Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas
Institutos Nacionales de la Salud

Hechos Sobre la Marihuana para Adolescentes

Carta a los adolescentes

¿Sabías que el uso de la marihuana entre los adolescentes ha disminuido drásticamente desde finales de los años 1990? Si creías que todo el mundo fuma marihuana, estabas equivocado. Las estadísticas muestran que alrededor del 7 por ciento, o aproximadamente 1 de cada 14 adolescentes, dice haber consumido marihuana en el mes anterior. Sin embargo, hay muchos adolescentes que no creen que la marihuana sea una droga nociva. Algunos creen que la marihuana no puede ser nociva porque es "natural". Pero en realidad no todas las plantas naturales son buenas para uno; considera el tabaco, como ejemplo.

Un riesgo grave es la adicción. En el 2013, casi 4.2 millones de personas mayores de 12 años tuvieron un problema de abuso o adicción a la marihuana. La marihuana no es tan inofensiva como crees.
Lee este folleto para aprender más al respecto.

Nuestro objetivo es compartir contigo la realidad sobre las drogas para que puedas tomar decisiones acorde a los hechos y dar lo mejor de ti—sin recurrir a las drogas. Esperamos que continúes el dialogo sobre este tema y que compartas esta información con tus amigos, padres, maestros, parientes y amigos.

Dra. Nora D. Volkow
Directora del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings.* Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration; 2014. HHS Publication No. (SMA) 14-4887. NSDUH Series H-49.

Índice de contenidos

Carta a los adolescentes

I. Puntos importantes sobre la marihuana **3**

La adicción 3

Conducir 4

La escuela 5

Psicosis/pánico 5

II. ¿Quieres saber más? Estas son algunas de las preguntas más comunes sobre la marihuana **6**

¿Qué es la marihuana? ¿Existen diferentes tipos de marihuana? 7

¿Cómo funciona la marihuana? 7

¿Cuánto tiempo permanece la marihuana en el cuerpo? 8

¿Puede llevar el uso de la marihuana al consumo de otras drogas? 10

¿Qué pasa si fumas marihuana? 11

¿Cómo puede afectarte la marihuana? 12

¿Qué le hace la marihuana al cerebro? 12

¿Cómo son afectados los pulmones cuando se fuma marihuana? 14

¿Qué es el K2/Spice y cómo afecta el cerebro? 14

¿Es posible que el uso de la marihuana por una madre afecte a el feto durante el embarazo o a un recién nacido? 16

¿Se pueden experimentar síntomas de abstinencia al dejar de usar marihuana? 16

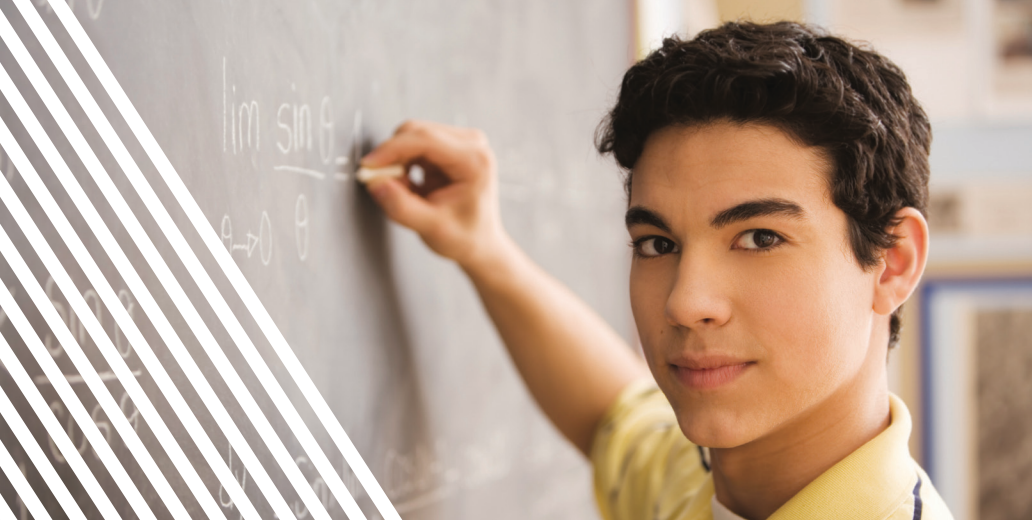
¿Qué se puede hacer si alguien quiere dejar de usar marihuana? 16

¿Es cierto que la marihuana se utiliza a veces como medicina? 18

III. Recursos útiles **20**

La gente fuma marihuana por muchas razones: para sentirse bien, para sentirse mejor, sentirse distinto(a), o para formar parte de un grupo. No importa cuál sea la razón, el uso de drogas tiene consecuencias.

Para ayudarte a tomar una decisión acorde a la realidad, a continuación se encuentran una serie de puntos informativos basados en investigaciones que se han hecho sobre la marihuana. Estos temas reflejan las preguntas y los comentarios que recibimos con más frecuencia a diario en nuestro sitio web y en el blog para adolescentes. Comparte estos datos con tus amigos para ayudarlos a separar los hechos de los mitos.



I. Puntos importantes sobre la marihuana

La adicción

La marihuana puede ser adictiva. No todo el que fuma marihuana se vuelve adicto—esto depende de muchos factores, incluyendo su genética, la edad en la que empezó a usar marihuana, si usa otras drogas, sus relaciones familiares, las amistades y el éxito en la escuela, entre otras cosas. El uso continuo de marihuana puede llevar a la adicción, lo cual significa que a la persona se le puede dificultar controlar el consumo de la droga y si quiere parar, usualmente no puede hacerlo. Estudios han demostrado que aproximadamente el 9 por ciento de las personas que usan marihuana, o 1 de cada 11 personas, se volverán adictas. Este riesgo sube al 17 por ciento, o a aproximadamente 1 de cada 6 personas, entre aquellos que comienzan a usar marihuana durante la adolescencia, y aumenta a una tasa del 25 al 50 por ciento en aquellos que la consumen a diario.

Anthony J, Warner LA, Kessler RC. Comparative epidemiology of dependence on tobacco, alcohol, controlled substances, and inhalants: basic findings from the National Comorbidity Survey. *Exp Clin Psychopharmacol*. 1994;2:244-268.

Hall W, Degenhardt L. Adverse health effects of non-medical cannabis use. *Lancet*. 2009;374:1383-1391.

Hall W. The adverse health effects of cannabis use: what are they, and what are their implications for policy? *Int J of Drug Policy*. 2009;20:458-466.

Lopez-Quintero C, Pérez de los Cobos J, Hasin DS, et al. Probability and predictors of transition from first use to dependence on nicotine, alcohol, cannabis, and cocaine: results of the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC). *Drug Alcohol Depend*. 2011;115(1-2):120-130.

Conducir

Después del alcohol, la marihuana es la droga ilegal más comúnmente implicada en accidentes automovilísticos, incluyendo accidentes fatales. En un estudio hecho a nivel nacional, se encontró que el 36.0 por ciento de los conductores quienes habían dado positivo en un examen de drogas, usaron marihuana. La marihuana afecta las habilidades necesarias para poder conducir de una forma segura—la atención, la concentración, la coordinación y el tiempo de reacción. La marihuana hace que sea más difícil poder juzgar las distancias y reaccionar ante las señales visuales y auditivas en la carretera.

Wilson FA, Stimpson JP, Pagán, JA. Fatal crashes from drivers testing positive for drugs in the U.S., 1993-2010. *Public Health Rep.* 2014;129:342-350.

La escuela

La marihuana está vinculada con el fracaso escolar. Los efectos negativos de la marihuana en la atención, la memoria y el aprendizaje pueden durar días y a veces semanas—especialmente si se consume con frecuencia. Cuando alguien fuma marihuana a diario, puede tener una mente "nublada" la mayoría del tiempo. En comparación con los adolescentes que no consumen, los estudiantes que fuman marihuana tienden a tener calificaciones más bajas y son más propensos a abandonar la escuela secundaria. Las investigaciones incluso muestran que el coeficiente intelectual de aquellos que fuman marihuana regularmente durante su adolescencia, puede disminuir. Además, aquellos que han usado marihuana por largo tiempo tienden a estar menos satisfechos con sus vidas, tener problemas de memoria, en sus relaciones, tener una salud mental y física más deficiente, salarios más bajos y menos éxito profesional.

Psicosis/pánico

Las dosis altas de marihuana pueden causar psicosis o pánico cuando la persona esta drogada. Algunas personas experimentan una reacción psicótica aguda (percepciones y pensamientos perturbados, *paranoia*) o ataques de pánico mientras se encuentran bajo la influencia de la marihuana. Esta reacción usualmente desaparece a medida que los efectos de la droga desvanecen. Los científicos aún no saben si el consumo de la marihuana puede causar una enfermedad mental perdurable, pero si se sabe que puede empeorar los síntomas psicóticos en personas con *esquizofrenia*, la cual es una enfermedad mental grave con síntomas como alucinaciones, paranoia, pensamiento desorganizado. También puede aumentar el riesgo de experimentar psicosis por largo tiempo en algunas personas.

McCaffrey DF, Pacula RL, Han B, Ellickson P. Marijuana use and high school dropout: the influence of unobservables. *Health Econ.* 2010;19(11):1281-1299.

Meier MH, Caspi A, Ambler A, et al. Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. *Proc Natl Acad Sci USA.* 2012;109:E2657-2664.

Zwerling C, Ryan J, Orav E. The efficacy of preemployment drug screening for marijuana and cocaine in predicting employment outcome. *JAMA.* 1990;264(20): 2639-2643.

La mayoría de los adolescentes no consume marihuana.

II. ¿Quieres saber más? **Estas son algunas de las preguntas más comunes sobre la marihuana**

¿Qué es la marihuana? ¿Existen diferentes tipos de marihuana?

La marihuana es una mezcla de color verde, café o gris de hojas trituradas, tallos, semillas y flores secas del cáñamo o la planta de *Cannabis Sativa*. Se conoce por varios nombres—mota, hierba, pasto, porro, cacho, peta (pot, weed, grass)—y existen diferentes formas de marihuana más potentes incluyendo la sinsemilla, hachís (*hash* para abreviar) y el aceite de hachís.

¿Cómo funciona la marihuana?

Todos los tipos de marihuana pueden alterar la mente (*psicoactiva*). En otras palabras, pueden cambiar cómo funciona el cerebro. La marihuana contiene más de 400 sustancias químicas, incluyendo el THC (*delta-9-tetrahydrocannabinol*). Debido a que el THC es la sustancia principal en la marihuana, la cantidad de THC en la marihuana determina que tan potente, o tan fuerte esta puede ser, y por lo tanto sus efectos. En las últimas décadas el contenido de THC en la marihuana ha ido aumentando.

Mehmedic Z, Chandra S, Slade D, et al. Potency trends of Δ9-THC and other cannabinoids in confiscated cannabis preparations from 1993 to 2008. *J Forensic Sci.* 2010;55(5):1209-1217.

"Yo fumaba marihuana hasta que tuve un ataque de ansiedad y sentí que no podía respirar… Mis pulmones hacían sonidos como silbidos, y me puse muy paranoico".

"Hay un millón de cosas por hacer más divertidas que fumar un poco de hierba desconocida. Ir a la playa, ir al cine, ir al gimnasio—no te estás perdiendo de nada".

—Comentarios publicados en el blog para adolescentes del NIDA

¿Cuánto tiempo permanece la marihuana en el cuerpo?

Los órganos en nuestro cuerpo tienen un tejido graso (tejido adiposo) el cual absorbe rápidamente el THC de la marihuana. En general, los análisis de orina pueden detectar rastros de THC varios días después de haber usado marihuana. Sin embargo, en aquellos que usan marihuana frecuentemente, los análisis de orina pueden detectar rastros de THC aún semanas después de haber dejado de usarla.

La marihuana es adictiva. Aproximadamente 1 de 6 personas de las que comienzan a usar marihuana en su adolescencia, y entre el 25 y el 50 por ciento de las personas que la consumen a diario, se vuelven adictas.

¿Puede llevar el uso de la marihuana al consumo de otras drogas?

Estudios a largo plazo sobre el consumo de drogas, muestran que la mayoría de estudiantes de secundaria que usan drogas ilícitas, empezaron con la marihuana. Sin embargo, muchos jóvenes que usan marihuana no pasan a consumir otras drogas. Estas son algunas teorías del porque algunas personas terminan usando otras drogas ilícitas después de haber consumido marihuana:

- Estar expuesto a la marihuana puede afectar el cerebro, especialmente si el uso ocurre mientras el cerebro se está desarrollando lo cual continua hasta aproximadamente los 25 años de edad. Estos efectos pueden incluir cambios en el cerebro, haciendo que otras drogas sean más llamativas. Por ejemplo, resultados de investigaciones que se han hecho con animales, indican que el estar expuesto a la marihuana desde una edad temprana hace que los opiáceos (como el Vicodin® o la heroína) sean más placenteros.
- Es probable que alguien que usa marihuana este en contacto con otros consumidores y vendedores de drogas, poniéndolo a un riesgo mayor de ser incitado o tentado a probar otras drogas.
- Las personas en alto riesgo de consumir drogas pueden empezar por el consumo de marihuana porque es más fácil de conseguir (como los cigarrillos y las bebidas alcohólicas).

"Yo sentía mucha pereza. No quería hacer nada… Estaba deprimido. Me sentía como si estuviera siempre atrapado, aburrido. Me sentía siempre mal conmigo mismo, mal del lugar en el que me encontraba en la vida".

—tomado de la historia de Alby, sobre sus experiencias como un fumador diario de marihuana

¿Qué pasa si fumas marihuana?

Algunas personas no sienten absolutamente nada cuando fuman marihuana. Otras pueden sentirse relajadas o "dopadas". Algunas pueden sentirse ansiosas o paranoicas repentinamente (aún más si han usado un tipo de marihuana más potente). El uso regular de marihuana también ha sido vinculado con depresión, ansiedad y la perdida de entusiasmo y motivación, lo cual significa una pérdida de interés incluso en actividades que antes se disfrutaban. Sus efectos pueden ser impredecibles, especialmente cuando se mezcla con otras drogas.

A corto plazo, la marihuana puede causar:

- problemas de aprendizaje y memoria
- percepción distorsionada (visual, auditiva, temporal, táctil)
- falta de coordinación motriz
- aumento del ritmo cardíaco

La marihuana afecta a cada persona de manera distinta, dependiendo de:

- su biología (por ejemplo: su genética)
- la potencia de la marihuana
- la experiencia previa con la droga
- la forma en la que la persona usa la droga (fumada en vez de ingerida)
- si hay bebidas alcohólicas u otras drogas involucradas

¿Cómo puede afectarte la marihuana?

Aprendizaje: Los efectos de la marihuana en la atención y la memoria hacen que sea difícil aprender algo nuevo o hacer labores que requieren atención y concentración.

Deportes: La marihuana afecta el ritmo, el movimiento y la coordinación, lo cual puede perjudicar el desempeño deportivo.

Juicio: La marihuana, al igual que la mayoría de las sustancias adictivas, puede alterar el juicio. Esto puede conducir a conductas riesgosas las cuales pueden exponer al consumidor a enfermedades de transmisión sexual como el VIH.

¿Qué le hace la marihuana al cerebro?

Sabemos bastante acerca del área donde actúa la marihuana en el cerebro y como afecta ciertas proteínas específicas llamadas receptores de cannabinoides. Estos receptores se encuentran en las regiones del cerebro que influyen el aprendizaje, la memoria, el apetito, la coordinación y el placer. Es por eso que la marihuana produce los efectos que conocemos. Las investigaciones sobre la marihuana sugieren que los efectos en la memoria, el aprendizaje y la inteligencia pueden persistir a largo plazo y aun ser permanentes en aquellos quienes comienzan a usar marihuana regularmente durante la adolescencia. Las capacidades mentales que se han perdido podrían no retornar aun si la persona deja de usar marihuana cuando es un adulto.

Entonces, aunque sepamos que si existen diferencias en el cerebro de aquellos que usan marihuana comparado a los que no la usan, todavía no sabemos en realidad lo que estas diferencias significan o cuanto duran—especialmente si alguien para de consumir la droga. Una de las razones de esto, es lo difícil que es encontrar personas que solo fumen marihuana sin usar otras drogas, como el alcohol, por ejemplo, las cuales tienen sus propios efectos negativos en el cerebro.

Meier MH, Caspi A, Ambler A, et al. Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. *Proc Natl Acad Sci USA.* 2012;109:E2657-2664.

La marihuana afecta el cerebro — altera la memoria, el juicio y la coordinación.

¿Cómo son afectados los pulmones cuando se fuma marihuana?

Aquellos que fuman marihuana regularmente pueden tener muchos de los problemas respiratorios y pulmonares que padecen los fumadores de tabaco, como sufrir de tos crónica y estar en mayor riesgo de tener infecciones pulmonares como la neumonía. Al igual que ocurre con el humo del tabaco, el humo de la marihuana tiene una mezcla toxica de gases y partículas diminutas que pueden perjudicar los pulmones. A pesar de que todavía no sabemos si la marihuana causa cáncer de pulmón, muchas personas que fuman marihuana también fuman cigarrillos, los cuales si puede causar cáncer—y fumar marihuana puede hacer que sea más difícil dejar de fumar cigarrillos.

¿Qué es el K2/Spice y cómo afecta el cerebro?

El K2/Spice se refiere a una amplia variedad de mezclas herbales cubiertas con sustancias químicas que tienen efectos similares a marihuana y la cual es promovida como una alternativa "segura" y "legal" a la marihuana. Ninguna de estas cosas es cierta. Aunque las etiquetas de los productos de K2/Spice digan que contienen sustancias "naturales" tomadas de diversas plantas que pueden alterar la mente, los análisis químicos demuestran que sus ingredientes activos son compuestos artificiales. A pesar de que aún no conocemos plenamente los efectos del Spice en el cerebro, estos compuestos actúan en las mismas zonas del cerebro que el THC. Sin embargo, algunos químicos en el Spice—usualmente de origen desconocido—pueden producir efectos más potentes e impredecibles, como ansiedad extrema, paranoia y alucinaciones.

Las sustancias químicas en muchos de los productos vendidos como K2/Spice son desconocidas. Algunos tipos pueden causar efectos drásticamente distintos a los que el consumidor espera.

¿Es posible que el uso de la marihuana por una madre afecte a el feto durante el embarazo o a un recién nacido?

Los médicos les aconsejan a las mujeres embarazadas que no consuman ninguna droga, ya que podrían hacerle daño al feto durante su desarrollo. Estudios sobre el efecto de la marihuana indican que los hijos de las madres que usaron marihuana durante el embarazo, podrían presentar ciertos cambios en el cerebro los cuales pueden causar dificultades con la habilidad de resolver problemas, la memoria y la atención. A las madres también se les aconseja no usar marihuana mientras amamantan. Algunas investigaciones han encontrado cantidades moderadas de THC en la leche materna. Hasta el momento no sabemos cómo podría esto afectar el desarrollo del cerebro del bebe.

¿Se pueden experimentar síntomas de abstinencia al dejar de usar marihuana?

Sí. Los síntomas son similares en tipo y gravedad a los de la abstinencia de la nicotina—irritabilidad, dificultad para dormir, ansiedad y antojos—en general estos síntomas alcanzan su punto máximo unos días después de haber interrumpido el consumo regular de marihuana. Los síntomas de abstinencia pueden hacer que sea más difícil mantenerse alejado de la marihuana.

¿Qué se puede hacer si alguien quiere dejar de usar marihuana?

Los investigadores están estudiando varios métodos, incluyendo algunos medicamentos, para ayudar a los consumidores de marihuana a dejar la droga. Hasta el momento, los programas de tratamiento disponibles se enfocan en sistemas de terapia y grupos de apoyo. Aparte de esto, también existen una serie de programas diseñados especialmente para ayudar a los adolescentes.

TJONES1—(Escuela secundaria de la Ciudad de Junction, en Oregón):

¿Estas más propenso a usar marihuana si estas saliendo con alguien que usa marihuana?

NIDA: ¡Buena pregunta! Investigaciones al respecto han demostrado que las personas con amistades que usan drogas son más propensas a usarlas. Pero no sabemos muy bien por qué ocurre esto. Una de las razones puede ser que cuando sales con alguien que usa drogas, hay más ocasiones para probarlas. De todas formas, tú puedes elegir no probar las drogas que te ofrecen—pero esto puede ser un poco difícil. Otra alternativa seria ver si tu amigo(a) quiere dejar de usar marihuana—por tu beneficio y el suyo.

—de NIDA's Chat Day [Jornada de Conversación del NIDA]

¿Es cierto que la marihuana se utiliza a veces como medicina?

Varios estados han aprobado leyes que permiten el uso de la marihuana como medicina, pero La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration—FDA) no ha aprobado la planta de la marihuana para el tratamiento de ninguna enfermedad. De todas formas, la planta de la marihuana tiene ciertos compuestos que podrían tener usos medicinales importantes. Hasta el momento, la FDA ha aprobado dos versiones de pastillas de THC, unas para las náuseas causadas por la quimioterapia en pacientes con cáncer, y otras para estimular el apetito en algunos pacientes con SIDA. Además, también existe un nuevo producto botánico, que es una mezcla químicamente controlada y altamente purificada de THC y *cannabidiol* (otra sustancia química que se encuentra en la planta de marihuana), disponible en varios países fuera de los Estados Unidos como un aerosol bucal. Sin embargo, es importante recordar que por lo general la marihuana se fuma y al fumarla el humo va a los pulmones. Aparte de esto, las cantidades de las sustancias que hay en la marihuana pueden variar entre planta y planta. Por lo tanto los riesgos de usar esta droga pueden ser mayores que su valor terapéutico. Los científicos siguen investigando modos para que los pacientes puedan usar el THC y otros compuestos de la marihuana como medicina de una forma segura.

Los científicos siguen investigando modos para que los pacientes puedan usar el THC y otros compuestos de la marihuana de una forma segura.

III. Recursos útiles

Estos son algunos lugares útiles a donde puedes acudir para obtener más información:

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse—NIDA)

El sitio web de NIDA **www.drugabuse.gov** tiene información sobre varias drogas y otros temas similares. El sitio para adolescentes del NIDA **www.teens.drugabuse.gov** cubre un terreno más amplio, incluyendo descargas gratuitas, videos y juegos entretenidos e informativos y un blog para adolescentes donde incluso nos puedes dejar algunos comentarios. Aquí puedes aprender sobre el efecto que cada droga puede tener en el cerebro y el cuerpo, y leer historias de la vida real de adolescentes que han luchado con el abuso de las drogas y la adicción.

El Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism—NIAAA)

En el sitio web del NIAAA **www.niaaa.nih.gov** se pueden encontrar las últimas investigaciones, noticias y otros recursos relacionados con el alcohol. El NIAAA incluso tiene un sitio web especial para adolescentes llamado "the cool spot", **www.thecoolspot.gov**, que cuenta con materiales interactivos que brindan información sobre el alcohol y sobre como resistir la presión ejercida por los compañeros.

El Instituto Nacional de la Salud Mental (National Institute of Mental Health—NIMH)

Para aprender más acerca de diferentes trastornos mentales, como la depresión o la esquizofrenia, puedes visitar el sitio web del NIMH **www.nimh.nih.gov** y leer el Blog del Director sobre varios temas, entre los que se encuentran la prevención del suicidio, la bipolaridad, los trastornos de personalidad limite, como lidiar con eventos traumáticos y otros más.

¿Necesitas un tratamiento?

En el sitio web de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) www.findtreatment.samhsa.gov puedes encontrar información sobre programas de tratamiento. Para más información sobre cómo ser referido a un programa de tratamiento, puedes llamar a la línea directa de SAMHSA al 1-800-662-HELP (4357). Recibir tratamiento puede ayudarte a ti, a un amigo o a un ser querido a volver a ser la misma persona de antes.

¿QUÉ ES EL K2/SPICE?

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA MARIHUANA?

¿ES POSIBLE VOLVERSE ADICTO A LA MARIHUANA?

¿QUÉ ES LA MARIHUANA?

¿CUÁNTOS ADOLESCENTES FUMAN MARIHUANA?

¿PUEDE LLEVAR EL USO DE LA MARIHUANA AL CONSUMO DE OTRAS DROGAS?

¿QUÉ PASA SI FUMAS MARIHUANA?

¿POR QUÉ LOS JÓVENES CONSUMEN MARIHUANA?

¿QUÉ LE HACE LA MARIHUANA AL CEREBRO?

DEPARTAMENTO DE SALUD Y
SERVICIOS HUMANOS DE LOS E.E.U.U.
Pub. No. 15-4037(S) del NIH
Impresa en 1995, Revisada en noviembre de 1998
Reimpreso en abril de 2001, Revisado en marzo de 2003, septiempre de 2004, marzo de 2008, marzo de 2011, julio de 2013, mayo de 2015

*Esta publicación está disponible para su uso y puede ser reproducida, **en su totalidad**, sin pedir autorización al NIDA. Se agradece la citación de la fuente, de la siguiente manera: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas; Institutos Nacionales de la Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.*

NIH National Institute on Drug Abuse