritos proceden de rigurosos estudios científicos y coinciden, en general, con las opiniones expresadas por los propios consumidores. Gran parte de los adolescentes que consumen cánnabis afirman haber sufrido problemas asociados al uso de esta sustancia, principalmente pérdidas de memoria, tristeza, apatía o depresión, dificultades para estudiar o trabajar, enfermedades o problemas físicos, problemas económicos, absentismo escolar y peleas o agresiones.



RECUERDA

El consumo de hachís o marihuana en la adolescencia puede dificultar los procesos de desarrollo y maduración física, intelectual y afectiva. Las alteraciones que produce en la memoria y el aprendizaje, pueden suponer el fracaso en el sistema educativo y condicionar las posibilidades de adaptación social en el futuro

CONSUMOS DE ALTO RIESGO

En ciertas circunstancias el consumo de cánnabis, incluso en dosis bajas, resulta altamente peligroso y puede tener consecuencias fatales. Algunos efectos que provoca el cánnabis (dificultades para concentrarse, coordinar movimientos, las alteraciones visuales y auditivas, la somnolencia y el aumento del tiempo de reacción), deterioran gravemente la capacidad de los consumidores para realizar ciertas actividades que, como conducir vehículos o manejar maquinaria, requieren de una alta concentración y coordinación de movimientos.

- Si has consumido hashís o marihuana no conduzcas vehículos de motor ni realices trabajos peligrosos, el riesgo de sufrir un accidente es muy alto, en especial si, además, has consumido alcohol o cualquier otra droga.
- Si tienes algún problema psicológico, cardiovascular o respiratorio puedes sufrir graves complicaciones asociadas al consumo:

NI LO PRUEBAS.



NO TE JUEGUES LA VIDA
NI PONGAS EN PELIGRO
TU INTEGRIDAD FÍSICA

ALGUNAS IDEAS EQUIVOCADAS ACERCA DEL CÁNNABIS

No todo el mundo juega limpio cuando habla del cánnabis y sus efectos. Existen personas y grupos sociales interesados en promover su consumo, para lo cual promueven diferentes mensajes positivos en relación con el cánnabis. Por ello, hay entre los jóvenes muchos mitos e ideas erróneas sobre esta sustancia y sus efectos. Quizás tú o tus amigos penséis que son ciertas las siguientes afirmaciones:

EL MITO

“El hachís o la marihuana tienen efectos menos nocivos que el alcohol o el tabaco”.

“Es un producto natural, inocuo”.

“El cánnabis no produce adicción, su consumo puede controlarse”.

LA REALIDAD

Los efectos de estas sustancias no son en absoluto equiparables, aunque esto no haría del cánnabis una sustancia inocua. El consumo de tabaco y alcohol producen, respectivamente, más de 55.000 y 12.000 muertes anuales en España.

Que sea una droga de origen natural no supone, que no tenga efectos negativos sobre la salud. El tabaco también es un producto natural y su consumo es una de las principales causas de muerte en el mundo.

Está científicamente demostrado que su consumo continuado y prolongado produce tolerancia, dependencia y un síndrome de abstinencia característico. Anualmente cerca de 4.000 personas inician tratamiento por problemas de abuso o dependencia del cánnabis en España.

“El hachís y la marihuana no son realmente drogas”.

Son drogas con un impacto muy negativo en el comportamiento y la salud física y mental de sus consumidores. Pero además, ilegales, estando sancionados por la legislación en vigor:

- El consumo en lugares públicos es una infracción grave, sancionada con una multa de 300 a 30.050 euros.
- El cultivo, elaboración, tráfico, promoción del consumo o su posesión para tales fines se sanciona con penas de prisión de uno a tres años y multa.
- La conducción de vehículos a motor bajo la influencia del cánnabis está sancionada con penas de arresto, multa y privación del derecho a conducir de uno a cuatro años.

“El cánnabis tiene efectos terapéuticos”.

Los usos médicos del cánnabis se corresponden en su práctica totalidad a fármacos obtenidos en laboratorio, y no al hachís o la marihuana. El consumo de hachís o marihuana con fines recreativos no tiene ninguna utilidad terapéutica, ni supone ningún beneficio para la salud de los consumidores, antes al contrario.

“El cánnabis es la droga de la tolerancia y la solidaridad”.

El cánnabis, como otras drogas, puede provocar reacciones violentas. Potencia una actitud pasiva ante la vida y los problemas sociales y provoca en muchos países del Tercer Mundo pobreza, violencia, corrupción e inestabilidad política (sólo el 1% de los beneficios que genera el tráfico de drogas revierten en los productores).

OYE, Y TÚ, ¿CÓMO ESTÁS?

QUIZÁS ESTÉS CONSUMIENDO YA CÁNNABIS...

En ese caso es probable que estés estudiando y notes que te resulta difícil seguir las explicaciones del profesor en clase, o que cuando quieres estudiar te cuesta concentrarte, sientes sueño y tu mente se aleja del libro o de los apuntes. Puede que tu rendimiento escolar haya disminuido, que tus notas hayan empeorado progresivamente. ¿Te has parado a pensar desde cuándo te sucede esto?

Tal vez trabajes y al iniciar la jornada laboral sientas la cabeza cargada. Puede que notes que te cuesta concentrarte en la tarea, entender las instrucciones de tus jefes o compañeros, resolver ciertas tareas (hacer cálculos, redactar informes, etc.), que necesitas más tiempo para hacer tu trabajo que otros compañeros o que se te olviden ciertas gestiones. Es posible que hayas sufrido algún accidente laboral o que hayas estado a punto de sufrirlo, quizás por una distracción aparentemente absurda.

Quizás tus padres, amigos o pareja te repitan que no te enteras de nada, que no prestas atención, que no participas de las conversaciones, que estás un poco alelad@, id@. Quizás hayas abandonado algunas aficiones (la lectura, el gimnasio, el cine, etc.), te sientas apático y un poco decaído y te cuesta trabajo salir de casa.

A lo mejor alguna vez te has dicho que deberías dejar de fumar hachís o marihuana porque no te sienta bien, o quizás eres consciente de como poco a poco cada vez fumas con más frecuencia estas sustancias, de que lo que más te apetece en reunirte con otros colegas a fumar, de que aunque alguna vez has intentado dejar de consumir o reducir el número de porros no lo has conseguido. Puede, en suma, que tengas un problema de dependencia al cánnabis y no lo sepas.



Si tienes alguna vivencia parecida, no lo dudes, tienes un problema con el cánnabis: **PIDE AYUDA EN UN SERVICIO ESPECIALIZADO**

14

QUIZÁS SEAS INTELIGENTE Y TODAVÍA NO HAS CONSUMIDO CÁNNABIS

Enhorabuena, has comprendido algo básico: el cánnabis, como las demás drogas, comporta graves riesgos para la salud y el adecuado desarrollo personal y social de los adolescentes y jóvenes. Aunque en ocasiones se pretende “vender” el hachís y la marihuana como drogas inocuas, que ayudan a los jóvenes a pasárselo bien, a relajarte, lo cierto es que su consumo no contribuye a resolver ningún problema, ni a satisfacer adecuadamente ninguna de las necesidades que tienen los jóvenes y, mucho menos, a mejorar sus relaciones sociales.

Si bien todavía no has consumido cánnabis, es muy probable que recibas a lo largo de tu vida muchas propuestas para hacerlo. Aquí tienes unas pautas que puedes seguir para rechazar estas invitaciones.

SUGERENCIAS PARA SEGUIR PASANDO DEL CÁNNABIS

NO TE DEJES MANIPULAR, MANTENTE INFORMADO

Conoce cuáles son los efectos reales del cánnabis y los riesgos que entraña su consumo, rechaza algunos tópicos e ideas erróneas que existen en tu entorno sobre el cánnabis, habla con tus compañeros, padres y profesores sobre estos temas y consulta libros y manuales técnicos para mantenerte al día.

RECHAZA LAS PRESIONES DE TUS COMPAÑER@S Y AMIG@S PARA QUE CONSUMAS

En los próximos años vas a escuchar muchos argumentos animándote a consumir cánnabis. Te dirán que eres un@ rar@, que todos en el grupo, menos tú, fuman hachis o marihuana, que no pasa nada por consumir, que casi todo el mundo lo ha probado, que no seas cri@, que te atrevas, que te animes, que te fumes un porro.

Aunque tus amig@s son muy importantes para ti, ten en cuenta que **POR ENCIMA DE TODO DEBES SER LIBRE:** para elegir lo que quieres y lo que no quieres, lo que te gusta y no te gusta, lo que te conviene y no te conviene, para ser diferente y tener tus propias ideas, para decidir no consumir sustancias que no te convienen.

Mantente firme en tus decisiones y exige respeto a las mismas, del mismo modo que tú respetas a tus amig@s, aunque no compartas su decisión de consumir cánnabis.

MEJORA TUS HABILIDADES PARA RELACIONARTE CON OTROS JÓVENES

En ocasiones sentirás inseguridad o cierto corte a la hora de dirigirte a otras personas, de relacionarte con ellas, y pensarás que un porro o una copa de alcohol pueden ayudarte a superar la timidez, a romper el hielo. Pero puedes superar estos problemas sin necesidad de recurrir a ninguna droga. Para ello, procura mostrarte tal como eres, acostúmbrate a expresar tus ideas y sentimientos, trata de iniciar y mantener conversaciones con la gente que conozcas, piensa que cuando coincides con gente que no conoces es normal que sientas cierto desconcierto, deja de sentirte observad@ y da el primer paso.

16

MEJORA TU AUTOESTIMA, VALÓRATE, ACÉPTATE

La adolescencia y la juventud son etapas complejas, donde con frecuencia se produce el rechazo de nuestra imagen personal (te verás gord@, delgad@, baj@, alt@, con mucho o poco pecho), de nuestra manera de ser. Piensas que tienes mala suerte, que todo te sale mal, que eres incapaz de hacer aquello que los demás esperan de ti, te sientes insatisfech@ con tu vida.

Puede que lo que ocurra es que todavía no sepas que eres un@ chic@ interesante, que sabes mucho más de lo que a veces piensas, que estás preparad@ para superar las dificultades y los retos que se te presenten, y lo que es más importante, que puedes conseguir muchas de las cosas que te propongas si tienes un poco de constancia. Sólo hace falta que tú te lo creas, que confíes en tus posibilidades, que dejes de sentirte un bicho raro. Haz la prueba: **PIENSA EN POSITIVO.**

CLARIFICA TUS VALORES

Con frecuencia tienes la impresión de estar en los sitios de paso, de hacer cosas sin tener demasiado claro el porqué. Tienes muchas opciones a tu alcance y no sabes por cual optar. Pero de una manera más o menos consciente debes decidir que camino deseas seguir en la vida, con que valores te sientes más identificad@. Unos valores que harán que te asocies con un determinado grupo juvenil o “tribu”.

Valores como la libertad, la amistad, la solidaridad, el apego a la familia o el esfuerzo personal, en general, se asocian con los jóvenes que muestran menores consumos de drogas. Por el contrario, aquellos jóvenes que se identifican con valores como el disfrutar de la vida, el éxito rápido, la competitividad, el vivir el momento, el consumismo excesivo o la búsqueda de emociones y sensaciones nuevas, suelen consumir con mayor frecuencia todo tipo de drogas. **TU ELIGES.**

17

APRENDE A TOMAR DECISIONES

Eres libre para moverte, pensar, tomar tus decisiones, construir tu propia identidad personal y elegir el tipo de persona que quieres ser en la vida. El contrapunto de esa libertad es que a lo largo de los próximos años, a medida que te vayas haciendo adulto, deberás tomar muchas decisiones, algunas especialmente trascendentes. De ti dependerá en gran medida que aciertes o te equivoques.

Tomar ciertas decisiones, aunque aparentemente no sean muy importantes, provoca tensión en algunas personas. Para facilitar el proceso de toma de decisiones existen algunas pautas que pueden servirte de ayuda: haz un listado con todas las posibilidades existentes, lista todas las ventajas e inconvenientes que supone cada una de las posibles opciones, sopesa las mismas y toma una decisión, procurando mantenerte firme en la decisión adoptada, porque nunca vamos a ser capaces de anticiparnos al futuro, de saber a corto plazo si hemos acertado o no.

APRENDE A MANEJAR LAS SITUACIONES ESTRESANTES

El estrés es algo natural en el ser humano, que nos ayuda a estar en alerta, activos para poder responder con rapidez a los riesgos y las situaciones inesperadas que puedan presentarse. Pero el exceso de estrés produce efectos negativos en las personas, alterando su comportamiento y provocando problemas físicos asociados.

Existen algunas técnicas que pueden ayudarnos a manejarlo o reducirlo:

- Cuando tengas muchas cosas que hacer y veas que no puedes atender todas, ordénalas por orden de importancia o urgencia y comienza a trabajar por la primera (trata de concentrarte sólo en una actividad).
- En ocasiones el estrés lo producen ciertas situaciones puntuales (una discusión, un examen, etc.), en estos casos existen ejercicios de relajación que ayudan a contrarrestar el estrés, algunos tan sencillos como respirar lenta y profundamente durante algunos minutos.

La práctica de ejercicio físico moderado te ayudará a eliminar las tensiones y a dormir y descansar mejor.

Fumar cánnabis o beber alcohol son malas soluciones para afrontar el estrés, porque, aunque puede que nos ayuden momentáneamente a relajarnos, no harán más que agravar las situaciones que nos provocan estrés: tendremos más dificultades para concentrarnos, nos pondremos más nerviosos porque nuestro rendimiento intelectual o laboral se verá reducido. Y lo que es más grave, haremos un pésimo aprendizaje, porque es probable que luego necesitemos el porro o la copa de alcohol cada vez que vivamos una situación de tensión.

APRENDE A UTILIZAR ADECUADAMENTE EL TIEMPO LIBRE

Tienes a tu alcance muchas posibilidades para ocupar de manera saludable tu tiempo libre, para relacionarte con otros jóvenes, para divertirte, para compartir intereses y aficiones, esfuerzos, vivencias y emociones positivas. Para lograrlo sólo hace falta que rompas tu rutina, que te acostumbres a programar tu tiempo libre.

¿Por qué no te animas a practicar algún deporte, a descubrir lo interesante que pueden ser otras lecturas que no sean los libros de texto, a colaborar con alguna organización no gubernamental, a participar en algún proyecto solidario que esté funcionando en tu barrio, a hacerte socio de alguna asociación juvenil, cultural o deportiva, o a colaborar con alguna asociación ecologista?. Estas actividades favorecerán tu desarrollo personal y social y te ayudarán a conocer y relacionarte con gente interesante y auténtica como tú.



Si te gusta cuidar tu cuerpo, sentirte guap@, ser una persona dinámica y activa, disfrutar y divertirte con otros jóvenes, no lo dudes: el cánnabis puede convertirse en un grave obstáculo en tu camino.

RECUERDA
QUE NO
ESTÁS SOL@

Si tienes alguna duda o problema relacionado con el consumo de cánnabis o de cualquier otra droga, o si conoces a alguien en esta situación, puedes recibir información y asesoramiento las 24 horas del día en el teléfono que aparece a continuación, o bien visitar el Centro de Documentación de Drogas y Otros Trastornos Adictivos de la Agencia Antidroga.

TELÉFONO DE INFORMACIÓN: 901 350 350

- **Centro de Documentación de Drogas y Otros Trastornos Adictivos de la Agencia Antidroga**

C/ Castelló 123 (esq. C/ Pedro de Valdivia)

28006 MADRID

Tel. 91 590 00 46

Fax 91 590 00 48

E-mail: docudrogas@docudrogas.e.telefonica.net

Metro: Avda. de América.

Horario ininterrumpido de 10,00 a 19,00 horas.