



Prevención para todos



El Cannabis

Guía para padres y educadores



Prevención para todos

El Cannabis

Guía para padres y educadores

PRÓLOGO

La guía que presentamos a continuación está elaborada con el objetivo primordial de informar y orientar a los padres, educadores y, en general, al adulto de referencia de adolescentes con discapacidad cognitiva, sobre los riesgos asociados al consumo de cannabis, cómo prevenir su consumo y cómo detectar un posible inicio.

Para lograr este objetivo se ha elaborado un material didáctico complementario dirigido a los alumnos que reúne una información preventiva rigurosa y sencilla, ilustrada con imágenes atractivas, que favorecerá la interiorización de los contenidos y la posterior opción por un estilo de vida saludable, libre de condicionantes externos.

Con este conjunto didáctico, adaptado a su momento evolutivo real, pretendemos dar una respuesta preventiva a una población especialmente vulnerable frente al uso probable o futuro de drogas, por confluir en ellos algunos factores de riesgo que, sin ser diferentes de los que presentan los adolescentes, se manifiestan en ellos de forma acentuada.

La alta oferta y disponibilidad de las drogas en general, y la baja percepción de riesgo asociado al uso de cannabis, aumentan el riesgo de inicio en su consumo y el porcentaje de consumidores. Actualmente, el cannabis ha dejado de ser considerado como una droga peligrosa, ha aumentado la tolerancia respecto a su uso e, incluso, ha pasado a ser valorado como beneficioso para la salud por ciertos sectores de la población.

Para todos los que trabajan con adolescentes que presentan necesidades educativas especiales y para sus padres y educadores, es fundamental el que consigan una vida lo más independiente y autónoma posible. Esto no puede separarse de la dotación de estrategias que les permitan enfrentarse, de manera eficaz, a los riesgos que se están dando en la sociedad actual, entre los que se encuentra el consumo de drogas. Y el primer paso hacia la prevención se inicia en el acceso a una información adaptada a sus capacidades cognitivas.

Proyecto desarrollado por la Asociación de Padres, Madres y Profesionales



Idea y proyecto:

Araceli Mínguez Raposo, Secretaria de la Asociación de Padres, Madres y Profesionales "¡Sí, puedo!"

Coordinación y realización:

Bárbara de Lorenzo Casares, Psicóloga y Orientadora del Colegio de Educación Especial "Los Álamos".
Enrique Fernández Martínez, Director Técnico del Colegio de Educación Especial "Los Álamos".

Ilustraciones:

Enrique Fernández Martínez.

Textos:

Bárbara de Lorenzo Casares.

Colaboración:

Sandra Hernández Hernando, Profesora del Colegio de Educación Especial "Los Álamos".
Lara Muñoz Pérez, Logopeda del Colegio de Educación Especial "Los Álamos".

Supervisa, edita y distribuye:

Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.

ÍNDICE

1. PERSONAS CON DISCAPACIDAD COGNITIVA Y LAS DROGAS	7
Personas con discapacidad cognitiva y cannabis	8
• Factores de riesgo	8
• Motivos de consumo	9
• Falsas creencias	10
2. LA FAMILIA	11
¿Qué puede hacer la familia para prevenir el consumo de cannabis?	12
¿Cómo detectar un posible consumo de cannabis en los hijos?	13
Pautas de actuación en el caso de que los hijos estén consumiendo cannabis	14
3. LA ESCUELA	16
4. EL CANNABIS COMO DROGA	18
¿Qué se entiende por droga?	18
El cannabis	18
• Formas de consumo	19
• Efectos y riesgos que produce el consumo	19
• Limitaciones de venta y consumo de cannabis y sus derivados	22
5. DÓNDE PEDIR INFORMACIÓN Y AYUDA	23
ANEXO: OBJETIVOS TRABAJADOS EN EL MATERIAL ADAPTADO	25

1. PERSONAS CON DISCAPACIDAD COGNITIVA Y LAS DROGAS

Las personas con discapacidad intelectual tienen derecho a vivir y a participar en igualdad de condiciones en todos los aspectos, incluido el social y cultural.

Por ello, es una prioridad para los padres y educadores conseguir que gocen de una vida lo más independiente y autónoma posible dentro de sus posibilidades; esto conlleva la necesidad de proporcionarles un conocimiento previo que les permita enfrentarse a los riesgos existentes en la sociedad actual. La vulnerabilidad y fragilidad que presenta esta población son factores de riesgo para el inicio de un consumo de las diferentes drogas y, por tanto, relevantes para el método preventivo.

La adolescencia es una etapa en la que el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto son claves para la configuración de una imagen positiva de sí mismos. Es sabido que una baja autoestima y la falta de habilidades sociales son factores de riesgo que favorecen el consumo de drogas, especialmente en situación grupal. La probabilidad de que estos factores aparezcan es mayor en esta población, ya que en muchos casos hay una conciencia de las propias limitaciones. Esta conciencia acentúa en ellos estas características; de ahí que la necesidad de aceptación de los iguales sea mayor y, por tanto, también sea mayor la vulnerabilidad a la presión grupal.

Por todo ello, es de vital importancia:

- Facilitar una información adecuada y puntual a las personas con discapacidad intelectual sobre los diferentes tipos de drogas, formas de presentarse, características y consecuencias del uso y abuso de éstas, con un lenguaje adaptado a sus necesidades y capacidades cognitivas.
- Favorecer hábitos y costumbres saludables frente a las actitudes que incitan al consumo de drogas, acordes con las capacidades cognitivas de las personas con discapacidad intelectual. De esta forma, surge la necesidad de aplicar factores de protección en los ámbitos social, cultural, individual y personal que, en conjunto, amortiguarán las condiciones de vulnerabilidad de las personas discapacitadas ante el consumo de drogas.

Personas con discapacidad cognitiva y cannabis

- **Factores de riesgo:**

Los factores de riesgo presentes en esta población que pueden conducir al consumo de cannabis son, en realidad, los mismos que se dan en el resto de adolescentes. La diferencia está en que esos mismos factores se ven acentuados en ellos puesto que las limitaciones cognitivas y la vulnerabilidad emocional son características descriptivas de esta población.

Por tanto, la probabilidad de consumo de cannabis como vía fácil de huida o escape, es mayor para ellos.

Estos factores de riesgo pueden dividirse en tres bloques: emocionales, cognitivos y ambientales.

1. Emocionales:

- La **baja autoestima** que favorece el consumo de cannabis como método de imitación y relación con iguales.
- La **inseguridad personal** que nace de una baja confianza en sí mismos.
- La **necesidad de pertenencia grupal**, del refuerzo de los iguales, de integración y de aceptación. En esta población hay, en muchos casos, una conciencia de las limitaciones que presentan por lo que se sienten diferentes; de ahí que la necesidad de aceptación de los iguales sea mayor y, por tanto, también sea mayor la vulnerabilidad a la presión grupal.
- Un **alto índice de frustración** y excesiva dependencia dentro del grupo.

2. Cognitivos:

- La **falta de habilidades sociales** que conlleva ciertos problemas o dificultades de relación con otras personas.
- La **falta de estrategias** para la resolución de problemas.
- La **impulsividad y falta de autocontrol** pueden conducir al consumo de cannabis. En muchos casos, estos adolescentes llevan asociado un trastorno de conducta o un trastorno por déficit de atención con hiperactividad que les hace actuar precipitadamente, sin pensar en las consecuencias de sus actos; no usan estrategias reflexivas, y sus limitaciones cognitivas agravan más este factor.

3. Ambientales:

- La asistencia frecuente a parques donde relacionarse y practicar deporte se convierte en una situación de riesgo para estos adolescentes con discapacidad cognitiva. El consumo de esta sustancia se encuentra asociada, en un alto porcentaje, al fenómeno del "botellón" que se produce en espacios públicos (principalmente en la calle y parques), de forma grupal y con un consumo simultáneo de alcohol.

- **En consecuencia, algunos de los motivos por los que estos adolescentes consumen cannabis son, entre otros:**

- Porque les agradan los efectos inmediatos que les ayudan a relacionarse con otros y, aparentemente, superar así la timidez (desinhibición).
- Porque buscan nuevas sensaciones (curiosidad hacia los efectos que produce el consumo).
- Porque sus amigos consumen y piensan que serán rechazados o marginados del grupo si ellos no lo hacen (necesidad de pertenencia grupal).
- Porque fumar cannabis produce un estado anímico que les permite divertirse (asocian su consumo con diversión).
- Porque son fáciles de conseguir, ya que su uso está muy generalizado (fácil accesibilidad y adquisición).
- Porque les da seguridad imitar lo que hacen sus iguales.
- Porque les atrae lo prohibido y buscan la trasgresión de normas como provocación y modo de identificación propia.

- **Falsas creencias sobre el cannabis que pueden derivar en el inicio de su consumo y que los adolescentes pueden usar como justificación de un uso frecuente:**
 - El cannabis hace olvidar los problemas, debido a los efectos relajantes que produce su consumo (lo usan como mecanismo de huida o escape para no enfrentarse a los problemas).
 - El cannabis es una sustancia "ecológica" y "natural", beneficiosa para la salud.
 - El fumar con el grupo de iguales hace sentirse más importante, adulto, libre y desinhibido.
 - El cannabis es sinónimo de diversión.
 - El consumo de cannabis es una actividad normal, muchos lo hacen y no tiene ningún riesgo asociado a la salud física o mental, ni al comportamiento.
 - El uso de cannabis no produce dependencia y su consumo se puede controlar con facilidad.
 - Fumar derivados del cannabis ("porros") es menos perjudicial que el tabaco.
 - El cannabis es una sustancia "ecológica" y natural, beneficiosa para la salud.
 - El fumar con el grupo de iguales hace sentirse más importante, adulto, libre y desinhibido.
 - El cannabis es sinónimo de diversión.
 - El consumo de cannabis es una actividad normal, muchos lo hacen y no tiene ningún riesgo asociado a la salud física o mental, ni al comportamiento.
 - El uso de cannabis no produce dependencia y su consumo se puede controlar con facilidad.

2. LA FAMILIA

La familia juega un papel determinante en el desarrollo emocional y social del niño y del adolescente. En el núcleo familiar se producen diversos aprendizajes, no solo afectivos, sino culturales y sociales.

La familia es siempre muy importante, pero especialmente cuando hay un déficit intelectual. Esta población necesita límites concisos y claros, teniendo en cuenta que tanto el exceso como el defecto de los mismos, dificultan el aprendizaje de los valores y del control de sí mismos. Esto origina un crecimiento de la inestabilidad y vulnerabilidad, que aumenta el riesgo de iniciar un consumo de drogas.

También hay que tener en cuenta que para los hijos con discapacidad intelectual son muy importantes las buenas relaciones familiares; tanto es así que, la falta de comunicación y afecto entre los miembros de la familia, les puede ocasionar un desequilibrio psicológico y emocional, que les hace quedar más desprotegidos socialmente.

Debido a esto, se hace imprescindible recabar toda la información real sobre las drogas y los efectos asociados a su consumo. Cuanto más objetiva y adaptada esté a su momento vital, lograremos una mejor concienciación sobre los riesgos para su salud.

¿Qué puede hacer la familia para prevenir el consumo de cannabis?

- Es importante que los padres estén informados sobre los perjuicios y problemas derivados del consumo de cannabis, para poder transmitir esa información a sus hijos. Esta información permitirá tener argumentos veraces para desmitificar las falsas creencias que existen sobre esta sustancia y que son manejadas por adolescentes y jóvenes para justificar el consumo.
- Conocer los motivos que pueden llevar a los hijos al consumo de esta sustancia, para poder entenderles y ayudarles a desarrollar estrategias y habilidades que les permitan afrontar adecuadamente los problemas y dudas propias de su proceso madurativo.
- Es esencial que los padres sean modelos educativos para los hijos y establezcan normas y límites claros frente al consumo que les ayuden a crecer como adultos responsables. Una posición firme de no-consumo por parte de los adultos de referencia es clave, debido a la "normalización" del uso de esta sustancia y a la banalización de los riesgos asociados existentes en algunos sectores sociales.
- Se hace necesario compartir los momentos de ocio con la familia para conocer los intereses, preocupaciones y cambios que están viviendo los hijos en cada etapa, creando un ambiente acogedor y distendido.
- Facilitar la comunicación de opiniones, creencias, sentimientos y deseos sin ningún tipo de prejuicio, mostrándoles cercanía, compartiendo experiencias y estableciendo vías de comunicación directas.
- El autocontrol es vital a la hora de afrontar decisiones responsables en todos los ámbitos de la vida cotidiana y, por otro lado, es una forma de evitar conductas inapropiadas en relación al consumo de cannabis. Por ello, debemos ayudarles en la adquisición paulatina de autocontrol, mediante la reflexión y anticipación de consecuencias de sus comportamientos y decisiones futuras.
- Una buena autoestima permite a los adolescentes actuar de manera autónoma y asertiva, sintiéndose bien consigo mismos. Por esto, es importante que los padres valoren el esfuerzo que realizan, refuercen los pequeños cambios en su comportamiento y les ayuden a formular nuevos retos y metas, reales y alcanzables, acordes con sus propios recursos y capacidades.
- El apoyo, motivación y estrategias que proporcionan los padres a los hijos permiten el desarrollo de un mejor autoconcepto, que les ayudará a controlar su propia conducta y las presiones que puedan ejercer otras personas sobre ellos. Esto les permitirá superar la frustración ante las dificultades que encuentren en la obtención de metas.

- Desde el núcleo familiar se debe dar a los hijos cierta responsabilidad en la toma de decisiones, considerando sus capacidades y nivel de autonomía. Es importante guiar su pensamiento para ayudarles a tomar decisiones apropiadas e ir concediendo, de manera progresiva, una mayor responsabilidad que les permita actuar de manera más autónoma.
- Promover sus aficiones y fomentar la participación e integración en el grupo de iguales que desarrolle un ocio saludable, ya que la pertenencia a un grupo de amigos es necesaria y positiva en cualquier niño o adolescente.
- La formación en valores es decisiva en la educación de los hijos; por ello, debemos educarles en la libertad y el respeto a sí mismo y a los demás.

¿Cómo detectar un posible consumo de cannabis en los hijos?

El consumo de esta sustancia produce una serie de signos a nivel físico y cambios notables en la conducta y estado emocional del adolescente, que pueden ayudar a los padres a detectar un posible consumo y a desarrollar con prontitud estrategias de actuación.

- **Signos físicos inmediatos:**

- Ojos rojos, irritados y brillantes.
- Mareos.
- Problemas de coordinación que pueden manifestarse en acciones habituales, como caminar.
- Risa fácil.
- Dificultades para expresarse con claridad.

- **Cambios en la conducta:**

Los padres deben tener en cuenta que la adolescencia es una etapa de grandes cambios e inestabilidad en la personalidad de los hijos. Por esto, los cambios en la conducta debidos al consumo pueden ser difíciles de diferenciar de los originados por la propia etapa evolutiva que están atravesando. La escucha activa y el diálogo abierto con ellos son esenciales para no sacar conclusiones precipitadas y no perder su confianza.

Los cambios que produce un consumo frecuente de cannabis son:

- Tendencia al aislamiento.
- Desmotivación hacia los estudios.
- Desinterés hacia temas que no les afectan directamente a ellos.
- Pasividad e indiferencia ante situaciones que son objetivamente importantes.

Pautas de actuación en el caso de que los hijos estén consumiendo cannabis

Para que la información y orientaciones de los padres sean eficaces, éstos deben evitar tener una actitud recriminatoria con los hijos que consumen. Esta actitud puede generar en los hijos el efecto contrario al buscado, al reafirmarse en su conducta de consumo como forma de provocación y rebelión hacia las figuras de autoridad. Se deben seguir estas pautas de actuación:

- Informarles objetivamente de los riesgos que el consumo de cannabis produce en su salud y de los cambios en el comportamiento asociados, que afectarán a su futuro personal y social.
- Hacerles conscientes de que su desarrollo se va a ver afectado, ya que están en una edad clave para su maduración cognitiva y para la toma de decisiones que condicionarán su futuro. El consumo de cannabis disminuirá su capacidad de discernimiento y aprendizaje.
- Preguntar, escuchar y mostrar interés por las razones que los hijos manifiestan como causa del consumo, para buscar con ellos conductas alternativas al consumo y habilidades personales con las que puedan conseguir los mismos objetivos buscados (diversión, facilidad para relacionarse, integración en el grupo...).
- Desmitificar las falsas creencias que puedan tener sobre esta droga, con información clara y real. Algunos de los argumentos que los padres pueden utilizar para conseguirlo son:

El cannabis NO hace desaparecer los problemas. Fumar porros puede hacer olvidar momentáneamente los problemas pero, a largo plazo, crea más ya que no permite desarrollar estrategias para superar las dificultades con que se encuentren en un futuro.

El cannabis NO es una sustancia "ecológica" y "natural", beneficiosa para la salud. El uso de su principio activo THC con fines médicos se encuentra en fase experimental. En todo caso, su uso terapéutico estaría dirigido a mejorar la calidad de vida de los pacientes de enfermedades terminales para aliviar sus síntomas negativos, como los efectos de la quimioterapia en el cáncer o los dolores en la esclerosis múltiple.

El cannabis NO es sinónimo de diversión. Tiene efectos indeseables inmediatos, como la sequedad de boca, aumento del apetito, sudoración, somnolencia o falta de coordinación que puede generar accidentes. Si se consumen altas dosis pueden aparecer lipotimias, taquicardias y arritmias.

El consumo de cannabis NO es una actividad normal y SÍ tiene riesgos asociados a la salud física o mental, y al comportamiento. Su consumo a largo plazo puede producir crisis de ansiedad, depresión o cuadros psicóticos.

El uso de cannabis SÍ produce dependencia y su consumo NO se puede controlar con facilidad. El cannabis es una droga y produce adicción. La dependencia psicológica que origina hace que los porros se conviertan en la única forma de relacionarse y enfrentarse a los problemas y se hacen imprescindibles para muchas situaciones de sus vidas.

Fumar derivados del cannabis ("porros") NO es menos perjudicial que el tabaco. Al ser fumado, produce los mismos problemas en el sistema respiratorio. Además, el cannabis contiene sustancias cancerígenas más dañinas que pueden derivar en cáncer de pulmón.

3. LA ESCUELA

La escuela es una institución por la que, en mayor o menor medida, pasa toda la población: niños, adolescentes y jóvenes. En ella permanecen la mayor parte del tiempo relacionándose con sus iguales. De ahí la importancia de facilitar desde este ámbito toda clase de información relevante sobre el cannabis y los efectos asociados al consumo.

En la escuela, los niños viven y experimentan continuos procesos de cambio, algunos muy críticos en su proceso de desarrollo madurativo. La escuela, junto con la familia, son las estructuras sociales que aportan una gran influencia en la adquisición de hábitos sanos, no perjudiciales.

Por tanto, la escuela tiene una labor muy importante en el desarrollo de actuaciones y proyectos en la prevención del consumo del cannabis. El personal educativo puede y debe influir adecuadamente.

Para que la prevención desde los centros educativos sea eficaz, primero es el propio personal educativo el que debe contar con una serie de recursos:

- Conocer la información sobre modos de actuar, en caso de detectar el consumo por parte de algún alumno.
- El personal docente que trabaja dentro de la Educación Especial, debe estar bien formado en materia de prevención del consumo de drogas en personas con discapacidad intelectual media, leve y con capacidad cognitiva límite. Para lograrlo, es útil que estos profesionales puedan contar con un material específico y adaptado que apoye la metodología que desarrollan con esta población que presenta discapacidad cognitiva y que se encuentra en situación de riesgo.
- Los distintos profesionales (tutores, profesores de apoyo, logopedas, psicólogos...) que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje deben actuar de manera coordinada para reforzar los contenidos y conseguir que los alumnos interioricen la información y que la prevención sea eficaz.

Algunas de las acciones preventivas que pueden llevarse a cabo desde el centro educativo dirigidas a los adolescentes y a sus familias, son:

- Informar a los alumnos sobre las diferentes drogas que se pueden encontrar en su entorno más próximo y sobre los riesgos que producen.
- Reflexionar con ellos sobre las situaciones de mayor riesgo de consumo que pueden encontrarse, especialmente las asociadas al fenómeno del "botellón" en las que se une el consumo de alcohol y cannabis en parques y otros espacios públicos. Facilitarles pautas para enfrentarse a ellas y estrategias de actuación alternativas al consumo.
- Enseñarles a valorar los beneficios que tienen para la salud el no consumo de sustancias nocivas, como el cannabis.
- Fomentar alternativas saludables de ocio frente al consumo de esta droga y a las situaciones que fomentan su uso.
- Desarrollar programas de habilidades sociales con los alumnos que mejoren su autoestima, les ayuden a comportarse de forma asertiva y a establecer relaciones adecuadas.
- Informar y concienciar a las familias sobre los riesgos derivados del consumo de cannabis en los hijos.
- Orientar a los padres sobre los recursos existentes, en caso de detectar el consumo de cannabis en los hijos.

4. EL CANNABIS COMO DROGA

¿Qué se entiende por droga?

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) define el concepto de droga como "toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración, de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas".

El cannabis

El consumo de cannabis y sus principales derivados entre adolescentes y jóvenes ha aumentado de forma notable desde los años 90 y ha pasado a ser la droga ilegal más consumida en Europa. Esto se debe, en gran parte, a la creencia errónea de que es una sustancia inofensiva, que no crea dependencia y no supone riesgos para la salud. Su consumo se ha normalizado entre sectores sociales y se han banalizado los efectos que esta sustancia genera en el organismo.

El trabajo preventivo eficaz es el que informa objetiva y responsablemente sobre la apariencia y lugares de consumo del cannabis, así como sobre los efectos y riesgos para la salud que produce el uso del mismo.

Es una droga ilegal de origen natural que produce alteraciones en el sistema nervioso central ya que afecta al funcionamiento normal del cerebro a causa de uno de sus principios activos: el tetrahidrocannabinol (THC).

El cannabis o cáñamo es una planta de la que se extraen diversos derivados, entre los que destacan por su alto consumo:

- **El hachís:** se obtiene a partir de la resina de las flores, que es prensada hasta formar una pasta compacta de color marrón. Sus denominaciones más comunes son las de "chocolate" o "costo".
- **La marihuana:** son las hojas, flores y tallos de la planta, secos y triturados. También se conoce con los nombres de "maría" o "hierba".

- **Formas de consumo:**

Lo más común es el consumo fumado de estos derivados, en forma de cigarrillo preparado manualmente y en ocasiones mezclado con tabaco.

En este caso, el "cigarrillo" con cannabis se conoce con el nombre de "porro", "peta" o "canuto".

- **Efectos y riesgos que produce el consumo:**

En tan sólo tres minutos desde el consumo fumado de cannabis, pueden empezar a manifestarse sus efectos ya que el humo es absorbido por los pulmones de forma inmediata y llega rápidamente al cerebro. Pero la mayor parte de la droga se almacena en los tejidos grasos del organismo y es eliminado lentamente. Esto hace que la duración de sus efectos pueda prolongarse durante varios días y afectar el rendimiento de actividades cotidianas.

Son muchas las variables personales y circunstanciales del consumidor que influyen en los efectos producidos por el cannabis:

- Su edad y personalidad.
- Las expectativas respecto a su consumo y a los efectos buscados.
- El estado anímico en el momento del consumo.
- La dosis consumida.

- La frecuencia con la que se consume y la tolerancia producida por un consumo habitual.
- El contexto en el que se consume.

Los efectos y riesgos se pueden clasificar desde los más inmediatos a aquellos que se producen a largo plazo, cuando hay un consumo reiterado:

A corto plazo:

Efectos fisiológicos:

- Enrojecimiento e irritación de los ojos.
- Aumento del apetito (especialmente de alimentos dulces).
- Sequedad de boca.
- Sudoración excesiva.
- Arritmias y taquicardias.
- Mareos.
- Palidez.
- Si se consume con alcohol, aumenta el riesgo de lipotimias.
- Dificultades de coordinación motora y ralentización de los movimientos.

Efectos psicológicos:

- Desinhibición y risa fácil sin motivo que la justifique.
- Relajación y somnolencia, especialmente a dosis elevadas.
- Confusión y dificultades para expresarse con claridad.
- Distorsión de la percepción a nivel visual, auditivo y táctil.
- Alteración de la percepción temporal: sensación de lentitud en el paso del tiempo.

- Afectación de diversas funciones complejas:

Memoria, especialmente referida a aprendizajes nuevos. El consumo dificulta la retención de ideas y la memorización de tareas sencillas.

Bradipsiquia o enlentecimiento del pensamiento. Esto disminuye la capacidad de organización de la información y de relacionar la información nueva con la ya adquirida, generando confusión.

Disminución de las capacidades de atención, comprensión y concentración. Se manifiesta en la dificultad para seguir las explicaciones de clase.

A largo plazo:

A nivel orgánico:

Fumar derivados del cannabis de forma habitual tiene los mismos riesgos que fumar tabaco, pero agravados, ya que no se utiliza filtro y el humo se inhala profundamente, con retención pulmonar. Los problemas físicos que produce son:

- **Respiratorios:** tos crónica, dificultad respiratoria, mucosidad abundante y aumento del riesgo de padecer infecciones pulmonares. El cannabis contiene sustancias cancerígenas más dañinas que el tabaco, que aumentan la probabilidad de padecer cáncer de pulmón.
- **Cardiovasculares:** en personas que padecen hipertensión o insuficiencia cardíaca y consumen cannabis de forma habitual, aumentan los riesgos asociados a estas enfermedades y empeoran los síntomas.

A nivel psicológico:

- **"Síndrome amotivacional":** es un estado típico del consumo de esta droga cuando hay un consumo reiterado, caracterizado por cansancio, apatía y falta de interés generalizado.
- Aumenta el **riesgo** de desarrollar **cuadros psiquiátricos** como ansiedad, depresión y psicosis.
- **Dependencia psicológica:** el consumo motivado para conseguir diversión, para evadirse de los problemas o conseguir un determinado estado anímico que les permita relacionarse con mayor facilidad, conduce a que los adolescentes haga una atribución absoluta de estos "beneficios" a la droga. Esto hace que se cree un hábito muy difícil de romper, ya que se sostiene en creencias que les dan seguridad para enfrentarse a muchas situaciones de su vida.

- Si el consumo es frecuente y a dosis altas, produce lentitud en los movimientos, que hacen aumentar el tiempo de reacción frente a los estímulos y errores en la interpretación de las distancias. Estos efectos pueden ser muy peligrosos si los consumidores manejan maquinaria o conducen vehículos, por el riesgo de accidentes.
- En ocasiones, el cannabis se convierte en droga de "paso" hacia el consumo de otras drogas ilegales más peligrosas (cocaína, alucinógenos o heroína).
- Los efectos mantenidos por un consumo habitual sobre las funciones complejas que intervienen en los aprendizajes, unidos al "Síndrome amotivacional" repercuten negativamente en el rendimiento escolar y pueden conducir al fracaso escolar y abandono de los estudios.

- **Limitaciones de venta y consumo de cannabis y sus derivados:**

Según preceptua el art. 25.1 de la Ley 1/1992, de 21 de febrero, sobre protección de la Seguridad Ciudadana:

"Constituyen infracciones graves a la seguridad ciudadana el consumo en lugares, vías, establecimientos o transportes públicos, así como la tenencia ilícita, aunque no estuviera destinada al tráfico, de drogas tóxicas, estupefacientes, o sustancias psicotrópicas, siempre que no constituya infracción penal, así como el abandono en los sitios mencionados de útiles o instrumentos utilizados para su consumo".

5. DÓNDE PEDIR INFORMACIÓN Y AYUDA

Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid

TELÉFONO DE INFORMACIÓN

901 350 350

Servicio de Prevención

C/ Julián Camarillo, 4-B – 4ª planta • 28037 Madrid

Metro: Ciudad Lineal (Líneas 5 y 7)

Tel: 91 426 9545

Fax: 91 426 9538

HORARIO: DE 9:00 A 14:00 HORAS

Centro de Documentación de Drogas y otros Trastornos Adictivos

C/ Castelló, 123 (esq. C/ Pedro de Valdivia) • 28006 Madrid

Metro: Avda. de América (Líneas 4, 6, 7 y 9)

Tel: 91 590 0046

Fax: 91 590 0048

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

HORARIO ININTERRUMPIDO: DE 10:00 A 19:00 HORAS

ANEXO:

OBJETIVOS TRABAJADOS EN EL MATERIAL ADAPTADO

El material complementario de prevención adaptado para adolescentes y jóvenes con discapacidad intelectual media, leve y con capacidad cognitiva límite, pretende informar sobre los riesgos derivados del consumo de cannabis.

El objetivo perseguido con la elaboración de este material es que estos adolescentes puedan acceder a la misma información que otros sectores de la población y puedan comprenderla y asimilarla, de forma que éste sea el primer paso dentro de la prevención de las drogodependencias.

El **estilo de aprendizaje** de esta población es diferente al del resto de adolescentes de su edad. Esto hace necesario la elaboración de un material específico, que reúna las siguientes características para una correcta asimilación de los contenidos:

- Uso de un lenguaje claro y sencillo.
- Mensajes breves y directos.
- Apoyo con imágenes atractivas que afiancen esos mensajes y los hagan comprensibles.

Además, es importante que este material se trabaje con la dirección de un adulto que guíe su pensamiento, aclare sus dudas y refuerce los objetivos programados en los tres bloques en los que se estructura el material y que se detallan a continuación:

BLOQUE I

¿Sabes qué son los porros?

I. A. Identificar el cannabis como una droga.

I. B. Conocer sus derivados y formas más comunes de presentación.



- Valorar el porro como una droga.
- Relacionar la marihuana con los porros.
- Reconocer la imagen de la marihuana.



- Asociar la marihuana con un concepto peligroso.

- Reconocer distintos contextos en los que aparece la imagen de la marihuana.
- Asociar la imagen "inocente" de la marihuana con una droga.



- Conocer los dos derivados que proceden de la planta de marihuana.
- Identificar la imagen real de estos derivados.



- Generalizar el concepto de porro con las distintas denominaciones que se utilizan.



- Conceptualizar lo que es un porro.
- Reconocer visualmente las diferencias entre la imagen de un porro y un cigarro.
- Diferenciar el consumo legal (a partir de los 18 años) del cigarro e ilegal del porro.



BLOQUE II

¿Por qué es mejor pasar de los porros?

- II. A. Proporcionar argumentos útiles ante la presión grupal.
- II. B. Conocer los efectos a corto plazo y consecuencias indeseables del consumo de porros en relación a tres niveles: relación con iguales, físico y familiar.
- II. C. Identificar el botellón como una situación de riesgo.



A nivel de relación:

- Relacionar el consumo de porros con un rechazo social, a causa de la distorsión de la imagen de uno mismo.
- Relacionar el consumo de porros con la pérdida de autocontrol.

A nivel físico:

- Utilizar la importancia de la imagen personal en estas edades para provocar el rechazo hacia el consumo de porros.



A nivel físico:

- Reforzar los efectos físicos negativos con el propósito de hacer su consumo desagradable.

A nivel físico:

- Reforzar los efectos físicos negativos con el propósito de hacer su consumo no atractivo.

A nivel de relación:

- Tomar conciencia de que las consecuencias físicas del consumo de porros condicionan la realización de actividades de ocio y dificultan mantener interacciones sociales adecuadas.



A nivel físico:

- Reforzar los efectos físicos negativos con el propósito de hacer su consumo desagradable.
- Asociar un efecto físico fácilmente reconocible con el consumo de porros.

A nivel familiar:

- Reflexionar sobre las consecuencias que el consumo de porros tiene en el núcleo familiar: enfados, falta de confianza, preocupación de los padres...



A nivel de relación:

- Asociar los efectos negativos del consumo de porros con el rechazo de los iguales.
- Relacionar el consumo de porros con cambios en el comportamiento en distintos contextos.



CONCLUSIÓN:

- Identificar el botellón como una situación de riesgo.
- Remarcar los efectos negativos del consumo de porros.
- Utilizar la información sobre los efectos a nivel de relación, físicos y familiares, para evitar la presión del grupo de iguales.

BLOQUE III

¿Qué puede pasar si fumas porros durante mucho tiempo seguido?

- II. A. Proporcionar argumentos útiles para no consumir porros o abandonar su consumo.
- II. B. Conocer los efectos a largo plazo y consecuencias indeseables del consumo frecuente de porros.



- Conocer que el consumo continuado de derivados de marihuana provoca efectos a nivel cerebral relacionados con la falta de concentración, atención, memoria, apatía, dificultad para adquirir nuevos conocimientos... que se traducen en un bajo rendimiento escolar.

- Relacionar el consumo frecuente de porros con decaimiento, tristeza, apatía... que lleva a dificultar las interacciones entre iguales y la práctica de actividades de ocio.



3º LOS PORROS ENGANCHAN Y NO PODRÁS DEJAR DE PENSAR EN ELLOS.



- Relacionar el consumo de porros con dependencia y adicción.

4º LOS PORROS ESTROPEAN TUS PULMONES. NO PODRÁS PRACTICAR DEPORTE.



TE CANSARÁS TAN RÁPIDO QUE TENDRÁS QUE ABANDONAR EL JUEGO.

- Identificar los riesgos para la salud, derivados del consumo frecuente de porros.

6º SI ESTÁS TOMANDO ALGUNA MEDICINA...



¡¡NO LO HAGAS, PUEDE SER PELIGROSO!!

- Concienciar de los riesgos de interacción de los porros con los fármacos.

5º LOS PORROS AUMENTAN EL RITMO DE TU CORAZÓN Y PUEDEN ACABAR DAÑÁNDOLO.



BLOQUE IV

Las mentiras de los porros.

- IV. A. Desmitificar las falsas creencias que hay actualmente en la sociedad.
- IV. B. Reconocer como mentiras algunas informaciones que circulan sobre los porros.
- IV. C. Proporcionar argumentos útiles para no consumir porros o abandonar su consumo.
- IV. D. Conocer efectos indirectos relacionados con el consumo de porros.



- Romper la identificación del porro como algo "natural" y sin peligro.
- Tomar conciencia de la posible adulteración del cannabis.

- Aportar argumentos que rompan la identificación de los porros con algo medicinal.
- Conocer que los componentes del cannabis, que tienen propiedades medicinales, se deben sintetizar en un laboratorio y que nunca se obtienen por el consumo directo.



BLOQUE V Alternativas de ocio



- Concienciar de que los efectos del consumo de porros varían en función del estado de ánimo, del ambiente y del grado de concentración de la sustancia.
- Valorar la posibilidad de que fumar porros tenga efectos contrarios a los que se pretenden.



- Conocer algunas de las múltiples alternativas de ocio sano que existen al consumo de porros.
- Desvincular el consumo de porros de la idea de diversión.

