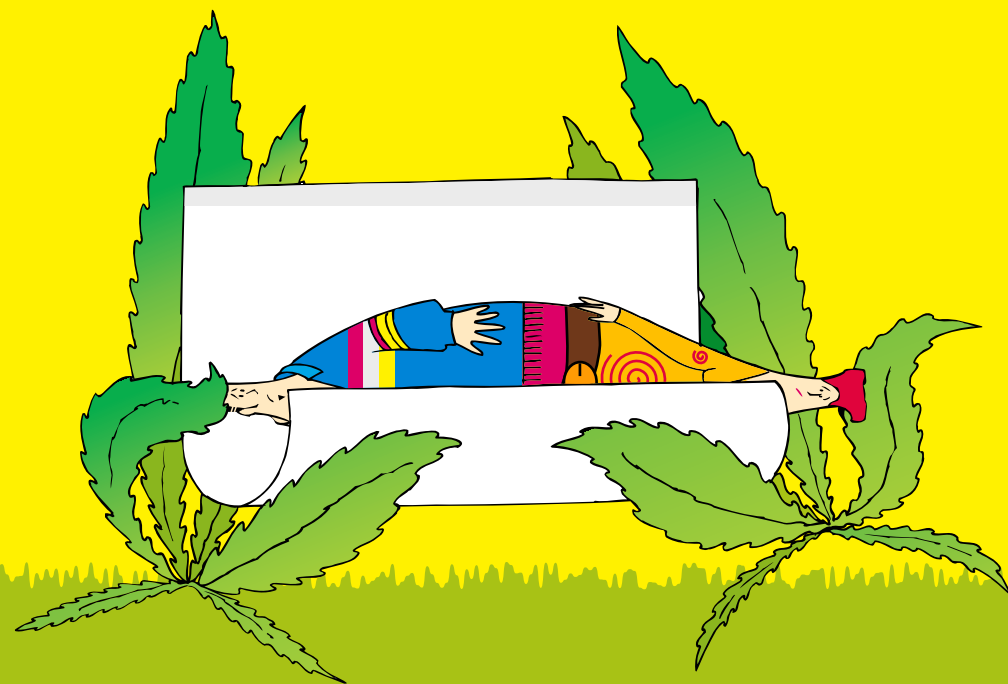


LOS ADOLESCENTES Y EL CÁNNABIS



NO TE DEJES LIAR POR EL CÁNNABIS

LOS ADOLESCENTES Y EL CÁNNABIS



NO TE DEJES LIAR POR EL CÁNNABIS

LOS ADOLESCENTES Y EL CÁNNABIS



NO TE DEJES LIAR POR EL CÁNNABIS

Edita: Junta de Castilla y León
Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades
Comisionado Regional para la Droga

Autor: Lorenzo Sánchez Pardo

Diseño: Doblehache Comunicación

Imprime: Gráficas 81

Depósito legal:

Contenido

■ 1. Esto te interesa	4
■ 2. Cosas que debes conocer acerca del cánnabis	6
■ 3. Efectos del cánnabis	8
■ 4. Consecuencias sobre la salud y el rendimiento escolar del consumo continuado de cánnabis	10
■ 5. Algunas ideas equivocadas acerca del cánnabis	13
■ 6. Razones por las que algunos adolescentes consumen cánnabis y consejos para no hacerlo	15
■ 7. Sugerencias para seguir pasando del cánnabis	17
■ 8. ¿Dónde puedes obtener información y ayuda?	20



1. Esto te interesa

Seguramente hayas oído hablar del cánnabis y sus derivados (hachís, marihuana, etc.) e incluso es posible que conozcas a alguien que los consuma. A pesar de tratarse de drogas ilícitas, son muchos los adolescentes que las han consumido alguna vez a lo largo de su vida.

La extensión del uso de los derivados del cánnabis ha sido posible porque muchas personas creen que se trata de una sustancia natural, que no supone riesgos para su salud. Pero tienes que saber que se trata de una opinión que carece de todo fundamento.

Muchos estudios científicos han demostrado 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 o se maneja maquinaria) pueden provocar accidentes que pongan en peligro la vida de los consumidores.

Aunque alguno de los componentes del cánnabis está siendo utilizado en el tratamiento de ciertas enfermedades, te interesa conocer que el cánnabis no es una sustancia terapéutica.

Gran parte de la información de que disponen los adolescentes acerca del cánnabis es inexacta, e incluye distintos tópicos y mitos promovidos desde diferentes sectores sociales que tratan de crear una cultura favorable al cánnabis, la imagen de la hoja de marihuana aparece en camisetas, mecheros, carteras, revistas, etc. y se identifica con ideas antisistema, ecologistas, pacifistas, tolerantes, rebeldes... Sin embargo todo ello sólo pretende apoyar y legitimar su consumo. No debes olvidar que en torno al cánnabis se mueve un importante y lucrativo negocio, que los traficantes y distribuidores están interesados en ampliar.



LOS ADOLESCENTES Y EL CÁNNABIS

Por este motivo te conviene estar correctamente informad@, reflexionar sobre las verdaderas razones por las cuales algunos de tus compañer@s o amig@s consumen hachís o marihuana, conocer que, en determinados contextos y 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.



ENTÉRATE: QUE NADIE TE MANIPULE

**CONOCE LAS VERDADERAS CONSECUENCIAS
QUE SE DERIVAN DEL CONSUMO
DE HACHÍS Y MARIHUANA.**



2. Cosas que debes conocer acerca del cánnabis

¿QUÉ ES EL CÁNNABIS?

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 de color marrón que se obtiene de las flores de las plantas hembras tras su prensado. Coloquialmente se le conoce como “chocolate” o “costo”.

La marihuana, que se obtiene triturando las flores, hojas, semillas y tallos secos de la planta. La picadura resultante tiene distintos colores (verdosos, marrones, etc.) y se conoce coloquialmente como “maría” o “hierba”.

Estos productos se fuman (en el caso del hachís mezclado con tabaco rubio) en forma de cigarrillos conocidos como “porros” o “canutos”.

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. El hachís tiene habitualmente una concentración mayor de THC que la marihuana.

¿CÓMO ACTÚA EN EL ORGANISMO?

Cuando se fuma un porro o canuto de hachís o marihuana los niveles de THC en sangre aumentan rápidamente, alcanzando su máxima concentración pasado unos pocos minutos.



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 al cerebro, almacenándose el resto en los tejidos grasos del organismo, desde donde son eliminados lentamente. Este proceso de absorción explica por qué sus efectos se hacen sentir, incluso, después de varios días de haber consumido hachís o marihuana.



DEBES SABER QUE:

ES POSIBLE DETECTAR RESTOS DE CANNABINOIDES EN LA ORINA DE LOS CONSUMIDORES, INCLUSO VARIAS SEMANAS DESPUÉS DE HABER CONSUMIDO POR ÚLTIMA VEZ.



3. Efectos del cánnabis

Los derivados del cánnabis provocan una amplísima gama de efectos físicos y psicológicos, algunos incluso con dosis bajas, puesto que estas sustancias interfieren en una serie de procesos cerebrales básicos. Parte de estos síntomas aparecen a los pocos minutos del consumo y se mantienen durante algunas horas.

Los efectos del cánnabis no son iguales para todas las personas, variando en función de las características del consumidor (su edad, personalidad), las expectativas depositadas en el consumo (los efectos esperados), las dosis consumidas, las experiencias previas con la sustancia, el ambiente de consumo (hacerlo solo o en compañía) o el tiempo transcurrido desde el consumo. Inicialmente los consumidores tienen una sensación de euforia a la que le sigue una fase depresiva.

SÍNTOMAS O EFECTOS TRAS EL CONSUMO DE CÁNNABIS

- Excitación inicial.
- Relajación, problemas de coordinación intelectual y sueño.
- 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 y correcta.
- Dificultad para realizar cálculos y concentrarse.
- Alteración de la atención y la alerta (aumento del tiempo de reacción).
- Alteración del sentido del tiempo (sensación de que discurre más lentamente).
- Distorsión de los sentidos (alteración de los colores, sonidos, distancias, etc.).



LOS ADOLESCENTES Y EL CÁNNABIS

- Ralentización de los movimientos y problemas de coordinación.
- Sequedad de boca.
- Enrojecimiento de los ojos.
- 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 frecuente que se produzca un “bajón”, caracterizado por un descenso brusco de la tensión, mareo y palidez, que puede estar acompañado de náuseas y vómitos. En ocasiones, es especial si se ha consumido alcohol u otras drogas, puede producirse la pérdida del conocimiento, debiendo 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.

Aunque el consumo de cánnabis es siempre una conducta nociva, resulta especialmente peligroso en ciertas circunstancias, pudiendo tener consecuencias fatales:

Si has consumido hachís o marihuana no debes conducir vehículos de motor, realizar trabajos peligrosos o deportes que requieran concentración.

Si tienes algún problema psicológico, cardiovascular o respiratorio puedes sufrir graves complicaciones asociadas al consumo: **BAJO NINGÚN CONCEPTO DEBES PROBAR ESTAS SUSTANCIAS.**



NO TE JUEGUES LA VIDA

**NO CONSUMAS HACHÍS O MARIHUANA.
PERO SI LO HACES, EVITA AL MENOS
HACERLO EN SITUACIONES DE ESPECIAL RIESGO
QUE PONGAN EN PELIGRO
TU INTEGRIDAD FÍSICA.**



4. Consecuencias sobre la salud y el rendimiento escolar del consumo continuado de cánnabis

Al margen de los síntomas que aparecen después de fumar hachís o marihuana, debes saber que el consumo continuado de estas sustancias tiene a medio y largo plazo un impacto muy negativo sobre la salud, provocando múltiples trastornos físicos y psicológicos, algunos especialmente graves.

CONSECUENCIAS SOBRE LA SALUD

- Un síndrome amotivacional, caracterizado por el desinterés por las cosas, el empobrecimiento afectivo, el abandono, la depresión.
- Accidentes de tráfico.
- Alteraciones del metabolismo, con aumento del apetito.
- Reducción del sistema inmunitario, de las defensas del organismo para hacer frente a posibles infecciones.
- Alteraciones respiratorias (laringitis, bronquitis y asma).
- Afectación del funcionamiento de las hormonas sexuales: ciclos menstruales sin ovulación, reducción del número y la movilidad de los espermatozoides y disminución del apetito sexual.
- En personas con cierta predisposición, facilita la aparición de trastornos psiquiátricos graves (brotos esquizofrénicos, alucinaciones, estados paranoides).
- Problemas cardiovasculares.
- Procesos cancerosos similares a los del tabaco (cáncer de pulmón, etc.).
- Dependencia física y psicológica.



- Tolerancia (el efecto que provoca la misma dosis disminuye, por lo que se necesita consumir cantidades crecientes de cánnabis para conseguir el efecto deseado).
- Síndrome de abstinencia asociado a la interrupción del consumo (con la aparición de ansiedad, tensión, temblores, insomnio y pérdida de apetito).



¿TODAVÍA SIGUES PENSANDO QUE EL HACHÍS O LA MARIHUANA SON SUSTANCIAS INOCUAS?

No pienses que estos efectos son exagerados o que pretenden simplemente alarmarte. Las consecuencias descritas proceden de rigurosos estudios científicos y coinciden con las opiniones expresadas por los propios consumidores. Gran parte de los adolescentes que consumen cánnabis afirman haber sufrido problemas, como pérdidas de memoria, tristeza, apatía o depresión, dificultades para estudiar, enfermedades o problemas físicos, problemas económicos, absentismo escolar y peleas o agresiones, asociados al uso de esta sustancia.

Aunque quizás no lo sepas, el consumo de hachís o marihuana facilita el contacto con otras drogas. Los estudios científicos confirman que, con mucha frecuencia, los consumidores de cánnabis fuman y beben alcohol y han probado otras drogas ilícitas como la cocaína o el éxtasis. **NO INICIES UNA CARRERA QUE PUEDE RESULTAR MUY PELIGROSA.**



DEBES SABER QUE:

EL CONSUMO DE HACHÍS O MARIHUANA DURANTE LA ADOLESCENCIA DIFICULTA LOS PROCESOS DE DESARROLLO Y MADURACIÓN FÍSICA, INTELLECTUAL Y AFECTIVA.



Además de las consecuencias sobre nuestra salud, el consumo de hachís o marihuana repercute de forma muy negativa en el rendimiento escolar, puesto que altera el proceso de aprendizaje y la memoria. Los adolescentes que consumen estas sustancias tienen dificultades para seguir las explicaciones de los profesores en clase, resolver ejercicios, concentrarse cuando estudian, recordar los temas tratados en clase o memorizar lo estudiado.

PROBLEMAS ESCOLARES

- Bajo rendimiento escolar (tienen notas bajas y un mayor número de suspensos).
- Problemas con los profesores (se distraen, interrumpen en clase, etc.).
- Problemas de relación con los compañer@s.
- Absentismo escolar (se ausentan de clase sin causa justificada).
- Fracaso escolar (repiten curso con mayor frecuencia).
- Falta de motivación para continuar estudiando.



DEBES SABER QUE:

**EL CONSUMO DE HACHÍS O LA MARIHUANA
REDUCE EL RENDIMIENTO ESCOLAR
Y PUEDE SUPONER EL FRACASO EN
EL SISTEMA EDUCATIVO, LIMITANDO LAS
POSIBILIDADES DE ADAPTACIÓN SOCIAL.**

NO TE CIERRES PUERTAS



5. Algunas ideas equivocadas acerca del cánnabis

No todo el mundo juega limpio cuando habla del cánnabis y sus efectos. Hay personas interesadas en promover su consumo, que lanzan mensajes positivos sobre sustancias como el hachís o la marihuana. Por ello existen entre los adolescentes muchos mitos e ideas erróneas sobre estas sustancias y sus efectos. Quizás tú o tus amig@s penséis que son ciertas las siguientes afirmaciones:

EL MITO	LA REALIDAD
<p>"El hachís y la marihuana no son realmente drogas"</p>	<p>Son drogas con un impacto muy negativo en el comportamiento y la salud física y mental de sus consumidores. Pero además, son ilegales, estando sancionados por la legislación en vigor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El consumo en lugares públicos es una infracción grave, sancionada con una multa de 300 a 30.050 . • 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.
<p>"El cánnabis no produce adicción, su consumo puede controlarse"</p>	<p>Está científicamente demostrado que su consumo continuado y prolongado produce tolerancia, dependencia y un síndrome de abstinencia característico. Anualmente cerca de 5.000 personas inician tratamiento por problemas de abuso o dependencia del cánnabis en España.</p>



LOS ADOLESCENTES Y EL CÁNNABIS

EL MITO	LA REALIDAD
“Es un producto natural, inocuo”	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.
“El cánnabis tiene efectos terapéuticos”	Los usos médicos del cánnabis se corresponden en su práctica totalidad con fármacos obtenidos en laboratorio, y no con el 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 gente enrollada y progre”	El cánnabis potencia una actitud pasiva ante la vida y los problemas sociales. Si de verdad quieres ser una persona solidaria hay cientos de proyectos con los que puedes cooperar. Adquiriendo hachís o marihuana sólo contribuyes a enriquecer aún más a los traficantes de drogas.



6. Razones por las que algunos adolescentes consumen cánnabis y consejos para no hacerlo

RAZONES PARA CONSUMIR	... Y CONSEJOS PARA NO HACERLO
Porque todos lo hacen, para estar a la moda.	Si quieres seguir de verdad la moda haz como muchos adolescentes, que no consumen hachís o marihuana. Por cada chic@ que consume estas sustancias hay al menos tres que no lo hacen.
Por curiosidad, para sentir nuevas sensaciones	Ahora ya conoces los efectos y síntomas que provocan los derivados del cánnabis. No resulta demasiado inteligente experimentar síntomas desagradables, ni mantener conductas peligrosas simplemente por probar.
Para divertirse, bailar	<p>Aunque se pretende “vender” el hachís y la marihuana como drogas inocuas, que ayudan a los jóvenes a pasárselo bien, lo cierto es que habitualmente su consumo provoca pasividad, sueño y apatía. ¿Qué tiene esto de divertido?</p> <p>El cánnabis resulta incompatible con la diversión y no ayuda a mejorar las relaciones sociales, puesto que muchos chic@s rechazan a los consumidores de drogas.</p>



LOS ADOLESCENTES Y EL CÁNNABIS

RAZONES PARA CONSUMIR

... Y CONSEJOS PARA NO HACERLO

Para relajarse y olvidar los problemas

Consumir cánnabis para relajarse o evadirse de los problemas personales o familiares no va a ayudar a resolverlos. Al contrario, se corre el riesgo que provocar un nuevo y grave problema como el de la dependencia a esta sustancia.

Porque no pueden dejar de hacerlo

Evita que te ocurra como a muchos consumidores que progresivamente, y sin ser muy conscientes de ello, acaban necesitando consumir hachís o marihuana para combatir el malestar que sienten cuando no lo hacen. No acabes "colgad@" de ninguna droga.



SÉ INTELIGENTE Y NO CONSUMAS HACHÍS O MARIHUANA:

EL USO DE ESTAS SUSTANCIAS, COMO EL DE LAS DEMÁS DROGAS, COMPORTA GRAVES RIESGOS PARA TU SALUD Y TU ADECUADO DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL.



7. Sugerencias para seguir pasando del cánnabis

a) RECHAZA LAS PRESIONES DE TUS AMIG@S PARA CONSUMIR CÁNNABIS

Cuando tus amig@s te animen a probar hachís o marihuana cuéntales las razones por las que has decidido no consumir cánnabis ni ninguna otra droga, sabiendo que debes sentirte muy orgullos@ de ello. Puedes decirles, simplemente, que no deseas consumir ninguna sustancia que perjudique tu salud y que no necesitas drogas para divertirte y pasarlo bien.

Si tienes claro que no te conviene consumir drogas, mantente firme en tu posición y exige a los demás respeto a tu decisión. Piensa que nadie que de verdad merezca ser tu amig@, o que te quiera de verdad, te animará a consumir drogas o a realizar conductas que resulten peligrosas o dañinas para ti.

b) NO TE DEJES MANIPULAR, MANTENTE INFORMAD@ DE LOS VERDADEROS EFECTOS DEL HACHÍS Y LA MARIHUANA

Como sabes, hay personas que defienden el consumo de hachís o marihuana y que intentan crear una opinión favorable entre los adolescentes y los jóvenes a favor de estas sustancias, extendiendo distintos mitos o difundiendo la imagen de la hoja de marihuana en diferentes artículos (ropa, complementos, etc.). Intentan que seas permisiv@ con su uso, que no le des importancia al hecho de que algún amig@ o conocid@ las consuma, o que ignores los riesgos que supone su consumo.

Recuerda que las decisiones que vayas tomando a lo largo de tu vida, en especial cuando afectan directamente a tu salud y bienestar, deben estar basadas en informaciones contrastadas y veraces. NO DEJES QUE TE



CUENTEN CUENTOS. Conoce los efectos reales del hachís o la marihuana y los riesgos que entraña su consumo y mantén una posición clara de rechazo frente a su uso: NO LE HAGAS EL JUEGO A LOS TRAFICANTES.

c) APRENDE A AFRONTAR LOS PROBLEMAS

Si tienes algún problema que te preocupa de manera especial (con tu familia, amig@s, en la escuela, etc.) debes saber que evadirte de ellos tomando drogas no va a hacer que se resuelvan, al contrario sólo conseguirás agravarlos.

Los problemas no se resuelven solos y la mejor manera para solucionarlos es tener la cabeza despejada. Reflexiona sobre sus posibles soluciones, habla de ellos con tus padres, profesores o pide ayuda a algún profesional (psicólogo escolar, etc.). Verás como muchas de las situaciones que pueden parecerse insalvables o que te agobian en exceso tienen solución.



DEFIENDE TU DERECHO A SER DIFERENTE, A PROTEGER TU SALUD

CADA UNO DE NOSOTR@S TENEMOS NUESTRA PERSONALIDAD, NUESTRAS IDEAS Y NOS IDENTIFICAMOS CON UNOS VALORES Y ESTILOS DE VIDA, QUE NOS AYUDAN A DECIDIR AQUELLO QUE ES VERDADERAMENTE IMPORTANTE Y POR LO QUE MERECE LA PENA ESFORZARSE.

NO TE LIMITES A HACER LAS COSAS SIMPLEMENTE PORQUE OTROS LAS HACEN O PORQUE ESTÉN DE MODA



RECUERDA:



SI TE GUSTA CUIDARTE (CUERPO Y MENTE), SENTIRTE BIEN, SER UNA PERSONA DINÁMICA Y ACTIVA, DISFRUTAR Y DIVERTIRTE CON OTROS CHIC@S, EL CÁNNABIS PUEDE CONVERTIRSE EN UN GRAVE OBSTÁCULO EN TU CAMINO.

TÚ DECIDES



8. ¿Dónde puedes obtener información y ayuda?



NO LO DUDES

SI TIENES CUALQUIER TIPO DE PROBLEMA CON EL CÁNNABIS SOLICITA ORIENTACIÓN Y AYUDA PARA SUPERARLO.

Consulta con el Departamento de Orientación de tu centro educativo.

También puedes conseguir más información en la página Web del Comisionado Regional para la Droga: www.jcyl.es/crd, donde está la guía de recursos sobre drogas.

RECUERDA QUE NO ESTÁS SOL@

