

MARIHUANA

Un serio para
TU salud y

la de
TU familia

County of San Diego Health and Human Services



Alcohol and Drug Services, ADS

MARIHUANA

Un serio riesgo para TU salud y la de TU familia

Casi 98 millones de estadounidenses mayores de 12 años han probado la marihuana por lo menos una vez en su vida. Esto no quiere decir que sea algo normal de hacer o una opción inteligente, porque la marihuana puede afectar de varias maneras. Para saber mejor a qué grado puede ser, se debe de estar informado.

Además de los muchos efectos negativos para la salud, la marihuana afecta la memoria, el juicio y la percepción. Cuando esto sucede, el usuario puede tener comportamiento que le ocasione problemas personales, jurídicos, y un comportamiento sexual inadecuado que le expone al riesgo, de embarazos que además de ser no planificados son con problemas, y a la exposición de enfermedades de transmisión sexual, como el HIV.

¿Qué es?

La marihuana es una combinación de hojas, tallos, semillas y flores secas, y picadas de la planta de cáñamo; y puede ser de color verde, café o gris. Hay diferentes nombres para la marihuana y varían en cada estado, y cada país. La marihuana contiene THC (delta-9-tetrahidrocannabinol), y más de 400 de otros productos químicos. La mayoría de las veces, se fuma en un cigarrillo ("toque o churro"), pero también puede ser mezclada con alimentos, consumida o utilizada en otras formas.

La marihuana es adictiva

En algunas personas la adicción puede ser muy fuerte. Tanto que no puede controlar la necesidad, ni el impulso de buscar y usar la marihuana, a pesar de que esté afectando su vida de manera muy negativa. Según un estudio, los problemas antisociales antes del uso de marihuana en los adolescentes, pueden

Los efectos físicos de la marihuana son:

- Temblores (agitación)
- Náuseas
- Dolor de cabeza
- Disminución de la coordinación
- Daño pulmonar
- Problemas de respiración
- Aumento o pérdida del apetito
- Reducción de flujo sanguíneo al cerebro
- Altera la frecuencia cardíaca
- Riesgo de ataque al corazón
- Pérdida de células cerebrales
- Afecta los órganos reproductivos
- Reducción de la fertilidad
- Afecta el embarazo
- Cáncer
- Alteraciones en la mente, ya que cambia la forma en que funciona el cerebro. Provoca:
 - o Reducción de la memoria a corto plazo
 - o Entorpece reduciendo la capacidad de alerta, equilibrio y concentración
 - o Ansiedad, y/o paranoia
 - o Incapacidad de razonamiento y toma de decisiones
 - o Altas dosis de la droga pueden provocar psicosis tóxica aguda, que incluye, alucinaciones, delirios y pérdida de la personalidad.

provocar una pronta y rápida adicción. La adicción a la marihuana provoca el deseo de usarla, el anhelo de la experiencia, y síntomas de abstinencia cuando se deja de usar. Estos síntomas son: depresión, agitación, pérdida de apetito, dificultad para dormir, pérdida de peso, náuseas y falta de fuerza en las manos. Estos síntomas de abstinencia los pueden también tener los bebés de mujeres que usan marihuana.

¿Cómo afecta la marihuana a la salud y al comportamiento?

Muchos estudios ponen en manifiesto que los problemas de salud son varios, y son graves. Uno de los estudios explica que una persona que abusa de la marihuana está en riesgo de sufrir un ataque al corazón, y su riesgo se cuadruplica en la primera hora, después de fumar marihuana. Pero además, la marihuana, afecta la presión arterial, la frecuencia cardíaca, y el transporte del oxígeno en la sangre. El uso frecuente puede causar ardor, y picor de la boca y la garganta, lo cual se acompaña con una fuerte tos.

Normalmente las personas con la edad, pierden células nerviosas en una región importante del cerebro donde la memoria conserva los eventos. La exposición crónica a la marihuana puede provocar que esto suceda más rápidamente, pero además de afectar la capacidad de recordar, la marihuana puede dificultar el realizar o completar tareas simples. Y a largo plazo, puede provocar falta de interés y motivación, por los que sucesos en la vida, y/o por cuidar la apariencia, perder el deseo de trabajar regularmente, y estar fatigado. Los estudiantes que usan la marihuana tienen dificultad para estudiar, aprender, y en el rendimiento atlético. La marihuana afecta la noción del tiempo, el movimiento y la coordinación. Debido a sus efectos sobre la alerta, la



concentración, coordinación, percepción y el tiempo de reacción, los usuarios de la marihuana, tienen frecuentemente accidentes automovilísticos.

Fumar marihuana puede ser más perjudicial para los pulmones que fumar tabaco.

Un grupo de científicos de California examinaron la salud de 450 personas que diario fumaban marihuana, y no tabaco. Encontraron que los fumadores de marihuana además de enfermedades similares a las de las personas que sólo fuman tabaco, tienen más días de enfermedad, y más visitas al médico por problemas respiratorios. Otros estudios han demostrado que el humo del tabaco y el de la marihuana, juntos pueden cambiar los tejidos que recubren las vías respiratorias. Así que las personas que fuman marihuana regularmente, pueden desarrollar la mayoría de los problemas respiratorios de los fumadores de tabaco, como la tos y producción de flema diarias, mayor frecuencia de los resfriados, y estar en riesgo de infecciones pulmonares, y de obstrucción de las vías respiratorias.

Igual que el tabaco, la marihuana contiene muchas sustancias químicas que lesionan los pulmones y pueden causar cáncer. De hecho, el humo de marihuana contiene de 50 a 70 por ciento más hidrocarburos, los carcinógenos del humo del tabaco. También puede acelerar los cambios de las células cancerosas malignas. Fumar marihuana puede triplicar el riesgo de desarrollar cáncer en la cabeza, el cuello, los pulmones y otras partes de las vías respiratorias porque contiene irritantes y carcinógenos, a veces en concentraciones muy altas.

Los estudios demuestran que cinco "toques" por día tienen mayor número de productos químicos que causan cáncer que un paquete de cigarrillos por día. Así que un solo cigarrillo de marihuana, puede ocasionar más daño a los pulmones que muchos cigarrillos de tabaco, y esto es porque la marihuana tiene más alquitrán, y se fuma sin filtro. Además un "toque" de marihuana generalmente requiere que se inhale más profundamente, y aguantar la respiración por más tiempo, que fumar tabaco. Esto aumenta la exposición de los pulmones al humo que causa cáncer.

Los bebés y los niños son las víctimas inocentes de la marihuana.

El uso de la marihuana puede reducir la fertilidad en hombres y mujeres, lo que hace difícil concebir. Se puede dañar el crecimiento del bebé durante el embarazo, y aumentar el riesgo de parto prematuro. Después del nacimiento, algunos bebés pueden tener síntomas de abstinencia. Algunos estudios han mostrado que estos niños al crecer, durante la infancia, y en los años preescolares, tienen problemas de comportamiento; y en la escuela, pueden tener problemas en la toma de decisiones, de memoria, para prestar atención, y en su capacidad para permanecer atento.

Cómo afecta la marihuana la salud mental

Algunas personas usan marihuana para tratar de escapar de algún problema en su vida, y/o para evitar una dificultad o el hacerle frente a algún suceso importante. Lamentablemente, al usar marihuana, los problemas suelen empeorar en lugar de desaparecer; y

una situación que no se enfrenta, puede complicarse y ser más difícil de solucionar. Lo que puede provocar sentimientos negativos y problemas de salud mental en la persona, a los que se le suman los efectos que provoca el abuso de la marihuana, como tener sentimientos de ansiedad y pensamientos paranoides. De hecho, algunos estudios han mostrado que cuando las personas fuman marihuana durante años, la droga afecta sus funciones mentales. La marihuana afecta las partes del cerebro que controlan la memoria, la atención y el aprendizaje; y algunas pruebas en los usuarios crónicos de marihuana, también muestran un aumento de depresión, ansiedad, y de pensamientos suicidas.

Ponga atención. Señales de advertencia en adolescentes y niños pequeños.

La investigación muestra que la adecuada atención de los padres puede impedir que sus hijos usen drogas. Los padres deben ser conscientes y estar atentos a los cambios en el comportamiento de sus hijos, aunque esto pueda ser difícil con los adolescentes. Los padres deben estar atentos cuando evaden sus actividades ordinarias, o cuando se muestran deprimidos, fatigados, descuidan su aseo, son hostiles, o ante el deterioro de las

¿Por qué los niños prueban la marihuana y otras drogas?

- Por seguir el ejemplo de alguien que la usa, en la familia, o los amigos, y/o celebridades
- Por curiosidad
- Para ser aceptado en un grupo
- Por tener dificultad para hacer frente a: ansiedad, ira, depresión, o aburrimiento
- Para evitar enfrentarse a los problemas
- Por rebeldía o en protesta





relaciones con los miembros de la familia y amigos. Además, de cambios en el rendimiento académico, querer dejar la escuela, pérdida de interés en los deportes u otras actividades favoritas, y de los cambios en los hábitos de comer, o dormir porque todas estas actitudes pueden estar relacionadas con el uso de drogas.

La marihuana es de gran riesgo para la salud y el bienestar de los niños y adolescentes porque están en la etapa del desarrollo, maduración y de aprendizaje, las cuales son las bases de su vida adulta. Los jóvenes que comenzaron a fumar tabaco y a tomar bebidas alcohólicas están en mayor riesgo de usar marihuana y otras drogas.

Todos los aspectos que conforman el medio ambiente de un niño como su casa, su familia, la escuela, los amigos y el vecindario, puede determinar que un niño intente drogas. La curiosidad y el deseo de encajar en un grupo social son razones comunes. La investigación ha comprobado que los miembros de la familia son fuertes modelos para que los niños empiecen a usar drogas. Los niños tienden a copiar a los padres, abuelos, hermanos y/o hermanas, tíos o parientes, que viven en la misma casa o les visitan seguido. Algunos niños o jóvenes tienen un grupo de amigos que usan drogas y les insisten a que hagan lo mismo para que puedan continuar en el grupo (lo que se conoce como presión social y necesita afectiva-psicológica). Otros, por escuchar canciones de moda, o por ver en la televisión y en películas, y piensan que es atractivo (lo que se conoce como influencia de los medios). Algunos niños dijeron que usaron la marihuana para calmar la ansiedad, ira, depresión, o simplemente por aburrimiento. Pero

la marihuana no es eficaz para resolver los problemas de la vida, y drogarse con marihuana no es una forma de evitar los problemas y los retos de la vida.

Las adicciones afectan al usuario y a su familia

En una investigación se encontró que los niños y jóvenes (tanto hombres como mujeres), que son víctimas de abuso físico y/o sexual, están en mayor riesgo de usar marihuana y otras drogas en una edad temprana. Y que los adolescentes que padecen de angustia, o son rebeldes, o no pueden controlar sus emociones, también pueden ser propensos a usar marihuana.

La adicción que causa el abuso de sustancias, sea a las drogas o al alcohol, afecta gravemente el bienestar físico y emocional del usuario, y a quienes le rodean, en especial a sus seres queridos. Los sentimientos que pueden experimentar los miembros de la familia incluyen: decepción, vergüenza, temor de las acciones y reacciones del usuario, y la culpa, porque a veces se culpan de la dependencia del usuario.

¿Cómo puede prevenir que su hijo se involucre con la marihuana?

La comunicación es clave. Aunque los adolescentes no lo admiten, los padres desempeñan un papel importante. Los padres pueden influir a sus hijos, con sólo hablarles sobre los peligros de usar marihuana y otras drogas, al estar presentes y participar en la vida de sus hijos. ¿Cómo? Manteniéndose involucrados en sus tareas, y actividades escolares, recreativas y sociales de sus hijos y de los amigos de sus hijos.

Los padres necesitan reconocer que la marihuana es de consecuencias graves, y tienen que ser firmes al decirle a sus hijos que no se debe probar, y mucho menos usar. Aunque lo mejor es hablar de la droga cuando los niños son jóvenes, nunca es demasiado tarde para hablar sobre los peligros del consumo de drogas. Hablar con sus hijos sobre el uso indebido de drogas no siempre es fácil, pero es muy importante. Las drogas destruyen. Los niños y los jóvenes entienden cuando uno se les acerca, y generalmente ellos esperan que sus padres y otros miembros de la familia les ayuden a solucionar sus problemas, les aconsejen cuando están indecisos, no entienden algo o para tomar decisiones, incluida la de no usar drogas.

La ayuda está disponible.

Hay muchos sitios donde los padres pueden obtener ayuda e información sobre las drogas, para que la compartan con sus hijos. Si su hijo ya tiene un problema de adicción, busque ayuda y el apoyo de amigos, familiares y los servicios de ayuda y tratamiento en su comunidad.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego tiene disponibles varios servicios de ayuda, gratuitos o a bajo costo para niños, adolescentes y sus familias.

Para obtener más información sobre estos servicios, llame a la línea de ayuda de "Crisis Line" al 1-800-477-3339.

La cual cuenta con consejeros capacitados que pueden contestar en varios idiomas y están disponibles las 24 horas del día, los 7 días a la semana.

