

¿CÓMO PUEDO SABER SI MI HIJO CONSUME MARIHUANA?

¿LA MARIHUANA INCIDE AL CONDUCCIR?

¿LA MARIHUANA LLEVA A EXPERIMENTAR CON OTRAS DROGAS?

¿CUÁNTA GENTE FUMA MARIHUANA?

¿PUEDE UN CONSUMIDOR PRESENTAR UNA REACCIÓN ADVERSA?

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA MARIHUANA?

¿ES POSIBLE VOLVERSE ADICTO A LA MARIHUANA?

¿CUÁNTO TIEMPO PERMANECE LA MARIHUANA EN EL ORGANISMO DEL CONSUMIDOR?

¿LA MARIHUANA PUEDE AFECTAR LAS CALIFICACIONES DE MI HIJO?

MARIHUANA: DATOS QUE LOS PADRES DEBEN SABER

Revisado

¿CÓMO PUEDO EVITAR QUE MI HIJO EXPERIMENTE CON MARIHUANA?

¿TIENE EFECTOS EN EL EMBARAZO?

¿LOS CONSUMIDORES DE MARIHUANA PIERDEN LA MOTIVACIÓN?

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS A LARGO PLAZO DEL CONSUMO DE MARIHUANA?

¿CÓMO SE CONSUME LA MARIHUANA? ¿QUÉ EFECTO TIENE LA MARIHUANA SOBRE EL CEREBRO?

¿LA MARIHUANA PUEDE CONSUMIRSE COMO MEDICAMENTO?

¿EXISTEN TRATAMIENTOS PARA AYUDAR A LOS CONSUMIDORES DE MARIHUANA?

Carta a los Padres

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA), se complace en ofrecer estos dos folletos cortos para padres e hijos a fin de que puedan acceder a los hechos científicos sobre la marihuana: (1) *Marihuana: Datos que los Padres Deben Saber* y (2) *Marihuana: Información para los Adolescentes*. Si bien lo mejor es hablar sobre las drogas cuando los hijos son jóvenes, ya que a menudo es en esta etapa cuando comienzan a consumirlas, nunca es demasiado tarde para empezar la conversación.

La marihuana sigue siendo la sustancia ilegal que más se consume entre los jóvenes. Al momento en que se gradúan de la escuela secundaria, cerca del 46 por ciento de los adolescentes estadounidenses habrá probado la marihuana al menos una vez en su vida. Aunque el consumo entre los adolescentes se redujo drásticamente en la década pasada (a una prevalencia de alrededor del 12.4% para el consumo en el mes anterior en el año 2007), el consumo de marihuana por parte de los adolescentes está de nuevo en alza. En el 2013, casi el 23% de los estudiantes de último año de secundaria eran consumidores de marihuana, y el 6.5% consumía marihuana a diario. La encuesta anual *Monitoring the Future*, que ha estado siguiendo las actitudes y el consumo de drogas en adolescentes desde 1975, muestra que el consumo de marihuana a través del tiempo está inversamente relacionado con el nivel de riesgo que los adolescentes perciben en esta droga. En la actualidad, la cantidad de adolescentes que piensan que quienes consumen marihuana corren riesgo de hacerse daño está disminuyendo. Esto es así a pesar de la creciente evidencia científica de que el

consumo de marihuana durante la adolescencia puede reducir de forma permanente el coeficiente intelectual de una persona e interferir con otros aspectos de su funcionamiento y bienestar.

Los resultados del estudio muestran que todavía tenemos un largo camino por recorrer en nuestros esfuerzos para prevenir el consumo de marihuana y evitar el daño que puede causar en la vida de una persona joven. El NIDA reconoce que los padres desempeñan un papel importante en este esfuerzo y que pueden influir fuertemente en las actitudes y comportamiento de sus hijos. Sin embargo, el tema del consumo de marihuana se ha vuelto cada vez más difícil de tratar. En parte, esto es así debido a los mensajes contradictorios que se transmiten mediante la aprobación de leyes de marihuana medicinal y la legalización de la marihuana en algunos estados. Además, es posible que muchos de los padres de quienes hoy en día son adolescentes hayan consumido marihuana cuando eran más jóvenes, lo que podría dificultar el hablar abiertamente y establecer reglas definitivas sobre su consumo.

Hablar con nuestros hijos sobre el consumo de drogas no siempre es fácil, pero es crucial. También puede participar en su comunidad y buscar programas de prevención de abuso de drogas en los que usted y su hijo pueden participar juntos. A veces, empezar la conversación es la parte más difícil. Espero que estos folletos sean de ayuda.



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

Carta a los Padres	1
I. De Padres a Hijos	4
Comunicación de los Riesgos	
<i>Introducción</i>	5
¿Por qué los jóvenes consumen marihuana?	5
¿Cómo puedo evitar que mi hijo consuma marihuana?	5
¿Lo sabía?	6
La marihuana puede ser adictiva	6
La marihuana no es segura si va a manejar	6
La marihuana se asocia con el fracaso escolar	7
Las dosis altas de marihuana pueden causar psicosis o pánico durante la intoxicación	7
II. ¿Quiere Saber Más?	
Algunas Preguntas Frecuentes sobre la Marihuana	8
¿Qué es la marihuana? ¿Existen diferentes tipos?	9
¿Cómo se consume la marihuana?	9
¿Cuántas personas consumen marihuana?	9
¿Cómo funciona la marihuana?	10
¿Cuáles son los efectos de la marihuana a corto plazo?	12
¿Qué determina la manera en la que la marihuana afecta a una persona?	12
¿Qué tan importante es la potencia de la marihuana?	
¿Consumir marihuana lleva a experimentar con otras drogas?	14
¿Fumar marihuana causa cáncer de pulmón?	14
Debido a que la marihuana puede ser adictiva, ¿es posible que produzca síntomas de abstinencia cuando alguien deja de consumirla?	17
¿El "Spice" (o "marihuana sintética") es tan nocivo como la marihuana real?	17
¿Existen tratamientos para las personas adictas a la marihuana?	18
¿Sobre qué otros riesgos relacionados con la marihuana debería estar al tanto mi hijo?	18
¿La marihuana es un medicamento?	21
¿Cómo puedo saber si mi hijo ha estado consumiendo marihuana?	22
III. Iniciar la Conversación	24
IV. Otros Recursos Útiles	26

A young woman with long, dark, wavy hair is looking towards a man on her left. She has a surprised or concerned expression on her face, with wide eyes and slightly parted lips. She is wearing a dark, patterned top. The man's profile is visible on the left side of the frame, wearing a white shirt. A green rectangular box is overlaid on the bottom half of the image, containing white text.

I. De Padres a Hijos Comunicación de los Riesgos

¿Por qué los jóvenes consumen marihuana? Los niños y los adolescentes empiezan a fumar marihuana por muchas razones. La curiosidad y el deseo de pertenecer a un grupo social son las más comunes. Algunos adolescentes tienen una red de amigos que consumen drogas y los instan a que hagan lo mismo (presión de grupo). Aquellos que ya han comenzado a fumar cigarrillos o a beber alcohol, o ambas cosas, corren mayor riesgo de consumir marihuana también. Y los niños y adolescentes con trastornos mentales no tratados (como el TDAH, el trastorno de conducta o la ansiedad), o que fueron víctimas de abuso físico o sexual, corren mayor riesgo de consumir marihuana y otras drogas a una edad temprana.

Para algunos, el consumo de drogas comienza como un medio para salir adelante, para lidiar con la ansiedad, la ira, la depresión, el aburrimiento y otros sentimientos desagradables. Sin embargo, en realidad, drogarse puede simplemente ser una manera de evitar los problemas y retos que conlleva el fin de la infancia. La investigación también sugiere que el consumo de alcohol y drogas por parte de familiares desempeña un papel importante a la hora de determinar si los niños o adolescentes comienzan a consumir drogas. Los padres, abuelos y hermanos mayores son ejemplos a seguir de los niños.

Así que de hecho, todos los aspectos del entorno de un adolescente (el hogar, la escuela y el vecindario) pueden influir en su decisión de probar o no probar las drogas.

¿Cómo puedo evitar que mi hijo consuma marihuana?

No existe ninguna varita mágica que prevenga el consumo de drogas en los adolescentes. No obstante, los estudios nos muestran que los padres tienen una gran influencia durante la adolescencia, ¡incluso aunque no lo parezca! Hable abiertamente con sus hijos y siga participando activamente en sus vidas. Para

ayudarlo a comenzar, a continuación se detallan algunos breves resúmenes de los resultados de la investigación sobre marihuana que puede compartir con sus hijos para ayudarlos a diferenciar el mito de la realidad, y a tomar las decisiones más sensatas que puedan. Se eligieron estos datos porque reflejan las preguntas y comentarios que recibimos por parte de adolescentes todos los días en nuestro sitio web y en nuestro blog. En resumen, aquello que preocupa a los adolescentes. Después de este breve resumen de la evidencia de la investigación, se abordan preguntas frecuentes y se brindan recursos adicionales que le facilitarán más información.

¿Lo sabía?

La marihuana puede ser adictiva. El consumo continuo de marihuana puede llevar a la adicción, lo que significa que la persona con frecuencia no podrá detenerse cuando desee hacerlo, aunque esta afecte negativamente varios aspectos de su vida. Se estima que la marihuana produce adicción en aproximadamente el 9%, o alrededor en 1 de cada 11 personas que la consumen al menos una vez. Esta tasa aumenta a aproximadamente 1 de cada 6 personas, o 17%, para quienes comienzan a consumirla en la adolescencia, y entre un 25% y un 50% por ciento entre las personas que la consumen a diario. Además, 4.3 millones de las más de 7.3 millones de personas que abusaban o eran adictas a alguna droga ilegal en 2012 eran adictas a la marihuana. Y entre los jóvenes que reciben tratamiento por el abuso de sustancias, la marihuana representa el mayor porcentaje de admisiones: el 74% entre adolescentes de 12 a 14 años de edad, y el 76% entre jóvenes de 15 y 17 años de edad.

Conducir bajo el efecto de marihuana no es seguro.

La marihuana compromete el juicio y afecta muchas otras habilidades necesarias para conducir en condiciones seguras: el estado de alerta, la concentración, la coordinación y el tiempo de reacción. El consumo de marihuana dificulta juzgar las distancias y reaccionar ante las señales visuales y auditivas en la carretera. La marihuana es la droga ilegal identificada con mayor frecuencia en accidentes mortales (detectada en el torrente sanguíneo de alrededor del 14% de los conductores), a veces en combinación con alcohol u otras

drogas. Por sí sola, se cree que la marihuana duplica las probabilidades de que un conductor sufra un accidente, y la combinación de marihuana con apenas pequeñas cantidades de alcohol es aún más peligrosa, que tomar estas sustancias por sí solas.

La marihuana se asocia con el fracaso escolar. La marihuana tiene efectos negativos sobre la atención, la motivación, la memoria y el aprendizaje, que pueden persistir aún después de que los efectos inmediatos de la droga hayan desaparecido, sobre todo en los consumidores regulares. Alguien que fuma marihuana todos los días podría desempeñarse a un nivel intelectual reducido la mayor parte del tiempo o siempre. Investigaciones recientes sugieren que las personas que empiezan a consumir marihuana en grandes cantidades durante la adolescencia podrían perder un promedio de 8 puntos en su CI de manera permanente para mediados de la edad adulta. En comparación con compañeros que no consumen, los estudiantes que fuman marihuana tienden a tener calificaciones más bajas y son más propensos a abandonar la escuela secundaria. Los consumidores de marihuana a largo plazo manifiestan estar menos satisfechos con sus vidas, tienen problemas de memoria y problemas en sus relaciones, una salud física y mental más deficiente, salarios más bajos y menos éxito profesional.

Las dosis altas de marihuana pueden causar psicosis o pánico durante la intoxicación. Aunque los científicos aún no saben si el consumo de marihuana causa una enfermedad mental, las dosis elevadas pueden inducir una psicosis aguda (percepciones y pensamientos perturbados, como paranoia) o ataques de pánico. En las personas que ya padecen esquizofrenia, el consumo de marihuana puede empeorar los síntomas psicóticos, y la evidencia hasta ahora sugiere que existe un vínculo entre el consumo de marihuana a una edad temprana y un mayor riesgo de padecer psicosis entre los que tienen una predisposición para la enfermedad.



II. ¿Quiere Saber Más? Algunas Preguntas Frecuentes sobre la Marihuana

¿Qué es la marihuana?

¿Existen diferentes tipos?

La marihuana es una mezcla verde, marrón o gris de hojas, tallos, semillas y flores secas trituradas del cáñamo (*Cannabis sativa*). Cannabis es un término que se refiere a la marihuana y a otras drogas derivadas de la misma planta. Las formas potentes de cannabis incluyen: sinsemilla, hachís ("hash" para abreviar) y el aceite de hachís. Existen muchos términos diferentes para referirse a la marihuana y, al igual que sucede con otras drogas, cambian rápidamente y varían de región a región. Pero sin importar su forma o su etiqueta, todas las preparaciones de cannabis contienen una sustancia química que altera la mente (psicoactiva) llamada THC (delta-9-tetrahidrocannabinol). También contienen más de otras 400 sustancias químicas.

¿Cómo se consume la marihuana?

La mayoría de los consumidores la enrollan en forma de cigarrillo (llamado "toque") o la fuman en una pipa o una pipa de agua, a veces conocida como "bong". Algunas personas mezclan la marihuana con alimentos o la utilizan para preparar un té. Otro método es abrir un cigarro y sustituir el tabaco con marihuana, creando lo que se conoce como "caño". Los cigarrillos de marihuana o caños a veces se mojan con PCP o se mezclan con otras sustancias, por ejemplo la cocaína crack.

¿Cuántas personas consumen marihuana?

Antes de la década del '60, muchos estadounidenses nunca habían oído hablar de la marihuana, pero hoy en día es la droga ilegal de mayor consumo en los Estados Unidos. De acuerdo con una encuesta nacional realizada en 2012, más de 111 millones de estadounidenses mayores de 12 años habían probado la marihuana al menos una vez, y casi 19 millones habían consumido la droga durante el mes anterior a la encuesta.

Los investigadores han descubierto que, por lo general, el consumo de marihuana y otras drogas alcanza su pico máximo durante los últimos años de la adolescencia y se extiende hasta aproximadamente los veinticinco años. Luego disminuye en años posteriores. Por lo tanto, el consumo de marihuana entre los jóvenes sigue siendo una preocupación natural para los padres, así como el foco de investigaciones actuales, sobre todo en cuanto a su impacto en el desarrollo del cerebro, que continúa hasta aproximadamente los veinticinco años de edad.

La encuesta anual Monitoring the Future del NIDA informa que entre los estudiantes de 8°, 10° y 12° grado, el consumo de marihuana ha aumentado en los últimos 5 años. Este mayor consumo va de la mano de una reducción en las percepciones sobre los riesgos de la marihuana. En 2013, un 12.7% de los estudiantes de 8° grado manifestó haber consumido marihuana en el último año, y el 7% eran consumidores actuales (en el mes pasado). Entre los estudiantes de 10° grado, el 29.8% había consumido marihuana en el último año, y el 18% eran consumidores actuales. Entre los estudiantes de 12° grado, el consumo durante el año pasado se mantuvo igual y el 22.7% eran consumidores actuales.

¿Cómo funciona la marihuana?

Cuando se fuma la marihuana, sus efectos se sienten casi de inmediato. Esto se debe a que el THC (ingrediente psicoactivo de la marihuana) alcanza rápidamente todos los órganos del cuerpo, incluido el cerebro. Cuando se fuma, los efectos de la marihuana pueden durar de 1 a 3 horas. Si se consume con alimentos, los efectos aparecen más lentamente y podrían durar menos tiempo.

Desde 1975, la encuesta Monitoring the Future (MTF) ha medido el consumo de drogas, alcohol y cigarrillos y las actitudes relacionadas entre los estudiantes adolescentes de todo el país. El consumo de drogas se mide a través de tres períodos: de por vida, el año pasado y el mes pasado. Para algunos fármacos, también se informa el consumo diario. Inicialmente, el estudio incluyó sólo a estudiantes de 12° grado, pero en 1991 se amplió para incluir a los alumnos de 8° y 10° grado.



Más del

45%

DE LOS ADOLESCENTES

ha consumido marihuana
antes de graduarse
de la escuela secundaria.

La marihuana funciona cuando el THC se adhiere a sitios específicos en las células nerviosas que se encuentran en el cerebro y en otras partes del cuerpo. Estos sitios se llaman receptores cannabinoides (CBR, por sus siglas en inglés), porque fueron descubiertos por científicos que trataban de entender la manera en la que la marihuana, o el cannabis, surte efecto. El THC es químicamente similar a una clase de sustancias químicas que nuestro cuerpo produce en forma natural, llamadas endocannabinoides, y la marihuana interrumpe la función normal de este sistema. Los CBR se encuentran en áreas del cerebro que influyen en el placer, la memoria, el pensamiento, la concentración, el movimiento, la coordinación, el apetito, el dolor y la percepción sensorial y temporal. Debido a la amplia influencia de este sistema sobre muchas funciones críticas, no es de extrañar que la marihuana pueda tener múltiples efectos, no sólo en el cerebro, sino también en la salud general de un consumidor. Algunos de estos efectos están relacionados con la intoxicación aguda, mientras que otros pueden acumularse con el tiempo y causar problemas más persistentes, incluida la adicción.

¿Cuáles son los efectos de la marihuana a corto plazo?

Los siguientes son algunos de los efectos que puede producir el consumo de marihuana:

Euforia (sensación narcótica). El THC activa el sistema de recompensas de la misma manera que casi todas las drogas adictivas, ya que estimula las células del cerebro para liberar dopamina.

Deterioro de la memoria. El THC altera la manera en la que se procesa la información en el hipocampo, un área del cerebro relacionada con la memoria. El consumo regular puede afectar las habilidades de aprendizaje y el rendimiento académico, incluida la memoria a corto plazo y las tareas complejas que requieren concentración.

Reacciones mentales adversas en algunas personas. Entre ellas podemos mencionar la ansiedad, el miedo, la desconfianza o el pánico, sobre todo en los nuevos consumidores o los que la consumen en un entorno extraño. Algunos pueden incluso experimentar psicosis, la cual incluye alucinaciones, delirios, paranoia y pérdida del sentido de la identidad personal.

Cambios físicos. Los consumidores podrían tener los ojos enrojecidos o con derrames, mayor apetito ("antojos"), elevación del ritmo cardíaco y problemas para dormir.

¿Qué determina la manera en la que la marihuana afecta a una persona? ¿Qué tan importante es la potencia de la marihuana?

Al igual que con cualquier otra droga, los efectos de la marihuana en un individuo dependen de una serie de factores tales como la experiencia previa de la persona con la droga (u otras drogas), la biología (por ejemplo, los genes), el género, cómo se consume la droga (si se fuma o se ingiere por vía oral) y la potencia de la droga.

La potencia, determinada por la cantidad de THC que contiene la marihuana, ha sido objeto de mucha atención últimamente debido a que ha aumentado en forma constante. En el 2012, las concentraciones de THC en la marihuana promediaban el 14.5%, en comparación con alrededor del 4% en la década de los 80. Algunas cepas actuales contienen hasta un 30% de THC. Esto se basa en los análisis de las muestras de marihuana confiscadas por las agencias del orden público.

Entonces, ¿qué significa esto realmente? Para un nuevo consumidor, podría implicar la exposición a concentraciones más altas de THC, con una mayor probabilidad de presentar una reacción adversa o impredecible. El aumento de la potencia podría explicar el incremento en las visitas a las salas de emergencia relacionadas con el consumo de marihuana. Para los consumidores experimentados, podría significar un mayor riesgo de adicción si se exponen a altas dosis en forma regular. Sin embargo, no se comprende bien el amplio espectro de consecuencias asociadas con una mayor potencia de la marihuana, ni se sabe si los consumidores de marihuana se adaptan al aumento de la potencia consumiendo menos.



LA MARIHUANA PUEDE SER

ADICTIVA.

Aproximadamente 1 de cada 6 personas que comienzan a fumar en su adolescencia, y entre el 25% y el 50% de las personas que la consumen a diario, se vuelven adictas a la marihuana.

¿Consumir marihuana lleva a experimentar con otras drogas?

Estudios a largo plazo de los patrones de consumo de drogas en estudiantes de secundaria demuestran que la mayoría de las personas jóvenes que consumen otras drogas han probado la marihuana, el alcohol o el tabaco primero. Por ejemplo, los jóvenes que han consumido marihuana corren un mayor riesgo de consumir cocaína que los que no lo han hecho. También sabemos, gracias a estudios realizados en animales, que las ratas a las que se les había administrado THC previamente mostraron mayor activación cerebral, no sólo cuando se les expuso a aún más THC, sino también al exponerlas a otras drogas como la morfina. Este fenómeno es conocido como "sensibilización cruzada", y no sucede únicamente con la marihuana. Los investigadores están examinando la posibilidad de que la exposición a la marihuana en la adolescencia pueda causar cambios en el cerebro que hacen que una persona sea más vulnerable a la adicción subsecuente a la marihuana o al riesgo de convertirse adicta a otras drogas, como el alcohol, los opiáceos o la cocaína.

No obstante, es importante señalar que la investigación no ha explicado ninguno de estos efectos en su totalidad. Estos son complejos y podrían implicar una combinación de factores biológicos, sociales y psicológicos.

¿Fumar marihuana causa cáncer de pulmón?

Todavía no lo sabemos. Los estudios no han concluido que existe un mayor riesgo de contraer cáncer de pulmón en los fumadores de marihuana, en comparación con los no fumadores. Sin embargo, el humo de la marihuana irrita los pulmones y aumenta la probabilidad de que surjan otros problemas respiratorios a través de la exposición a carcinógenos y otras toxinas. La exposición repetida al humo de la marihuana puede conducir a la tos crónica y a la producción excesiva de flema, a una mayor frecuencia de enfermedades torácicas agudas, y a un mayor riesgo de padecer de infecciones pulmonares. La marihuana

A grayscale background image showing medical equipment, specifically a drip chamber with multiple filters and clear plastic tubing. A hand is visible in the lower-left corner, holding a component of the device. The overall scene is clinical and focused on medical care.

En 2011, se registro la presencia
de marihuana en más de

455,000

**VISITAS AL
DEPARTAMENTO
DE EMERGENCIAS
EN LOS EE.UU.**

Más del 13% de las
personas involucradas
tenían entre 12 y 17
años de edad.

Los consumidores de marihuana pueden tener muchos de los mismos

PROBLEMAS

RESPIRATORIOS

que los fumadores de tabaco, como la tos crónica y bronquitis agudas (resfriados de pechos) más frecuentes.

también afecta el sistema inmunológico, aunque sus implicaciones en el cáncer no son claras. Por otra parte, muchas personas que fuman marihuana también fuman cigarrillos, que sí causan cáncer. Dejar el tabaco también puede ser más difícil si la persona fuma marihuana.

Debido a que la marihuana puede ser adictiva, ¿es posible que produzca síntomas de abstinencia cuando alguien deja de consumirla?

Sí. Cuando dejan de consumir la droga, muchos consumidores a largo plazo experimentan síntomas que son similares en tipo y gravedad a los de la abstinencia de nicotina: irritabilidad, dificultad para dormir, ansiedad y necesidad de consumir. A menudo, estos factores desencadenan una recaída. Los síntomas de abstinencia alcanzan su punto máximo a los pocos días después de haber interrumpido su consumo y desaparecen en aproximadamente 2 semanas. Si bien estos síntomas no presentan una amenaza inmediata para la salud, pueden impedir que la persona deje de consumir la droga.

¿El "Spice" (o "marihuana sintética") es tan nocivo como la marihuana real?

Sí. El Spice, a veces también llamado K2 o Marihuana Falsa, se compone de materiales de plantas secas desmenuzadas que han sido rociadas con productos químicos diseñados para actuar sobre los mismos receptores de las células del cerebro que el THC, pero son a menudo mucho más potentes e impredecibles. Los productos Spice están etiquetados como "no aptos para el consumo humano", y muchos ahora son ilegales. Pero sus fabricantes constantemente crean nuevos compuestos químicos para evadir las restricciones legales. Sus efectos secundarios, al igual que sus ingredientes, suelen variar, pero las salas de emergencia informan que un gran número de jóvenes se presenta con el ritmo cardíaco acelerado, vómitos, agitación y alucinaciones después de consumir estas sustancias.

¿Existen tratamientos para las personas adictas a la marihuana?

En la actualidad, no existen medicamentos aprobados por la FDA para el tratamiento de la adicción a la marihuana, aunque se está realizando una investigación prometedora para encontrar medicamentos que traten los síntomas de abstinencia y alivien la necesidad de consumir y otros efectos subjetivos de la marihuana. Puede accederse a terapias conductuales, que son similares a las que se utilizan para el tratamiento de la adicción a otras sustancias. Estas incluyen el aumento de la motivación para que las personas participen en el tratamiento; terapias cognitivo-conductuales para enseñar estrategias con el fin de evitar el consumo de drogas y sus factores desencadenantes y para controlar eficazmente la tensión; e incentivos de motivación, que ofrecen cupones o pequeños premios en efectivo por abstenerse prolongadamente de consumir drogas. Desafortunadamente, las tasas de éxito del tratamiento son bastante modestas, lo que indica que la adicción a la marihuana, al igual que ocurre con otras adicciones, podría requerir un enfoque de atención a largo plazo que varía en cuanto a la intensidad del tratamiento, de acuerdo con las cambiantes necesidades de la persona con el correr del tiempo.

¿Sobre qué otros riesgos relacionados con la marihuana debería estar al tanto mi hijo?

Aquí se enumeran algunos de los riesgos que usted o su hijo pueden no haber tenido en cuenta:

- Al igual que con la mayoría de las drogas, el consumo de marihuana interfiere con el juicio, lo que puede significar una mayor probabilidad de participar en comportamientos riesgosos y experimentar sus consecuencias negativas (como contraer una enfermedad de transmisión sexual, conducir en estado de ebriedad o dejar que conduzca alguien que está intoxicado y verse involucrado en un accidente automovilístico).
- Además de la psicosis, el consumo regular de marihuana ha sido asociado con varios efectos psicológicos, como



LA MARIHUANA
AFECTA
EL CEREBRO

y conduce a la alteración de la memoria a corto plazo, la percepción, el juicio y las habilidades motoras.

depresión, ansiedad, pensamientos suicidas y trastornos de personalidad. Uno de los efectos más frecuentes es el "síndrome de desmotivación" caracterizado por una disminución o falta de impulso para participar en actividades que antes resultaban gratificantes. La cuestión sobre si este síndrome es un trastorno en sí mismo o es un subtipo de depresión asociada con el consumo de marihuana sigue siendo controversial. Todavía no se ha comprendido si la marihuana la causa o si surge como respuesta para lidiar con ella. Se necesita continuar con la investigación para confirmar y entender mejor estos vínculos.

- El consumo de marihuana durante el embarazo puede dañar al feto en desarrollo. La investigación sugiere que los bebés de mujeres que consumen marihuana durante el embarazo pueden padecer alteraciones neurológicas sutiles y, más adelante, pueden mostrar habilidades disminuidas para la



El consumo regular de marihuana se ha asociado con varios

EFFECTOS

PSICOLÓGICOS,

entre ellos depresión, ansiedad, pensamientos suicidas y trastornos de personalidad.

resolución de problemas, la memoria y la atención. Sin embargo, el hecho de que las mujeres embarazadas que consumen marihuana también puedan fumar cigarrillos o beber alcohol hace que sea difícil determinar exactamente qué parte de estos efectos son atribuibles específicamente a la marihuana.

¿La marihuana es un medicamento?

Se ha debatido mucho sobre el uso médico de la marihuana para ciertas afecciones, por ejemplo, para tratar las náuseas causadas por la quimioterapia en pacientes con cáncer y para estimular el apetito en algunos pacientes con SIDA. En la actualidad, 20 estados han legalizado el consumo de marihuana en cigarrillos con fines médicos, pero la FDA, que evalúa la seguridad y eficacia de los medicamentos, no ha aprobado la marihuana como medicamento. No se han realizado suficientes ensayos clínicos a gran escala que muestren que los beneficios de fumar marihuana son mayores que sus numerosos riesgos potenciales para la salud en los pacientes que presentan los síntomas que pretende tratar. Además, para ser considerada un medicamento legítimo, una sustancia debe tener ingredientes bien definidos y mensurables que sean consistentes de una dosis (como una píldora o inyección) a la siguiente. Además de THC, la hoja de marihuana contiene más de 400 compuestos químicos adicionales, que podrían tener diferentes efectos en el organismo y que varían de una planta a otra. Esto hace que sea difícil considerar su consumo como medicinal, incluso si algunos de los ingredientes específicos de la marihuana pudieran ofrecer beneficios.

Sin embargo, el THC sí es un medicamento aprobado por la FDA. Los medicamentos presentes en el mercado actual ofrecen los beneficios del THC sin los peligros y la imprevisibilidad de fumar marihuana. Los científicos continúan investigando las propiedades medicinales del THC y otros cannabinoides para evaluar mejor y aprovechar su capacidad para ayudar a los pacientes que sufren de una amplia gama de afecciones, evitando al mismo tiempo los efectos negativos de fumar marihuana.

¿Cómo puedo saber si mi hijo ha estado consumiendo marihuana?

Los padres deben estar al tanto de los cambios en el comportamiento de sus hijos, como la falta de interés en el aseo personal, los cambios de humor y el deterioro de las relaciones con familiares y amigos. Asimismo, los cambios en el rendimiento académico, faltar a una clase o a la escuela, la pérdida de interés en los deportes y otras actividades favoritas, cualquier cambio en el grupo de pares o en sus hábitos alimenticios o de descanso, y el meterse en problemas en la escuela o con la ley son factores que podrían estar relacionados con el consumo de drogas o podrían ser indicadores de otros problemas. Consulte la lista de señales de advertencia específicas sobre el consumo de marihuana que se encuentra a continuación.

Si su hijo consume marihuana, podría:

- ✦ Parecer inusualmente risueño o tener menos coordinación
- ✦ Tener los ojos enrojecidos o con derrames, o usar gotas para los ojos con frecuencia
- ✦ Tener dificultad para recordar las cosas que acaban de suceder
- ✦ Tener drogas o parafernalia de drogas, como pipas y papeles para enrollar (quizás alegan que pertenecen a un amigo si se le confronta al respecto)
- ✦ Tener olores extraños en la ropa o el dormitorio
- ✦ Utilizar incienso y otros desodorantes
- ✦ Usar ropa o joyas, o tener carteles que promueven el consumo de drogas
- ✦ Tener mucho o poco dinero sin explicación



**CONducir Drogado
Puede Provocar**

ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS.

La marihuana tiene efectos adversos sobre muchas de las habilidades requeridas para conducir un automóvil.



III. Iniciar la Conversación

Como lo ha mostrado este folleto, la marihuana puede representar una amenaza particular para la salud y el bienestar de niños y adolescentes en un punto crítico de sus vidas, cuando están creciendo, aprendiendo, madurando, y sentando las bases para la edad adulta. Como padre de familia, sus hijos recurren a usted por ayuda y orientación para resolver problemas y tomar decisiones. Esto incluye la decisión de no consumir drogas. Incluso si ha consumido drogas en el pasado, puede tener una conversación abierta sobre sus peligros. Divulgar el consumo pasado de drogas es una decisión individual, pero haber consumido drogas no debe impedirle hablar con su hijo sobre los peligros que esto conlleva. De hecho, la experiencia nos puede preparar mejor para enseñarles a los demás, incluso al recurrir al valor de posibles errores.

La gran aceptación del consumo de marihuana, en comparación con el uso de otras drogas ilegales, pasa a ser la base de las opiniones divergentes acerca de sus peligros, su ilegalidad y su valor potencial. Ciertamente, el debate público sobre la "marihuana medicinal" podría complicar el debate.

Ya sea que la marihuana se legalice o se permita su uso para fines médicos, puede resultar particularmente peligrosa para los adolescentes y puede alterar la trayectoria de la vida de un joven, y así impedir que desarrolle su máximo potencial. Esa es razón suficiente para tener esta conversación, en ocasiones difícil, con sus hijos. Esperamos que este folleto pueda servir como catalizador y sea una guía útil para iniciar el diálogo y, lo que es incluso más importante, para continuar conversando y mantener los canales de comunicación abiertos.



IV. Otros Recursos Útiles

Existen numerosos recursos, incluso en su propia comunidad, donde puede obtener información que le ayudará a hablar con sus hijos sobre las drogas. Consulte en su biblioteca, escuela u organización de servicio comunitario local. También puede ponerse en contacto con las organizaciones no gubernamentales que se enumeran a continuación.

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA)

La misión del NIDA es conducir a la Nación, implementando el poder de la ciencia para influir en el consumo y la adicción a las drogas. Esta tarea tiene dos componentes críticos. El primero es el apoyo estratégico y el desarrollo de la investigación en una amplia gama de disciplinas. El segundo es asegurar la difusión y utilización de los resultados de esa investigación rápida y eficaz para informar las políticas y mejorar la práctica.

El NIDA ofrece una amplia colección de publicaciones, videos y materiales educativos para ayudar a los padres a hablar con sus hijos sobre el consumo de drogas.

Para obtener más información sobre la marihuana y otras drogas, visite www.drugabuse.gov y www.teens.drugabuse.gov.

Las publicaciones del NIDA están disponibles de forma gratuita a través del sitio web del NIDA DRUGPUBS Research Dissemination Center [Centro de Difusión de la Investigación]:

<http://drugpubs.drugabuse.gov>
Correo electrónico: drugpubs@nida.nih.gov
Teléfono: 1-877-NIDA-NIH [1-877-643-2644]
ó 1-240-645-0228.

Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA)

El NIAAA conduce y apoya la investigación a través de muchas áreas científicas, la coordinación con otras instituciones en temas relacionados con el alcohol, que a menudo se cruzan con otros problemas de abuso o adicción a las drogas. Visite <http://www.niaaa.nih.gov/> para obtener información sobre varios temas relacionados con el alcohol.

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)

El NIMH proporciona numerosos recursos que abarcan una variedad de trastornos de salud mental, que a menudo van de la mano con el abuso y la adicción a las drogas. Visite www.nimh.nih.gov para acceder a los últimos resultados de los estudios y otra información útil sobre salud mental.

Agencia de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

La SAMHSA proporciona información valiosa en su sitio web, e incluye recursos para la búsqueda de tratamiento por abuso de sustancias. Su localizador de tratamientos (<http://findtreatment.samhsa.gov/>) le puede ayudar a encontrar un programa de tratamiento por abuso de drogas o alcohol cerca de usted. Visite <http://www.samhsa.gov> para obtener más información sobre la prevención del abuso de las drogas, políticas de tratamiento, programas y servicios.

Siéntase libre de reimprimir esta publicación las veces que lo desee.

Consejos para los padres

- Sea un buen oyente.
- Transmita mensajes claros contra el consumo de drogas y alcohol.
- Ayude a su hijo a lidiar con la presión grupal para consumir drogas.
- Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres.
- Esté al tanto del paradero de su hijo.
- Supervise las actividades de los adolescentes.
- Hable con su hijo a menudo.

NIH Publicación No. 15-4036 (S)
Impresa en 1997. Actualizada en julio de 1999, abril del
2001, febrero del 2003, septiembre del 2004, septiembre
del 2007, abril del 2012, noviembre del 2014



National Institute
on Drug Abuse