

CANNABIS (MARIHUANA) ¡SÍ TE DAÑA!



Para tener en cuenta

La cannabis o marihuana es la sustancia ilegal de mayor uso a nivel mundial. Su consumo antes de los 15 años es un factor predictivo del abandono escolar y de la probabilidad de inicio en el consumo de otras sustancias.



CANNABIS (MARIHUANA)

¡SÍ TE DAÑA!

Propósito

Dar a conocer las características, los efectos, los impactos negativos y daños irreversibles a la salud asociados al consumo de cannabis.

¿Qué es?

La cannabis es una planta que contiene sustancias con propiedades que modifican el comportamiento y alteran la percepción del entorno llamadas cannabinoides. Esta planta contiene al menos 750 compuestos químicos y unos 104 cannabinoides diferentes.

Los principales cannabinoides presentes en la planta de cannabis son el 9-tetrahidrocannabinol (THC), el cannabidiol (CBD) y el cannabino (CBN). El THC es el compuesto responsable de los efectos psicoactivos; el CBD es un compuesto no psicoactivo con algunas propiedades terapéuticas; suele emplearse como analgésico bajo supervisión médica.



Para conocer más

Comisión Nacional contra las Adicciones, *Consideraciones técnicas sobre la cannabis*, México, 2019, <https://cutt.ly/280G5Dz>

A nivel mundial, la cannabis es la sustancia ilegal de mayor uso con 209 millones de personas consumidoras. En lo que respecta a los problemas de salud asociados a su consumo, aproximadamente, 13.1 millones de personas presentan trastornos.

El consumo de cannabis antes de los 15 años de edad es un factor predictivo del abandono escolar temprano y de predisposición al consumo de otras drogas ilícitas.

Las personas que se inician en el consumo de cannabis tienen mayor probabilidad de usar otras sustancias. Existen dos factores que influyen en esto:

1. Los espacios para adquirir cannabis son los mismos donde se comercializan otras sustancias ilegales, lo que facilita el acceso a éstas.
2. Los efectos psicológicos del consumo de cannabis aumentan el interés de las personas jóvenes por otras sustancias.

De igual manera, existen factores psicoemocionales como baja autoestima, autocontrol insuficiente y escaso desarrollo de habilidades para la vida, que inciden en la transición del consumo esporádico a una dependencia o adicción.

Modo de consumo

La forma habitual de consumo de la cannabis es por vía oral, ingerida o fumada, siendo esta última la forma más extendida.

Sin embargo, cada vez es más popular consumir cannabis mediante vaporizadores y en extractos de alta pureza de THC. Aunque la afirmación de una mayor seguridad en su consumo por esta vía no tiene suficiente evidencia científica.

Efectos físicos durante su consumo

Los efectos físicos que se pueden experimentar son un ligero aceleramiento del ritmo cardiaco, dilatación de los vasos sanguíneos, enrojecimiento de los ojos, aumento del apetito y sequedad en la boca, así como mareo y pérdida de la coordinación.

Efectos psicológicos

Suele presentarse una sensación de relajación o euforia, fatiga, disminución de la concentración, alteración de los sentidos y de la percepción del tiempo, alteraciones en el tiempo de respuesta, en la atención y en la capacidad de toma de decisiones.

Consecuencias no deseadas

El consumo habitual de cannabis puede generar un estado de apatía y falta de motivación para realizar tareas. Además, las personas usuarias pueden experimentar un estado depresivo llamado anhedonia, que ocasiona falta de interés o satisfacción.

También pueden experimentarse episodios de ansiedad y paranoia al consumir cannabis, aun en bajas dosis. Asimismo, se pueden desencadenar desórdenes mentales latentes como psicosis o esquizofrenia en personas con predisposición genética.

Las alteraciones de procesos mentales como la disminución de la concentración y la falla de la memoria a corto plazo son consecuencias no deseadas que ocurren en cada consumo.

Uno de los efectos no deseados más comunes es la abrupta disminución de la presión arterial. Como consecuencia, la persona siente un malestar generalizado que se agudiza con náuseas, mareos, vómito, piel pálida, ansiedad y una profunda desorientación.

Efectos después de su consumo

La cannabis provoca un síndrome de abstinencia caracterizado por síntomas físicos como mareos, dolor de cabeza, dolor de extremidades, temblores, sudoración, temperatura corporal elevada y escalofríos. Asimismo, los síntomas psicológicos pueden ser intensos y manifestarse como trastorno del sueño, irritabilidad, depresión, inquietud, ansiedad, agresividad y un fuerte deseo de consumir nuevamente.

Principales daños irreversibles a la salud

Los trastornos en la salud causados por el consumo de cannabis inician con el desarrollo de una dependencia o adicción, caracterizada por la pérdida de control en el consumo y la aparición del síndrome de abstinencia.

A corto plazo, las consecuencias irreversibles son brotes psicóticos, conductas suicidas, accidentes cerebrovasculares o paros cardíacos.

Uno de los mayores riesgos asociados a los efectos iniciales es la autolesión. La intensa percepción de alteración del entorno y la modificación del comportamiento son factores que provocan lesiones físicas entre las personas consumidoras.

A largo plazo, se presentan las siguientes consecuencias irreversibles: alteraciones de la conducta y trastornos de la salud mental, como psicosis, depresión, ansiedad y conducta suicida; enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar obstruc-

tiva crónica (EPOC) y cánceres del aparato respiratorio.

Consecuencias legales

En los últimos años, se han modificado algunas leyes y reglamentos con relación al uso de cannabis que han generado una percepción equivocada sobre la permisibilidad de su consumo. Dos de los cambios más importantes son la comercialización legal de algunos productos medicinales elaborados con CBD y la investigación bajo criterios controlados. Sin embargo, el consumo de cannabis fumada, o de cualquier derivado, de manera recreativa, individual o colectiva, en espacios privados o públicos, sigue estando prohibido en todo el país.

Si bien existen criterios normativos para la portación de 5 a 25 gramos de cannabis, su comercialización, venta y adquisición no han sido reguladas. Por lo tanto, las sanciones legales se consideran como delito de narcomenudeo con multas de hasta 70,000 pesos y cuatro años en prisión.



Ten presente que:

- El consumo de cannabis antes de los 15 años es un factor predictivo del abandono escolar temprano y predispone al consumo de otras drogas.
- El consumo habitual de cannabis genera un estado de apatía, falta de motivación, de interés y de satisfacción.
- Su consumo prolongado puede producir psicosis, depresión, ansiedad, enfermedades cardiovasculares y cánceres del aparato respiratorio.

MITOS Y VERDADES DE LA CANNABIS

1 Los efectos de la marihuana sólo son de relajación y ataques de risa.

FALSO

Desde la primera vez que se consume cannabis se presentan fallas en la coordinación motora, ansiedad, sensación de que el tiempo transcurre lentamente y poca capacidad de toma de decisiones.

2 Los productos electrónicos para consumir extractos de cannabis son menos dañinos que fumarla.

FALSO

Al igual que los vapeadores de nicotina, esta afirmación carece de suficiente evidencia científica. Por el contrario, se tienen identificados daños específicos por el uso de estos productos.

3 La marihuana, por ser natural, no genera daños al organismo.

FALSO

Episodios de ansiedad y paranoia son recurrentes al consumir cannabis, aun en bajas dosis. Asimismo, trastornos mentales como psicosis o esquizofrenia pueden desencadenarse en personas con predisposición genética.

4 Actualmente, las personas jóvenes tienen una baja percepción de los riesgos asociados al consumo de cannabis.

VERDADERO

La falta de evidencia sobre la muerte por sobredosis de cannabis, así como los cambios normativos en la regulación y legalización de su consumo han generado —sobre todo en adolescentes y jóvenes— una percepción poco objetiva de los riesgos y daños irreversibles que ocasiona.

5 El consumo de cannabis en personas menores de edad puede causar problemas a su salud y a su entorno.

VERDADERO

El consumo de cannabis antes de los 15 años es un factor para el desarrollo de una dependencia psicológica con efectos como irritabilidad, inquietud, ansiedad, depresión, agresividad, pérdida de apetito, trastornos del sueño e impactos sociales como el abandono escolar.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Lluvia de ideas

Objetivo

Generar ideas que permitan a las y los estudiantes dedicar 15 minutos a la reflexión sobre el daño que provoca a su salud el consumo cannabis.

Recursos

Pizarrón y gis, o pintarrón y marcadores, borrador.

Inicio



2 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de algunas preguntas detonadoras. Situación sugerida:

Un grupo de compañeras y compañeros te invitan a probar por primera vez la marihuana. ¿Aceptas o rechazas la invitación?, ¿conoces las consecuencias?

Desarrollo



5 minutos

- Cada idea debe ser anotada en el pizarrón. Y cada estudiante también las escribirá en su cuaderno.
- Durante la lluvia de ideas la o el docente propiciará la participación en un ambiente cordial y de respeto.

Cierre



8 minutos

A partir de la información de la guía y de las ideas escritas en el pizarrón, la o el docente orientará la reflexión sobre los daños físicos y psicológicos, así como las consecuencias sociales que puede tener el probar marihuana por primera vez.

Cerrará con la frase **“La cannabis ¡sí te daña!”**.