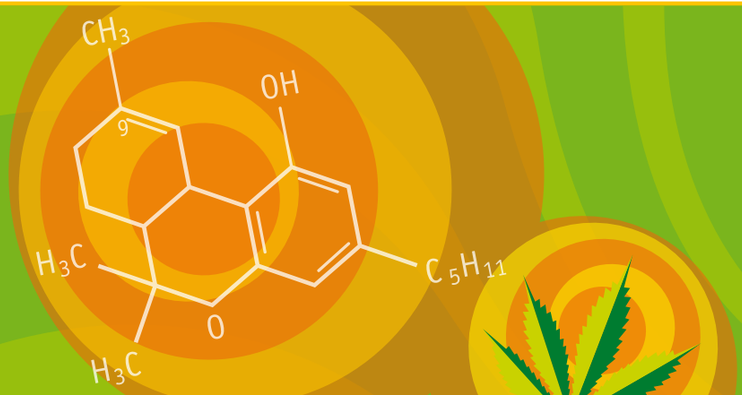
La guía pretende ser un documento de trabajo…

que aporte información objetiva, clara y científica sobre el cannabis y las consecuencias que su consumo puede tener sobre la salud y el bienestar de las personas; pero, además, pretende que quien la lea entienda qué implicaciones personales y sociales acompañan al consumo de porros: no es sólo una cuestión de fumar o no; al fin y al cabo hablamos de personas (con motivaciones, expectativas, incertidumbres, conflictos y deseos) que deben decidir cuestiones importantes sobre sus vidas y su futuro. Sería deseable que el cannabis no fuera una de esas cosas importantes.

AYUNTAMIENTO DE ALICANTE
Concejalía de Acción Social

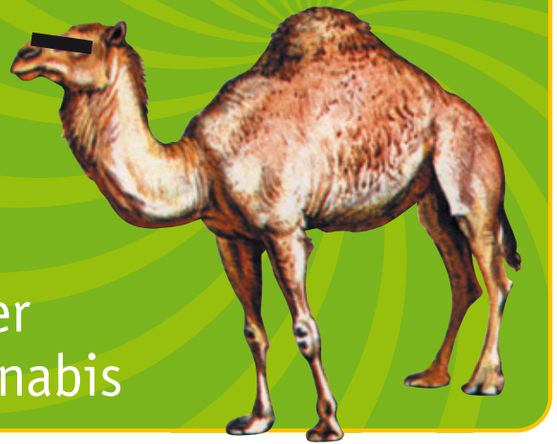
COLABORA

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANIDAD UNIVERSAL Y SALUD PÚBLICA



guía te lías?

para entender, conocer y decidir sobre el cannabis



Según la Encuesta sobre consumo de drogas en estudiantes de Enseñanza Secundaria de la ciudad de Alicante, 2014, el cannabis es, al igual que en el resto de España, la droga ilegal más consumida por los escolares, siendo un 24,9% los alumnos y las alumnas de 4º ESO de Alicante los que la han consumido alguna vez en su vida. Aún estando castigado el tráfico, su tenencia y su consumo, penal y/o administrativamente, se ha convertido en una droga culturalmente admitida entre una parte importante de la juventud.

Desde la Concejalía de Acción Social vemos necesario reeditar la Guía Te Lías?, con la intención de ofrecer una correcta información que analice los problemas o riesgos asociados al uso del cannabis y permita el cuestionamiento de los mitos que hay en la sociedad y entre los jóvenes con relación a esta sustancia, de manera que el lector tenga la oportunidad de conocer y reflexionar para poder decidir individualmente con responsabilidad y sentido crítico.

Esta guía tiene su principal uso en el marco de la prevención escolar a través del Programa 12-16 y pretende ser un recurso didáctico que complemente lo trabajado en el aula tanto desde una perspectiva de Educación para la Salud como desde la perspectiva de Gestión de Riesgos, según la realidad de cada alumnado.

Nerea Belmonte
Concejala Delegada de Servicios Sociales

Edita:
AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

Autores:
Equipo Técnico del Plan Municipal sobre Drogodependencias

Diseño y maquetación:
www.cotacero.com

Imprime:
Such Serra

Tirada:
2.500 ejemplares

Depósito legal:
A-1018-2005

Ejemplar gratuito. Permitida la reproducción citando la procedencia

>Sumario

2 LOS PORROS, LOS OTROS Y TÚ
4 Y TÚ, ¿DE QUÉ VAS?
6 ALGUNAS JUSTIFICACIONES DE LOS QUE FUMAN
12 ALGUNAS SITUACIONES
16 Los cannabinoides ¿QUÉ SON?
17 Formas de presentación y patrones de uso
18 ¿QUÉ EFECTOS PRODUCEN?
18 Efectos tras el consumo
20 Efectos a largo plazo
22 Desarrollo de dependencia
24 Se nota que fumas por:
24 Tienes problemas si:
25 Puedes tener graves problemas si:
25 Sindrome de Abstinencia
26 PROBLEMAS DERIVADOS DEL CONSUMO
28 PROBLEMAS LEGALES
29 Bibliografía
30 Las webs
31 Recursos
32 Agradecimientos

LOS PORROS, LOS OTROS Y TÚ

HAY MUCHA GENTE QUE NO FUMA PORROS (EN REALIDAD, LA MAYORÍA) MUCHA DE ESTA GENTE NO LO HARÁ NUNCA; SIMPLEMENTE, NO VA CON ELLOS.

– *Lo tengo claro, no quiero ni probarlo.*

– *Es que eso de fumar porros me da miedo, no me gusta perder el control, no sé qué me va a hacer, paso.*

– *A mí me gusta cuidarme, no me va ese rollo.*

– *Es que lo de los porros no va conmigo, en mi ambiente nadie fuma, lo tengo claro, no me interesa.*

– *Mi hermano fumaba mogollón: vi algunas risas, pero sobre todo vi malos rollos.*

HAY MUCHA GENTE QUE FUMA (O QUE LO HARÁ). MUCHOS LO PROBARÁN, NO LES GUSTARÁ Y PASARÁN DE ELLO.

– *Lo probé y no me gustó. Como no soy masoca, pues paso.*

– *No es el polen ¿sabes? Lo que no me mola es fumar. Así que paso.*

OTROS FUMARÁN EN DETERMINADOS MOMENTOS Y LUGARES, PERO NO EN OTROS MUCHOS, PORQUE NO LE VEN SENTIDO.

– *A ver colega, hoy es martes, son las once de la mañana, estamos en el instituto... ¿en qué momento perdiste el gps, tío?*

– *En época de exámenes voy de leche con cola-cao.*

– *A mí me gusta disfrutarlo ¿entiendes? Así que lo dejo para ocasiones especiales.*

ALGUNOS DEJARÁN DE FUMAR TRAS UN SUSTO, UN MAL ROLLO O UN PROBLEMA IMPORTANTE.

– *Estoy en fase de depuración: llevo dos meses "sin" y voy a seguir otra temporadilla. La verdad es que me siento que te cagas.*

– *Es que cuando fumaba no controlaba nada, me daban rollos depres o puntos faltosos, hasta con mi novia. Paso de hacer el payaso.*

ALGUNOS FUMARÁN DURANTE UNA ÉPOCA DE SU VIDA, PARA DEJARLO CUANDO SE PONGAN CON OTRAS COSAS (ESTUDIAR EN SERIO, CURRAR, RELACIONES DE PAREJA EN SERIO...)

– *Un pacto con mis padres ¿sabes? Ellos están cumpliendo y yo también.*

– *Desde que empecé a currar, paso. Voy de otro palo y me va bien.*

– *Porque me mola más mi chica.*

LOS HABRÁ QUE FUMEN TODA LA VIDA Y ACEPTEN LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS QUE PUEDA TENER PORQUE LAS POSITIVAS QUE LES APORTA FUMAR SE LAS COMPENSAN. Y ALGUNO, A PESAR DE LOS PROBLEMAS (O QUIZÁS POR ESO MISMO), SEGUIRÁ FUMANDO.

LAS RELACIONES DE LA GENTE CON LOS PORROS Y OTRAS DROGAS SON DIVERSAS Y REFLEJAN EL GRADO DE CONTROL QUE TIENEN SOBRE SUS VIDAS Y EL NIVEL DE ENGANCHE QUE HAN ADQUIRIDO. ¿DÓNDE ESTÁS TÚ?, ¿DÓNDE QUIERES ESTAR?

Y TÚ, ¿DE QUÉ VAS?

ES NORMAL TENER DUDAS SOBRE LOS PORROS, SOBRE QUÉ HACER CUANDO LOS TENGAS CERCA, SOBRE QUÉ Y CÓMO DECIR LO QUE QUIERES EN CADA MOMENTO...

Es fácil encontrarse con un **PELMAZO QUE TE INSISTE**, que no admite tu discreta negativa, que se siente mal porque él fuma y tú no... Es que hay personas que no aguantan que seamos diferentes.

Algunos se dejan llevar, tienen un **COMPORTAMIENTO PASIVO**.

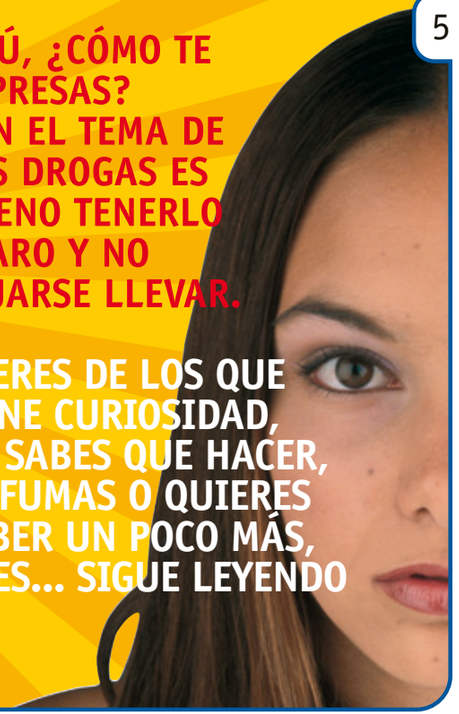
Otras el "no" sólo lo saben decir violentándose, alterándose, incomodándose e incomodando a los otros. Estos tienen un **COMPORTAMIENTO AGRESIVO**.

Por último, hay personas que **ACEPTAN LAS DIFERENCIAS**, que se sienten seguras de sí mismas, que saben decir las cosas sin alterarse, sin dejarse llevar, que expresan bien sus emociones, sus intereses, que se muestran tal y como son y que además les importa cómo son los otros. Suelen ser los más felices.

Y TÚ, ¿CÓMO TE EXPRESAS?

CON EL TEMA DE LAS DROGAS ES BUENO TENERLO CLARO Y NO DEJARSE LLEVAR.

SI ERES DE LOS QUE TIENE CURIOSIDAD, NO SABES QUE HACER, YA FUMAS O QUIERES SABER UN POCO MÁS, PUES... SIGUE LEYENDO



ALGUNAS JUSTIFICACIONES DE LOS QUE FUMAN

"CONOZCO A UN MOGOLLÓN DE PEÑA MAYOR QUE TRABAJA O ESTUDIA Y FUMA PORROS Y NO TIENE PROBLEMAS"

"Tu lo has dicho, MAYOR. No tienen... 14, 16 años como tú. La mayoría de edad se alcanza a los 18 años, hasta entonces hay restricciones para conducir, beber alcohol, comprar tabaco. ¿Y por qué no para el cannabis? Si se legalizara, para ti tampoco sería el porrito".

Al margen de la edad, es cierto que hay personas que consumen porros y que, aparentemente, no evidencian problemas serios. Habrá que preguntarse por qué; aunque, seguramente, entre las explicaciones más probables esté la de que los canutos ocupan un lugar residual, secundario en sus vidas.

Por cierto, los fumadores deberían al menos tener el sentido común de no incitar a los más peques (hermanos, sobrinos, amigos, los chinorris del instituto,...) y la responsabilidad de preocuparse por ellos si ven que se inician.

"YO PASO DE TODO, TIO. ME RÍO Y PUNTO"

Pero también es cierto que es frecuente la asociación entre consumo de cannabis con bajo rendimiento académico, con malos rollos en casa y en el instituto, etc...

También aquí cabría preguntarse por qué: ¿cual es el problema?, ¿fumar porros o tus padres?, ¿fumar porros o el instituto?, ¿fumar porros o la persona que los fuma? **¿Crees que se puede funcionar bien (en casa, en el insti, en el curro, con los amigos, con tu chica o chico) desayunándose un porrito de buena mañana?**

Hay quien va acumulando malos rollos, cada vez con más gente y cada vez en más sitios, pero se justifica con lo de "PASO DE..." (adultos, estudios, novias, colegas pelmazos). Y es que se puede ser un auténtico capullo aunque no se fumen porros, lo que ocurre es que fumando de manera absurda hay más posibilidades de serlo.

"Y POR QUÉ NO, SI LO UTILIZAN LOS MÉDICOS PARA TRATAR A SUS PACIENTES, ES TERAPÉUTICO, ES CURATIVO..."

No es sólo una cuestión de fumar o no fumar. Al fin y al cabo, hablamos de personas (que fuman o no).

Hay quien justifica el consumo de cannabis por sus cualidades terapéuticas. Es cierto que tiene cualidades anti-eméticas (inhibe el vómito), lo que facilita la tolerancia al alimento en pacientes con enfermedades graves y en fases terminales (cáncer, sida) y que posee también capacidades analgésicas que podrían ser útiles en el tratamiento de enfermedades que implican dolor crónico. Los laboratorios farmacéuticos ya trabajan en la elaboración de fármacos con componentes de la cannabis para ésto. Pero...

¿QUÉ TIENE ESTO QUE VER CONTIGO? TAMBIÉN DIFERENTES DERIVADOS DEL OPIO (MORFINA, CODEÍNA, HEROÍNA) TIENEN BUENAS CUALIDADES TERAPÉUTICAS... ¿Y?

"ME RELAJA, ¿VALE?"

Algunas personas que fuman porros dicen cosas del tipo: *"me para el tarro; si no fumo me como mucho la cabeza", "si no fumo antes de acostarme no pillo bien el sueño", "soy muy nervioso y el porro me ayuda a relajarme" o "me ayuda a sentirme mejor".*

Y es que hay personas que fuman cannabis por lo mismo que otras beben o toman tranquilizantes, para no pensar, no sentir, para aturdirse, para pasar (el tiempo, los malos rollos,...).

Fumar para no estar mal es un indicador de que uno está postergando afrontar los problemas y que la ansiedad que ello le produce está siendo manejada con el porro.

Cuando un colega está en este punto es cuando más necesita de sus amigos, no mires para otro lado y échale un cable.

“YO PASO DEL TABACO. LOS PORROS SON MÁS SANOS, MÁS NATURALES”.

Es cierto que la nicotina del tabaco es una de las sustancias más adictivas que se conocen. Es cierto que el tabaco junto con el alcohol generan los problemas sanitarios más graves achacables al consumo de drogas en nuestro país.

Pero también es cierto que lo anterior no hace al cannabis peor ni mejor de lo que en sí mismo es.

La mayoría del hachís está cortado con no se sabe qué (goma, heces de animales –y sus bacterias–, aceites de coche…) Algunos prefieren la marihuana porque o bien la cultivan ellos (sin librarse de los riesgos penales) o bien creen que no se corta (aunque se mezcla con otras plantillas secas machacadas y a ver quién te dice a ti que no lo es). Además con la maría hay que llevar cuidadito porque cada vez más los efectos son más descontrolados, está pegando fuerte.

Muchos dicen que no al tabaco, pero **el porro lo lían con tabaco**. Los porros tienen más efectos perjudiciales para los pulmones, los bronquios, la garganta… que el tabaco. Y si no, piensa en esos que fuman todos los días y que no paran de escupir o no hay manera de que se les cure un constipado o una bronquitis. Y OJITO, que muchos se pasan de los porros al tabaco aunque al principio decían lo mismo: “yo paso del tabaco, yo paso del tabaco…” al final son **tan adictos al tabaco como los que más**.

AL IGUAL QUE PASA CON EL TABACO, TRAS EL CANNABIS TAMBIÉN HAY UNA POTENTE INDUSTRIA, UN NEGOCIO MILLONARIO CRECIENTE.

Adjetivos como ecológico, terapéutico, alternativo, etc. son etiquetas impulsadas y utilizadas por la industria del cannabis y otras industrias (moda, música, etc.) que buscan esta asociación para vender más.

ALGUNAS SITUACIONES

En el instituto

"Pero pavo, ¿qué quieres ser la estrella? ¿en qué momento perdiste el GPS, tío?"".

Corres el riesgo de que los profesores te etiqueten, con las consecuencias indeseables que eso tiene: que estén más pendientes de ti (aunque a lo mejor es lo que quieres: llamar la atención), riesgo de que te pillen, de expulsiones, de broncas en casa...

Si tú eres de los que les interesa poco el instituto, los porros sólo te ayudan a descolgarte del todo. Si ya te cuesta estudiar, "fumao" ni lo intentes. Si vas "fumao" ni te acuerdas, y una operación de matemáticas puede durar una eternidad y, al final, acabar sumando con los dedos.

En el parque

Para unos es muy enrollado estar todas las tardes con sus colegas.

Para otros, un muermo hacer todos los días lo mismo.

"Cuando no hay otra cosa que hacer..."

Muévete, búscate la vida, que los porros ayudan a que sigas ahí "apalancao".

Ojito, donde encuentras hachís a veces hay otras drogas y pueden quererte liar o tú tener más curiosidad de la cuenta. Si te pillan, la ley puede ser inflexible y como mínimo te puede caer una multa de 300€.

Los porros y las deudas

"Sin saber cómo, tengo que pillar cada día y debo mogollón. Y además ahora todo el día rallado por si me parten la cara".

Quizás sea un buen momento de "Para y piensa".

Porros y conducción, porros y trabajo

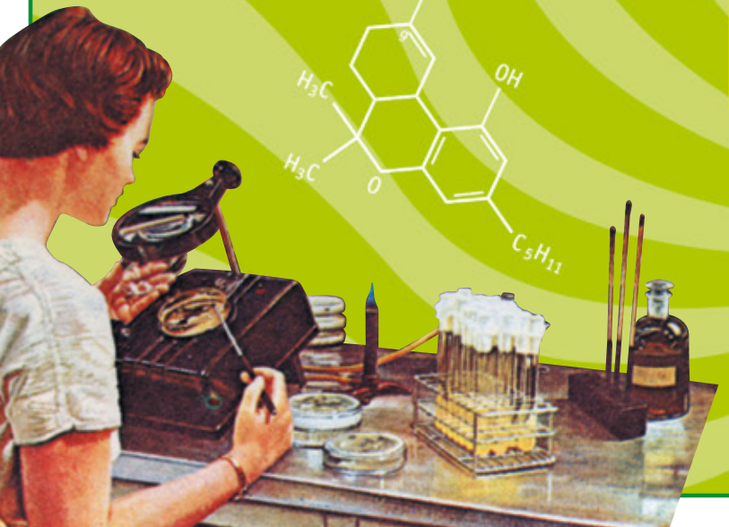
Con los porros la atención queda menguada, la medida del tiempo es otra, a veces produce somnolencia. Mezclado con alcohol se agravan estos efectos. Por eso no se debe conducir ni trabajar cuando se ha consumido cannabis.

Si te rallas, si te da un amarillo, si te pasas

Cuando eres jovencito es más fácil que esto se dé. La propia edad, la inexperiencia, demasiada cantidad en poco tiempo, las características de tu cuerpo, de tu mente, cómo sea el cannabis que fumas, cómo estés de ánimo,... todo ello puede influir en que los efectos no sean los que te esperabas. Si además lo mezclas con alcohol, mucho peor. Si te llevas un susto por algo que te pasa a ti o a un colega tuyo, actúa con tranquilidad, llama al 112 y al día siguiente **PÁRATE Y PIENSA**.

SI LO QUE TE HEMOS CONTADO TE HA INTERESADO AHORA MÍRA LO QUE SIGUE Y DECIDE

¿Qué son los cannabinoides?



Con esta denominación se incluyen todas las substancias con propiedades psicoactivas derivadas de la planta **Cannabis Sativa** (índica y americana) y otras sintéticas semejantes químicamente. La planta contiene unos 400 compuestos químicos de los que unos 60 son cannabinoides, siendo el principal ingrediente psicoactivo el **D-9-tetrahidrocannabinol (THC)**.

Formas de presentación y de patrones de uso

Se puede encontrar y consumir como:

PICADURA (grifa, marihuana, etc.): hojas y flores de la planta desecadas y troceadas de forma análoga al tabaco; su color oscila del verde al marrón oscuro (en función de su lugar de origen o de que esté mezclada con tabaco –kifi–). Su contenido en THC oscila entre el 5-10%. Generalmente se consume fumado en pipa o como cigarrillo, aunque se puede mezclar con la comida o tomar en infusión.

POLVO (hachís, costo, chocolate, polen, etc.): polvo prensado constituido por los pelillos de las hojas y las inflorescencias que contienen un líquido aceitoso rico en THC. Su color varía del amarillo al verde o marrón. Contiene alrededor del 20% de principio activo (THC). Se puede consumir fumado (en pipa o mezclándolo con tabaco) o con alimentos.

EXTRACTO LÍQUIDO (aceite): formado por el líquido aceitoso de los pelillos de la planta y residuos de los disolventes empleados para la extracción, como acetona, alcohol (a menudo alcohol medicinal) o gasolina.

¿Qué efectos producen?

>Efectos tras el consumo

Los efectos del cannabis dependen del tipo de cannabis y su contenido en THC, de la forma de uso (vía respiratoria o vía oral), de las interacciones con otras drogas consumidas y, en gran medida, del entorno y experiencia previa. En general, su consumo produce **euforia** (de inicio a los 30 minutos y con una duración de 2 a 4 horas), relajación y aumento de la autoestima y la capacidad para implicarse en experiencias sensuales con sensación vívida de colores, sonidos y sabores.

Produce una **alteración significativa de la percepción témporo-espacial** (del tiempo y del espacio) y de la profundidad de campo (de las distancias), alteraciones de la coordinación, del equilibrio y la estabilidad en bipedestación (al caminar), que se pueden prolongar más que el efecto subjetivo (hasta 5-12 horas).

Altera la memoria a corto plazo y produce un deterioro en la capacidad de realizar tareas que requieren varios pasos (tanto manipulativas: trabajos, tareas...; como intelectuales: solución de problemas, toma de decisiones...) La alteración cognitiva y motora afecta a la capacidad de conducción de vehículos, pilotaje de aviones, manejo de maquinaria peligrosa, etc., habiéndose demostrado un **aumento de los accidentes** tras su consumo y de forma muy significativa si se toma también alcohol.

Tiene efectos de tipo simpaticomimético y anticolinérgico (sobre el sistema nervioso autónomo): **aumento de la frecuencia cardiaca**, enrojecimiento conjuntival (ojos enrojecidos), inhibición de la sudoración, aumento de la temperatura y **alteración de la presión arterial.**

La sintomatología esencial en caso de una intoxicación consiste en cambios conductuales desadaptativos, con euforia, ansiedad, suspicacia o ideación paranoide; enlentecimiento del tiempo, deterioro de la capacidad de juicio y retraimiento social. Puede apreciarse una mayor sensibilidad hacia los estímulos y aparecer **risa inadecuada, ataques de pánico y disforia** (cambios del estado de ánimo, con llanto y risa fácil, inadecuación entre lo que se dice y la expresión emocional). Los síntomas físicos incluyen irritación conjuntival, aumento del apetito, sequedad de boca y taquicardia. Las dosis muy altas producen hipotensión ortostática (mareo al cambiar de postura, por ejemplo al incorporarse), despersonalización o desrealización (sensación de no reconocerse uno mismo como tal, "no sé que me pasa", "me siento muy raro", "yo no soy así"); no suele haber alucinaciones salvo que los niveles plasmáticos (contenido de THC en sangre) sean muy elevados, en cuyo caso dará lugar a un cuadro psicótico con alucinaciones y/o ideas delirantes de contenido generalmente paranoide; pudiendo llegarse a un delirium y al coma.

>Efectos a largo plazo

Aún no se conocen con certeza las repercusiones sobre la salud que puede tener el uso habitual de cannabis, aunque existen fundadas razones para la preocupación: se sabe que fumar 5 cigarrillos de marihuana a la semana supone ingerir la misma cantidad de productos carcinógenos que fumar un paquete de cigarrillos al día y se conocen los efectos nocivos del cannabis sobre el **aparato respiratorio** y el sistema inmunitario.

Smith describió en 1968 un "síndrome amotivacional", con letargia (sensación de fatiga, muermo, apalancamiento, pasotismo), anhedonia (ausencia de motivación por hacer cosas gratificantes, disminución de la capacidad de sentir placer por las cosas y actividades) y problemas de atención y memoria, con el resultado de un pobre desempeño escolar y laboral. Se ha demostrado que el cannabis afecta a las células nerviosas de las zonas del cerebro donde se forma la memoria, alterando especialmente la memoria a corto plazo y, por lo tanto, la **capacidad de aprender** y desempeñar tareas que requieren más de dos pasos.

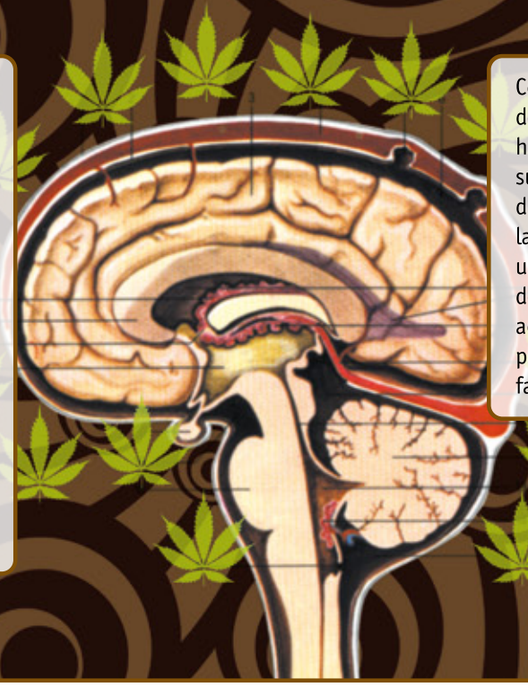
Probablemente el uso continuado de cannabis conlleve **destrucción neuronal**, ya que en animales de experimentación que se sometieron a altas dosis de THC se observó que sus cerebros tenían la misma apariencia que los de los animales viejos.

Tampoco conocemos con profundidad la relación entre el uso de cannabis y la patología psiquiátrica, aunque diversos estudios apuntan a que su uso regular y prolongado podría incrementar el riesgo de desarrollar algunas **enfermedades mentales**, así como que su consumo habitual altera la evolución de algunos trastornos. El cannabis puede precipitar fenómenos de flashback de los alucinógenos (revivir las experiencias de carácter alucinatorio sin volver a consumir alucinógenos), lo que implica la posibilidad de **ataques de pánico** y despersonalización por lo inesperado de la situación).

>Desarrollo de dependencia

Algunos consumidores llegan a desarrollar dependencia y manifiestan que necesitan ayuda para abandonar su uso. Un estudio demostró que los consumidores adolescentes con serios problemas antisociales podían desarrollar dependencia más rápidamente: el progreso de un primer uso al uso regular fue casi tan rápido como el que realizaron con el tabaco.

Algunos consumidores habituales también evidencian su dependencia al presentar síntomas de abstinencia al interrumpir el consumo. En general, las manifestaciones del **síndrome de abstinencia** comienzan a las pocas horas, son leves e inespecíficas. En los consumidores habituales de altas dosis se puede apreciar ansiedad, insomnio, disforia, anorexia, náuseas, irritabilidad, inquietud, cansancio, debilidad muscular, dificultades para la concentración, bostezos, lagrimeo, rinorrea (moqueo), sudoración e hipotermia (disminución de la temperatura corporal, con sensaciones de escalofríos); incluso temblores, vómitos y diarrea; puede producirse un cuadro de psicosis con alucinaciones y/o ideas delirantes. El cuadro no suele durar más de 48 horas en sus manifestaciones más llamativas.



Continúa la polémica sobre si el uso de cannabis puede llevar al consumo de **otras drogas**. Se sigue investigando la posibilidad de que su uso habitual y prolongado produzca en el cerebro cambios que puedan suponer un mayor riesgo para la persona de hacerse adicta a otras drogas como el alcohol o la cocaína, así como la cuestión sobre qué tipo de personas tendrían un riesgo mayor. En cualquier caso, parece demostrado que el uso de cannabis pone a adolescentes y jóvenes **en contacto** con personas que usan y/o venden ésta y otras drogas, favoreciendo la probabilidad de experimentarlas.

>Se nota que fumas por:

- Parecer **mareado** y con dificultades para caminar
- Tener los ojos rojos, como irritados
- Actuar como un **tonto**, riendo sin razón aparente
- Mostrar dificultad para recordar hechos recientes
- Tener hambre o sed inusuales
- Entrar en un estado repentino de **somnolencia**
- Tener un olor peculiar en la ropa y en la habitación

>Tienes problemas si:

- Has cambiado los hábitos alimenticios y de sueño
- Tienes **menos interés** por actividades deportivas y lúdicas
- Tienes absentismo escolar o cambios en el desempeño académico o laboral
- Empiezas a **descuidar tu apariencia** personal
- Te estás distanciando y se están deteriorando las relaciones con tus amigos y familiares
- Tienes estado de **ánimo depresivo**, con fatigabilidad fácil y tendencia a la hostilidad

>Puedes tener graves problemas si:

- Tienes **tendencia a estar depresivo**
- Si en tu familia hay **antecedentes de problemas mentales** (depresiones, esquizofrenia, problemas de dependencia a drogas...)
- Tienes tendencia al **aislamiento**
- Si te obsesionas mucho con las cosas
- Y si tienes tendencia a la **agresividad** (con las personas y/o las cosas)

>Síndrome de abstinencia:

El síndrome de abstinencia **tampoco requiere tratamiento** específico, aunque hay que valorar la existencia de un **trastorno depresivo subyacente**. Hasta hace poco los programas de tratamiento de la dependencia eran muy similares a los empleados para otras drogas; actualmente son similares a los que se usan para dejar de fumar y se continúan desarrollando estrategias que favorezcan el acceso de los usuarios a los mismos. No existen aún fármacos específicos para favorecer la consecución y el mantenimiento de la abstinencia.

Adaptación del artículo de M.ª Pilar Pérez Hervás, Médico Responsable de la UCA 17 (Vínculos nº6).

PROBLEMAS DERIVADOS DEL CONSUMO

En un estudio realizado por J. F. Gamella y M. L. Jiménez Rodrigo, **"El Consumo Prolongado de Cannabis"**, editado por la Junta de Andalucía y la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (2003), se preguntó a usuarios de cannabis de larga duración (8´3 años de promedio) qué problemas les había generado el uso de esa droga.

PROBLEMAS EN EL TRABAJO
Descuidar las tareas; falta de rendimiento; despistes; fumado no se piensa en el trabajo, sino en lo que apetece pensar; falta de rendimiento; broncas; no entender las órdenes o lo que te dicen.

10,8%

PROBLEMAS DE SALUD
Problemas de garganta y bronquios; problemas por el asma; dolores de garganta y pecho; taquicardias; bajadas de tensión y de las defensas corporales; cansancio; acidez de estómago; dolor de cabeza.

15,7%

17,6%

PROBLEMAS ECONÓMICOS
Deber dinero; pagar una multa; apuros para llegar a fin de mes, a veces, se destina mucho presupuesto para fumar y no queda para otras cosas...

PROBLEMAS EN LAS RELACIONES PERSONALES
Con la pareja; apatía en las tareas domésticas por fumar mucho; distanciamiento de ciertos círculos de amigos; a veces, si fumas solo, puede que no te apetezca relacionarte con alguien, sobre todo si no fuma.

17,6%

24%

PROBLEMAS FAMILIARES
Mosqueo de los padres.

26%

PROBLEMAS POLICIALES Y LEGALES
Multa; detención por posesión; uno ó dos días en comisaría; prisión por llevar hachís.

27,5%

PROBLEMAS EN LOS ESTUDIOS
Faltar a clase; pasar de exámenes; perder memoria; bajón en el rendimiento académico; expulsión; dejadez para estudiar; problemas con los profesores por ir fumados; imagen que das...

27,9%

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS
Falta de memoria; "se me va la olla a veces"; paranoias; baja autoestima; inactividad; inseguridad; depresión; malestar contigo mismo; ideas suicidas; encerrarme en mi mismo.

28,9%

PROBLEMAS POR CONSUMIR EN LUGARES PÚBLICOS
Llamarte la atención por consumir en un bar; echarte de él; mirarte mal; pillarte la policía en la calle...

- Del **total de la muestra**, un **26,5%** manifestaron no haber tenido **ningún problema** por haber consumido cannabis con más o menos frecuencia y cantidad.
- De **los que fuman a diario**, el **51%** declara haber padecido **3 ó más problemas** de los mencionados.
- De **los que fuman esporádicamente**, alguna vez a la semana, el **19%** declara **3 ó más problemas**.
- De **los que fuman alguna vez** al mes, el **3%** declara **3 ó más problemas**.

PROBLEMAS LEGALES

La cannabis es una droga ilegal.

Su tráfico puede suponer penas de uno a tres años de cárcel. Las sentencias del juez dependen de si eres reincidente o no, de la cantidad que lleves, de cómo la lleves, etc.

Su tenencia y/o consumo en lugares públicos, así como su cultivo en lugares visibles pueden suponer una multa administrativa de entre 601 y 30.000 euros."

Para orientarte:

si te detienen con **10 gramos de hachís** te puede caer una **multa de 300 €**.
Si te detienen con **100 gramos** el juez puede ponerte una **condena** de 1 a 3 años si eres adulto, o medida alternativa al ingreso en **centro penitenciario** (libertad vigilada, tarea socioeducativa, ingreso en centro de menores...) y multa si eres un menor de edad.

>Bibliografía

Monografía Cánnabis.
Bohes, J. y Calafat, A. (2000) Madrid: Revista Adicciones

El Consumo Prolongado de Cánnabis. Pautas, Tendencias y Consecuencias.
Gamella, J. F. y Jiménez Rodrigo, M. L. (2003)
Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción y Junta de Andalucía

Drogas al desnudo.
Askagintza (2001)

Cánnabis.
Calafat, A. (2003). Madrid: Plan Nacional sobre Drogodependencias

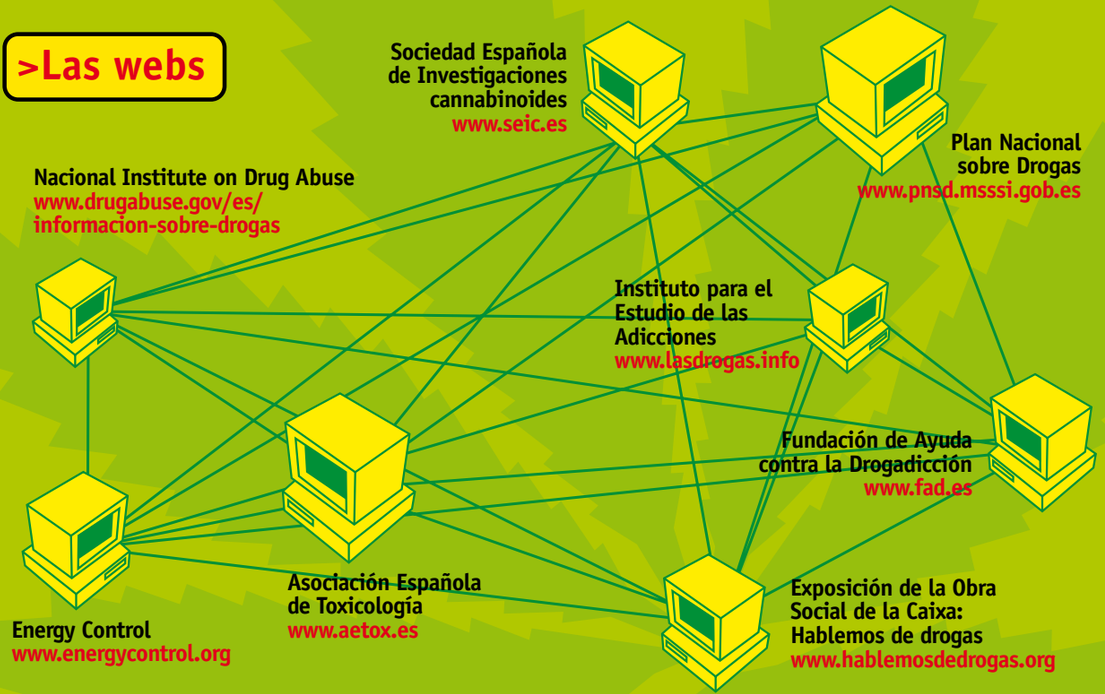
Drogas: + Información – Riesgos.
Melero, J. C. y Pérez de Arróspide, J. A. (2.001)
Madrid: Plan Nacional sobre Drogas

Cánnabis. Información para consumidores y personas en contacto.
Energyl Control. Barcelona. Plan Nacional sobre Drogas

Guía Básica sobre los Cannabinoides
Sociedad Española de Investigación sobre Cannabinoides -SEIC (2002).
Madrid: SEIC y Plan Nacional sobre Drogas

También hay hojas que informan. Cannabis.
Hazkunde (2003). Bilbao: Hazkunde y Ayuntamiento de Alicante

>Las webs



>Recursos

Plan Municipal sobre Drogodependencias del Ayuntamiento de Alicante
Avda. de la Constitución, 1
03002 Alicante.
Tfno. **965 14 94 41**

Unidad de Conductas Adictivas, Área de Salud 17
Centro de Salud Santa Faz.
Pza. Santísima Faz, 7 - 5ª planta
03002 Alicante
Tfno. **965 14 32 78**

Unidad de Conductas Adictivas, Área de Salud 19
Centro de Salud Campoamor.
Pza. de América, 4
03010 Alicante
Tfno. **965 93 64 12**

FAD
Tfno. **900 16 15 15**
Teléfono de información gratuita sobre drogas

Servicio de Drogodependencias Conselleria de Sanidad de la Generalitat Valenciana
Micer Mascó, 31
46010 Valencia
Tfno. **963 86 92 39**

Agradecimientos

Queremos agradecer la colaboración de todos los amigos que han aportado cosas a esta guía:

al profesor **Juan Gamella**, que nos ha dejado resumir un excelente estudio sobre las consecuencias del cannabis en usuarios de larga duración; a la doctora **Mapi Pérez Hervás**, siempre compañera, autora de varias páginas de esta guía dedicadas al conocimiento científico existente sobre el cannabis y sus efectos; a la gente de **Cota Cero**, por su trabajo y su paciencia a lo largo de éstos dos años; a **José Antonio**, **Verónica y sus amigos** que hicieron una primera valoración del material; y a **los alumnos de 4º A del IES San Blas, de 4º de diversificación del IES Playa San Juan y de 4º de diversificación del IES Figueras Pacheco**, cuya participación ha supuesto un verdadero "control de calidad" de la guía.