

Paternalidad para la Prevención: Marihuana

Acerca de la Marihuana

- La marihuana es la droga ilícita de mayor consumo en los Estados Unidos.
- La marihuana se refiere a las hojas secas, flores, tallos y semillas de la planta de cáñamo *cannabis sativa*. Contiene la sustancia química psicoactiva (que altera la mente) **delta-9-tetrahidrocannabinol (THC)**.
- Es conocido por muchos **nombres diferentes (en inglés)**: pot, herb, weed, grass, 420, boom, Sour D, hooch, chronic, skunk, dabs, wax, shatter, honey oil, por citar algunos.
- La marihuana es usualmente fumada en cigarrillos enrollados a mano (porros) o en pipas o pipas de agua (bongs en inglés). En **los últimos años, el uso de concentrados de THC alto (hasta 95% de THC)** se ha vuelto cada vez más popular. Estos concentrados se pueden vapear discretamente en muchos dispositivos de vapeo estándar sin olor detectable.
- El humo de la marihuana tiene un olor acre y particular, generalmente agrisado; La flor de marihuana con alto contenido de THC (skunk) se llama así por su olor a zorrillo.
- Cuando se fuma/vapea marihuana, los efectos se sienten casi de inmediato. Esto se debe a que el THC alcanza rápidamente todos los órganos del cuerpo, incluido el cerebro. Los efectos de inhalar marihuana pueden durar de 1 a 3 horas.
- **Los comestibles** se refieren a alimentos o bebidas que contienen marihuana. Debido a que el THC se absorbe más lentamente cuando se ingiere, esto puede llevar al consumo de dosis muy altas, lo que produce efectos negativos como ansiedad, paranoia y síntomas de psicosis (es decir, delirios, alucinaciones, hablar de manera incoherente y agitación).
- La marihuana de hoy en día es más potente de lo que era hace décadas. En 1970, la potencia del THC era del 1%; hoy es en promedio de 13%.
- **Las personas que fuman marihuana de potencia media diariamente** son 3 veces más propensas a ser diagnosticadas con **psicosis en el primer episodio** que las que no fuman. Con **el uso diario de marihuana de alta potencia**, la probabilidad es 5 veces más alta.

Datos Rápidos

A nivel nacional, el uso de marihuana entre adolescentes **se incrementó** en 2017, el primer aumento significativo en siete años.

Específicamente, en el 8º, 10º y 12º grados, los incrementos respectivos fueron 0,8% (a 10,1%), 1,6% (a 25,5%) y 1,5% (a 37,1%).

La marihuana puede ser una droga adictiva. Aproximadamente 1 de cada 6 personas que comienzan a usar como adolescentes, y 25-50% de los que lo usan diariamente, se vuelven adictos a la marihuana.

Al igual que con otras medidas de vapeo, **el vapeo de marihuana** aumentó significativamente desde que se midió por primera vez en 2017 hasta 2018.

Drug Abuse CAMTE

Lo que los padres necesitan saber: Percepción de daño frente al uso

La percepción de un adolescente de los riesgos asociados con el uso de sustancias es un determinante importante de si él o ella se involucra en el uso de sustancias. Los porcentajes de adolescentes que reportan el uso de sustancias en el último mes son generalmente más bajos entre aquellos que percibieron un gran riesgo al usar sustancias que entre aquellos que no percibieron un gran riesgo.

La encuesta anual "Monitoring the Future" (Monitoreando el futuro), que ha seguido las actitudes de los adolescentes y el uso de drogas desde 1975, **muestra que el uso de la marihuana a lo largo del tiempo está directamente relacionado con el hecho de que los adolescentes la perciben cada vez más como una droga poco peligrosa; actualmente el número de adolescentes que piensan que los consumidores de marihuana corren el riesgo de hacerse daño está disminuyendo.**

Los adolescentes de hoy en día son bombardeados con mensajes que influyen en sus percepciones sobre el riesgo del consumo de marihuana. Use su *influencia para recordarle a su hijo(a) que el uso de marihuana es peligroso y puede ser adictivo*. Puede poner en peligro su vida al manejar el carro e interferir con la escuela, los amigos y los objetivos personales. Fumar marihuana es **dañino** para el cuerpo. Fumar marihuana tiene efectos negativos a corto y largo plazo. Fumar marihuana **puede cambiar** sus futuras aspiraciones.

Los Riesgos del Uso de Marihuana

El consumo de marihuana puede afectar negativamente la salud general de un adolescente y se asocia con riesgos tanto a corto como a largo plazo. Los adolescentes que fuman cigarrillos, vapean, o beben alcohol corren un mayor riesgo de usar.

Riesgos a corto plazo

- problemas con el aprendizaje y la memoria, y la capacidad para pensar
- percepción distorsionada (imágenes, sonidos, tiempo, tacto)
- Mala coordinación motora y equilibrio
- disminución de la motivación
- alteraciones del estado de ánimo

Riesgos a largo plazo

- fracaso escolar
- disminución de la motivación
- interrupción de las relaciones personales, funcionamiento diario
- Vulnerabilidades cardíacas, pulmonares y respiratorias
- otro uso de drogas y / o adicción
- posibles problemas de salud mental, como depresión, pensamientos suicidas, paranoia, alucinaciones (ver cosas que no existen) y delirios (creer en algo que no es verdad)



Consejos para entablar un diálogo: Cómo iniciar una conversación

Hable con ellos sobre los riesgos reales del uso de marihuana. Infórmenles sobre los hechos. Usted sigue siendo la principal influencia en lo que respecta a la decisión de un adolescente a no usar alcohol u otras drogas.

- Ármese con información básica de este folleto de consejos para comenzar la conversación: es una droga adictiva, no es inofensiva, es peligroso usarla si está detrás del volante, está asociado con el fracaso escolar puede causar psicosis o una crisis de pánico, especialmente si se usa con alcohol.
- Hable claro acerca de sus valores, expectativas y reglas de no uso sobre el consumo de marihuana y alcohol.
- Pídale a su hijo(a) adolescente que hable sobre su percepción de riesgo al usar marihuana. ¿Es diferente de su percepción de riesgo con el consumo de alcohol? ¿Por qué sí o, por qué no?
- Identifique las oportunidades en las películas o en la televisión para hablar sobre cómo se pinta el uso de la marihuana. ¿Cómo se sienten acerca de esa representación?
- Pídeles que nombren cosas que son importantes para ellos: ¿drama, música, deportes, la universidad? Anímelos a hablar sobre cómo la marihuana puede interferir con esos objetivos.
- Divulgar el uso personal es una decisión individual. Lo que más le importa hoy es proteger a su hijo(a) de los peligros del consumo de drogas y hacer que las conversaciones sobre la toma de buenas decisiones sean un hábito regular.
- Si sospecha que su adolescente está usando, consulte la lista de recursos y / o hable con su médico acerca de sus preocupaciones.

PARA LOS PADRES DE FAMILIA

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas
www.drugabuse.gov/publications/marihuana-facts-parents-need-to-know

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas
www.nida.nih.gov/infofacts/marihuana.html
<https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/marihuana>

Addictions.com

<http://www.addictions.com/marihuana>

Oficina de Política Nacional de Control de Drogas

www.ncjrs.gov/ondcppubs/publications/pdf/marihuana_myths_facts.pdf

PARA LOS ADOLESCENTES

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas:
Rompe los mitos

www.drugfactsweek.drugabuse.gov/files/teen_brochure_508.pdf

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas
www.drugabuse.gov/sites/default/files/marihuana.pdf

Por encima de la influencia

<http://abovetheinfluence.com/drugs/marihuana/>

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas
<http://www.drugabuse.gov/publications/marihuana-facts-teens/letter-to-teens>

NIDA para adolescentes

<http://teens.drugabuse.gov/>