

¿CÓMO PUEDO SABER SI MI HIJO CONSUME MARIHUANA?

¿ES POSIBLE VOLVERSE ADICTO A LA MARIHUANA?

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

¿LA MARIHUANA INCIDE AL CONDUCIR?

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

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

¿CUÁNTA GENTE FUMA MARIHUANA?

¿LA MARIHUANA PUEDE AFECTAR LAS CALIFICACIONES DE MI HIJO?

¿PUEDE UN CONSUMIDOR PRESENTAR UNA REACCIÓN ADVERSA?

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA MARIHUANA?

MARIHUANA: INFORMACIÓN QUE LOS PADRES DEBEN CONOCER

Revisado

¿CÓMO PUEDO PREVENIR QUE MI HIJO(A) CONSUMA 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?

¿SE PUEDE USAR LA MARIHUANA COMO UN MEDICAMENTO?

¿EXISTEN TRATAMIENTOS PARA AYUDAR A LOS CONSUMIDORES DE MARIHUANA?

Carta a los padres

Si bien la encuesta anual del NIDA "Observando el futuro" (Monitoring the Future) indica que el consumo diario de marihuana por parte de los adolescentes se mantiene mayormente parejo, también muestra que el consumo de cigarrillos ha disminuido, lo que hace que ahora, en general, el consumo diario de marihuana sea más común que el consumo diario de cigarrillos entre los adolescentes. Para cuando terminan la escuela secundaria, alrededor del 45 % ha probado la marihuana al menos una vez, índice que ha permanecido relativamente estable durante las dos últimas décadas. La encuesta también indica que, comparados con sus contrapartes en estados donde la marihuana no está legislada, es más probable que los estudiantes del último año de la escuela secundaria en los estados donde existen leyes sobre la marihuana medicinal hayan vapeado marihuana y consumido comestibles de marihuana.

Además, la cantidad de adolescentes que piensa que el consumo de marihuana es perjudicial está disminuyendo. Esto es preocupante porque cada vez hay más pruebas científicas de que el consumo intenso y regular de marihuana que comienza durante la adolescencia puede interferir con ciertos aspectos del funcionamiento y el bienestar de una persona.

Los resultados de la encuesta nos dicen que todavía nos queda un largo camino por recorrer en los esfuerzos para prevenir el consumo de marihuana en los adolescentes y evitar el daño que causa en los jóvenes. El NIDA reconoce que los padres desempeñan un papel importante en esta tarea y pueden ejercer una poderosa influencia sobre las actitudes y las conductas de sus hijos. Sin embargo, el tema del consumo de marihuana se ha vuelto cada vez más difícil de tratar, en parte por los mensajes contradictorios de la aprobación de leyes sobre la marihuana medicinal y la legalización de la marihuana en algunos estados. Además, muchos padres pueden haber consumido marihuana cuando eran más jóvenes, lo que podría hacer más incómodo mantener una conversación franca o establecer reglas sobre su consumo.

Hablar con nuestros hijos sobre el consumo de drogas no siempre es fácil, pero es crucial. Nos complace ofrecer esta breve guía para que los padres la lean junto a sus hijos. También tenemos un folleto similar llamado *Información para adolescentes sobre la marihuana*, que igualmente pueden compartir. A veces, iniciar la conversación es la parte más difícil. Espero que estos folletos les sean de ayuda.



Nora D. Volkow, M.D.
Directora
National Institute on Drug Abuse



Contents

Carta a los padres	1
I. Hablar con los hijos: explicar los riesgos	5
<i>Introducción</i>	
¿Por qué los jóvenes consumen marihuana?	6
¿Cómo puedo evitar que mis hijos consuman marihuana?.....	6
<i>¿Sabía que...?</i>	
La marihuana puede ser adictiva	7
La marihuana es peligrosa cuando se conduce un automóvil.....	7
La marihuana está vinculada con un desempeño pobre en la escuela, menores ingresos y una peor calidad de vida.....	8
La marihuana está vinculada con algunas enfermedades mentales	8
II. ¿Desea saber más?	
Algunas preguntas frecuentes sobre la marihuana	9
¿Qué es la marihuana? ¿Qué es el cannabis?	10
¿Cómo se consume la marihuana?.....	10
¿Cuántos adolescentes consumen marihuana?.....	10
¿Cómo produce el estado de euforia o "high" la marihuana?	11
¿Qué efectos tiene la marihuana en el cerebro, el cuerpo y el comportamiento?	11
¿Qué factores determinan la forma en que la marihuana afecta a una persona?	13
¿Qué importancia tiene la potencia de la marihuana?.....	13
¿Consumir marihuana lleva al consumo de otras drogas?.....	13
¿Fumar marihuana causa cáncer de pulmón?.....	16
¿Puede haber síntomas de abstinencia al dejar la marihuana?.....	16
¿Cuán peligroso es el K2 o Spice (cannabinoides sintéticos)?	17
¿Existen tratamientos para las personas adictas a la marihuana?.....	17
¿Qué otros riesgos relacionados con la marihuana deben conocer mis hijos?.....	20
¿La marihuana es un medicamento?.....	21
¿Cómo puedo saber si mis hijos han consumido marihuana?	21
III. Cómo iniciar la conversación	23
IV. Otros recursos útiles	25



I. Hablar con los hijos: explicar los riesgos

Introducción

¿Por qué los jóvenes consumen marihuana? Los jóvenes comienzan a consumir marihuana por muchos motivos. La curiosidad, la presión de sus compañeros y el deseo de encajar en su grupo de amigos son algunos motivos comunes. Quienes ya han comenzado a fumar cigarrillos o beber alcohol, sufren de algún trastorno mental no tratado (como depresión, ansiedad o el trastorno por déficit de atención e hiperactividad) o han sufrido algún trauma tienen un mayor riesgo de consumir marihuana.

Para algunos, el consumo de drogas comienza como una manera de hacer frente a la ansiedad, el enojo, la depresión o el aburrimiento. Pero en realidad, el estado de euforia que generan las drogas puede ser simplemente una forma de evitar los problemas y desafíos del crecimiento. Los padres, los abuelos y los hermanos mayores son modelos que los niños imitan, y las investigaciones sugieren que el consumo de alcohol y drogas por parte de los miembros de la familia constituye un factor importante en el hecho de que un joven comience o no a drogarse.

Efectivamente, todos los aspectos del entorno de un adolescente— el hogar, la escuela y la comunidad— pueden influir en si los jóvenes probarán las drogas.

¿Cómo puedo evitar que mis hijos consuman marihuana?

No hay una solución simple ni rápida para evitar que los adolescentes consuman drogas. Pero las investigaciones demuestran que los padres tienen una gran influencia sobre sus hijos adolescentes, aun cuando parezca que no es así. Es importante hablar francamente con los hijos y participar activamente en sus vidas.

A modo de ayuda para comenzar, la sección siguiente ofrece algunos puntos clave sobre los resultados de las investigaciones sobre la marihuana. Puede compartir esta información con sus hijos para ayudarlos a distinguir los mitos de los hechos y tomar las mejores decisiones posibles. Estos puntos clave tratan los tipos de preguntas y comentarios que los adolescentes hacen a diario en nuestro sitio web *NIDA for Teens* y en el blog *Drugs and Health*. Después de esa breve sección, las secciones *Preguntas frecuentes* y *Recursos adicionales* brindan más información.

¿Sabía que...?

La marihuana puede ser adictiva. A pesar de la creencia popular, el consumo repetido de marihuana puede llevar a la adicción, que significa que a la persona le puede costar dejar la droga aun cuando tiene un impacto negativo en su vida. Las investigaciones sugieren que alrededor del 30 % de las personas que consumen marihuana tienen algún nivel del trastorno de consumo de marihuana aun cuando todavía no son adictas.¹ Las personas que comienzan a consumir marihuana antes de los 18 años de edad tienen mayores probabilidades de desarrollar un trastorno por el consumo de marihuana que los adultos.² Entre los jóvenes que reciben tratamiento por el trastorno por consumo de drogas, la marihuana representa el mayor porcentaje de casos, casi el 50 % entre los jóvenes de 12 a 17 años de edad.³

La marihuana es peligrosa cuando se conduce un automóvil.

La marihuana disminuye la capacidad de juicio y muchas otras habilidades necesarias para conducir en forma segura, como la concentración, la coordinación, la velocidad de reacción y la lucidez mental. El consumo de marihuana hace que resulte difícil calcular las distancias y reaccionar a las señales y los sonidos de la calle. La marihuana es la droga ilegal más común identificada en los accidentes fatales, a veces en combinación con alcohol u otras drogas. Por sí sola, se cree que la marihuana duplica aproximadamente las posibilidades de que un conductor tenga un accidente, y la combinación de marihuana con apenas pequeñas cantidades de alcohol es aún más peligrosa,^{4,5} incluso más que cualquiera de las dos sustancias por separado.⁶

¹ Hasin DS, Saha TD, Kerridge BT, et al. Prevalence of Marijuana Use Disorders in the United States Between 2001-2002 and 2012-2013. *JAMA Psychiatry*. 2015;72(12):1235-1242. doi:10.1001/jamapsychiatry.2015.1858.

² Winters KC, Lee C-YS. Likelihood of developing an alcohol and cannabis use disorder during youth: association with recent use and age. *Drug Alcohol Depend*. 2008;92(1-3):239-247. doi:10.1016/j.drugalcdep.2007.08.005.

³ Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (2017). 2016 National Survey on Drug Use and Health: Detailed Tables. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Rockville, MD.

⁴ Biecheler M-B, Peytavin J-F, Sam Group, Facy F, Martineau H. SAM survey on "drugs and fatal accidents": search of substances consumed and comparison between drivers involved under the influence of alcohol or cannabis. *Traffic Inj Prev*. 2008;9(1):11-21. doi:10.1080/15389580701737561.

⁵ DRUID Final Report: Work Performed, Main Results and Recommendations. EU DRUID Programme; 2012. <http://www.roadsafetyobservatory.com/Evidence/Details/10940>.

⁶ Hartman RL, Huestis MA. Cannabis effects on driving skills. *Clin Chem*. 2013;59(3):478-492. doi:10.1373/clinchem.2012.194381.

La marihuana está vinculada con un desempeño pobre en la escuela, menores ingresos y una peor calidad de vida. La marihuana tiene efectos negativos en la atención, la motivación, la memoria y el aprendizaje, los cuales pueden persistir después de que desaparecen los efectos inmediatos de la droga, especialmente en las personas que la consumen regularmente. Una persona que consume marihuana todos los días puede estar desempeñándose a un nivel intelectual disminuido constantemente o la mayor parte del tiempo. Comparados con sus compañeros que no fuman, los estudiantes que consumen marihuana tienen más probabilidades de abandonar la escuela secundaria.⁷ Las personas que consumen marihuana regularmente durante mucho tiempo reportan menos satisfacción general con la vida, incluso más problemas de salud mental y física, problemas de memoria, problemas interpersonales, salarios más bajos y menos éxito profesional.⁸

La marihuana está vinculada con algunas enfermedades mentales.

Si bien los científicos todavía no comprenden completamente de qué forma el consumo de marihuana puede afectar la aparición de trastornos mentales, las dosis altas pueden producir ataques de pánico o incluso psicosis agudas, que son pensamientos desligados de la realidad y, en algunos casos, alucinaciones.

En las personas que ya sufren de esquizofrenia (una enfermedad mental grave con síntomas tales como alucinaciones, paranoia y pensamientos desorganizados), el consumo de marihuana puede empeorar los síntomas. Además, las pruebas sugieren que el consumo precoz de marihuana puede aumentar el riesgo de padecer trastornos psicóticos en quienes tienen un mayor riesgo genético de sufrir ese tipo de trastornos.

⁷ Macleod J, Oakes R, Copello A, et al. Psychological and social sequelae of cannabis and other illicit drug use by young people: a systematic review of longitudinal, general population studies. *Lancet Lond Engl.* 2004;363(9421):1579-1588. doi:10.1016/S0140-6736(04)16200-4.

⁸ Zwerling C, Ryan J, Orav EJ. The efficacy of preemployment drug screening for marijuana and cocaine in predicting employment outcome. *JAMA.* 1990;264(20):2639-2643.

La marihuana tiene efectos negativos en la atención, la motivación, la memoria y el aprendizaje, los cuales pueden persistir después de que desaparecen los efectos inmediatos de la droga, especialmente en las personas que la consumen regularmente.



II. ¿Desea saber más? Algunas preguntas frecuentes sobre la marihuana

¿Qué es la marihuana? ¿Qué es el cannabis?

El término marihuana se refiere a las hojas secas, flores, tallos y semillas de la planta *Cannabis sativa* o *Cannabis indica*. A menudo, los términos "cannabis" y "marihuana" se usan en forma intercambiable. Los extractos de la planta se pueden procesar como cera o en aceite de hachís. Los productos de cannabis contienen la sustancia química *delta-9-tetrahidrocannabinol* (THC), que altera la mente. También pueden contener más de otras cuatrocientas sustancias químicas.

¿Cómo se consume la marihuana?

Quienes consumen marihuana pueden enrollar las hojas sueltas en forma de cigarrillo (a lo que llaman "porro") o fumarla en una pipa o pipa de agua, conocida como *bong*. Hay quienes mezclan la marihuana con alimentos (comestibles de marihuana) o preparan una infusión como si fuera un té. Otro método es abrir un cigarro y reemplazar parte del tabaco con marihuana, creando lo que se conoce como *blunt*. Algunos usan el método de vapeo: utilizan vaporizadores electrónicos o *vapes*, que permiten inhalar el vapor pero no el humo. Otro método que se está haciendo cada vez más popular es vapear las resinas de la planta de marihuana, que son ricas en THC. Esta práctica se conoce como *dabbing* y a menudo es peligrosa.

¿Cuántos adolescentes consumen marihuana?

La encuesta anual "Observando el futuro" (Monitoring the Future) del NIDA indica que el consumo de marihuana entre los estudiantes de 8.º, 10.º y 12.º grados se ha mantenido estable en los últimos años. Alrededor del 10 % de los estudiantes de 8.º grado, 26 % de los estudiantes de 10.º grado y 37 % de los estudiantes de 12.º grado reportaron haber consumido marihuana el año anterior. Al mismo tiempo, los adolescentes están adoptando actitudes más positivas con respecto al consumo de marihuana, y el 71 % de los estudiantes del último año de la escuela secundaria dijo que no considera que fumar marihuana regularmente sea muy perjudicial.⁹

Los investigadores han descubierto que el consumo de marihuana y otras drogas generalmente llega al máximo nivel en los últimos años de la adolescencia y los primeros años de la década de los veinte, y declina más adelante. Por lo tanto, el consumo de marihuana entre los jóvenes continúa siendo una preocupación natural para los padres y es objeto de constantes investigaciones, especialmente en lo que hace al efecto que tiene en el desarrollo del cerebro, que continúa hasta poco pasados los 20

⁹ Miech RA, Schulenberg JE, Johnston LD, et al. *National adolescent drug trends in 2017: Findings released* [Press release]. Ann Arbor, MI. December 2017. Available at: <http://www.monitoringthefuture.org/>.

años de edad. Los investigadores están estudiando cuánto tiempo duran los efectos de la marihuana y si algunos de los cambios que causa podrían ser permanentes.

¿Cómo produce el estado de euforia o "high" la marihuana?

Cuando una persona fuma marihuana, siente los efectos casi inmediatamente. La sustancia psicoactiva THC llega a todos los órganos del cuerpo, incluido el cerebro, y se adhiere a receptores específicos en las células nerviosas. Esto afecta las áreas del cerebro que controlan el placer, la memoria, el pensamiento, la concentración, el movimiento, la coordinación, el apetito, el dolor, la percepción sensorial y la percepción del tiempo.

La estructura del THC es similar a la de otras sustancias químicas que se producen naturalmente en el organismo llamadas *endocannabinoides*, las cuales cumplen una función en el desarrollo y el funcionamiento normal del cerebro. A raíz de la amplia influencia que tiene el sistema endocannabinoidal en muchas funciones críticas, la marihuana puede tener múltiples efectos no solo en el cerebro sino también en la salud general de una persona. Algunos de estos efectos duran solamente mientras la marihuana está en el organismo, pero otros se pueden acumular con el tiempo y causar problemas a largo plazo, entre ellos la adicción.

Si bien el THC puede permanecer en cantidades detectables en el organismo durante días o incluso semanas después de consumirlo, los efectos visibles de fumar marihuana por lo general duran entre una y tres horas. Si se consume con alimentos, los efectos se producen en forma más lenta y pueden durar varias horas.

¿Qué efectos tiene la marihuana en el cerebro, el cuerpo y el comportamiento?

Efectos a corto plazo (al momento del consumo o inmediatamente después)

- problemas de aprendizaje, atención y memoria
- distorsión de la percepción (vista, sonidos, tiempo, tacto)
- poca coordinación y disminución de las destrezas motrices
- aceleración de la frecuencia cardíaca
- ansiedad, paranoia
- psicosis (poco común)

CONSUMO DIARIO DE MARIHUANA:

más común que el consumo diario de cigarrillos entre estudiantes de 12.º grado

Consumo diario entre estudiantes de 12.º grado



Monitoring the Future national survey results on drug use: 1975–2017: Overview, key findings on adolescent drug use. Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan. (en inglés)

Efectos que duran más que el corto plazo (unos pocos días) pero pueden no ser permanentes

- problemas de aprendizaje y de memoria
- problemas para dormir

Efectos a largo plazo (efectos del consumo repetido)

- riesgo de adicción a la marihuana
- problemas a largo plazo de aprendizaje y de memoria si el consumo intenso comienza en la juventud
- riesgo de tos crónica y bronquitis
- riesgo de esquizofrenia en algunas personas con alto riesgo genético
- en casos aislados, riesgo de episodios recurrentes de náuseas y vómitos intensos

¿Qué factores determinan la forma en que la marihuana afecta a una persona?

Tal como ocurre con las demás drogas, los efectos de la marihuana en una persona determinada dependen de muchos factores, entre ellos la experiencia anterior de la persona con esa u otras drogas, los factores biológicos (por ejemplo, los genes), la forma en que se consume la droga y la potencia que tiene (concentración).

¿Qué importancia tiene la potencia de la marihuana?

La potencia—es decir, la cantidad de THC que contiene la marihuana—ha ido en constante aumento en las últimas décadas porque los cultivadores han estado respondiendo a las demandas del mercado. Esta observación se basa en los análisis de muestras de marihuana confiscadas por las autoridades.

¿Qué significa esto, en realidad? Para una persona que recién se inicia en el consumo de la droga, puede significar que está expuesta a concentraciones más altas de THC y tiene una mayor posibilidad de sufrir una reacción negativa o impredecible. Para los consumidores que tienen más experiencia con la marihuana, podría significar un mayor riesgo de adicción si consumen dosis altas en forma regular. Sin embargo, la amplia gama de consecuencias relacionadas con la mayor potencia de la marihuana no se comprende totalmente. No se sabe cuántas personas que consumen marihuana ajustan el consumo, es decir, consumen menos para compensar la mayor potencia de la droga.

¿Consumir marihuana lleva al consumo de otras drogas?

La mayoría de las personas que consumen marihuana no pasan a consumir otras drogas más fuertes como la cocaína o la heroína. Sin embargo, hay investigaciones que demuestran que las personas a menudo prueban la marihuana antes de probar otras drogas.¹⁰ También se sabe a partir de estudios realizados con animales que en las ratas que reciben dosis repetidas de THC se observan respuestas conductuales más elevadas y una activación alterada del cerebro no solo cuando reciben más exposición al THC sino también cuando se las expone a otras drogas, como la morfina.¹¹ Ahora los

¹⁰ Secades-Villa R, García-Rodríguez O, Jin CJ, Wang S, Blanco C. Probability and predictors of the cannabis gateway effect: a national study. *Int J Drug Policy*. 2015;26(2):135-142. doi:10.1016/j.drugpo.2014.07.011.

¹¹ Cadoni C, Pisanu A, Solinas M, Acquas E, Di Chiara G. Behavioural sensitization after repeated exposure to Delta 9-tetrahydrocannabinol and cross-sensitization with morphine. *Psychopharmacology (Berl)*. 2001;158(3):259-266. doi:10.1007/s002130100875.

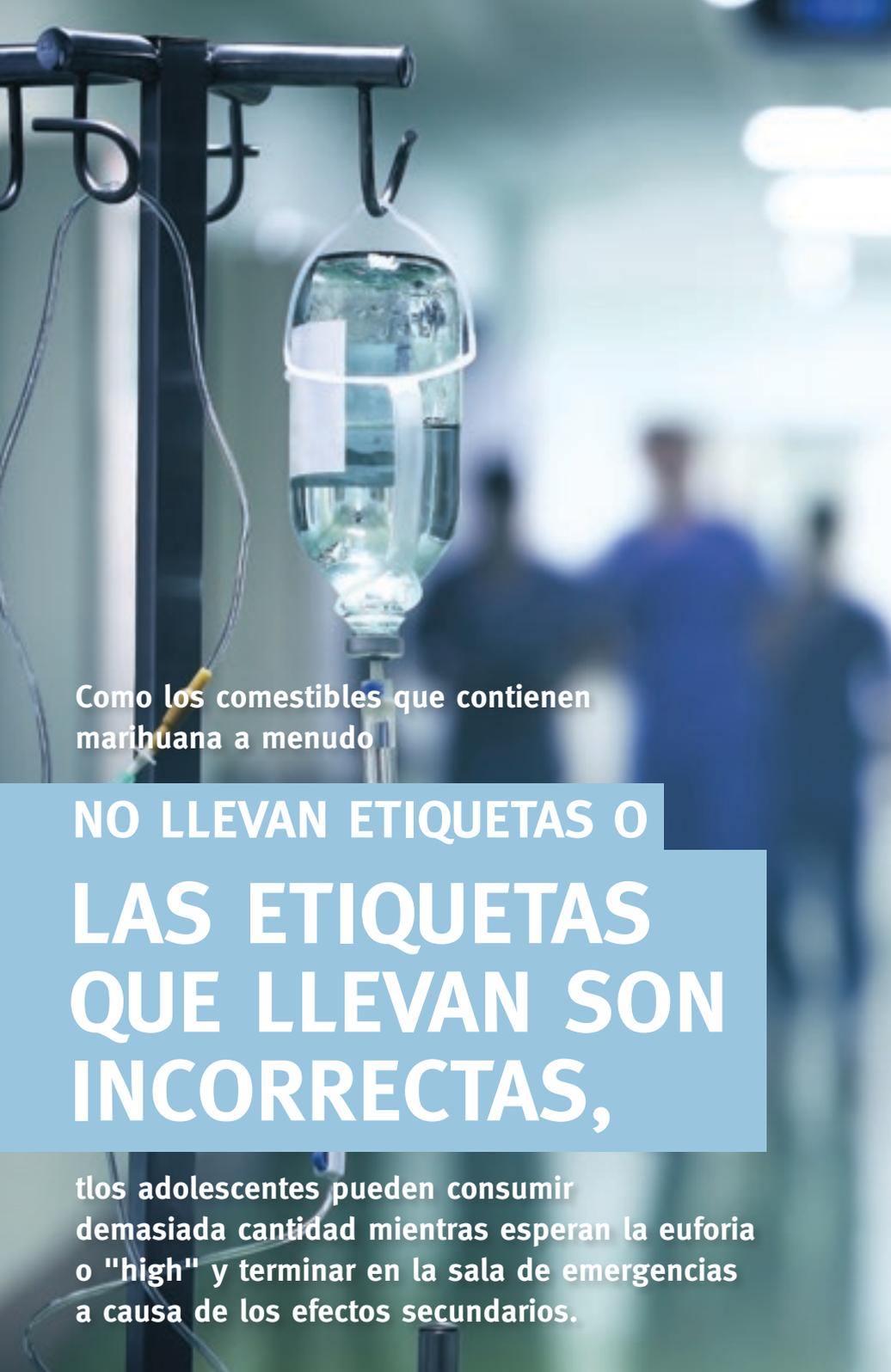


LA MARIHUANA PUEDE CREAR

ADICCIÓN.

Las personas que comienzan a consumirla antes de los 18 años son más propensas a sufrir un trastorno por el consumo de marihuana que las personas adultas.²

² Winters KC, Lee C-YS. Likelihood of developing an alcohol and cannabis use disorder during youth: Association with recent use and age. *Drug Alcohol Depend.* 2008;92(1-3):239-247. doi:10.1016/j.drugalcdep.2007.08.005.



Como los comestibles que contienen
marihuana a menudo

**NO LLEVAN ETIQUETAS O
LAS ETIQUETAS
QUE LLEVAN SON
INCORRECTAS,**

los adolescentes pueden consumir
demasiada cantidad mientras esperan la euforia
o "high" y terminar en la sala de emergencias
a causa de los efectos secundarios.

investigadores están estudiando la posibilidad de que la exposición a la marihuana durante la adolescencia podría causar cambios en el cerebro que aumentan la probabilidad de que la persona se vuelva adicta a la marihuana o a otras drogas como el alcohol, los opioides o la cocaína.

Es importante señalar, sin embargo, que la investigación no ha explicado totalmente ninguna de estas observaciones, las cuales son complejas y probablemente incluyan una combinación de factores biológicos, sociales y psicológicos.

¿Fumar marihuana causa cáncer de pulmón?

Los estudios no han hallado un mayor riesgo de cáncer de pulmón en quienes fuman marihuana comparado con quienes no lo hacen. Sin embargo, el humo de la marihuana irrita los pulmones y aumenta la probabilidad de que surjan otros problemas pulmonares y respiratorios.^{12,13} Además, muchas de las personas que fuman marihuana también fuman cigarrillos, que sí causan cáncer, y la investigación sugiere que dejar de fumar tabaco puede ser más difícil si la persona consume marihuana.

¿Puede haber síntomas de abstinencia al dejar la marihuana?

Sí. Muchas personas que consumen la droga durante períodos prolongados y luego la dejan tienen síntomas similares a los de la abstinencia de nicotina—irritabilidad, problemas para dormir, ansiedad, pérdida del apetito y varias formas de malestar físico—, lo que puede causar una recaída (es decir, la persona vuelve a consumir la droga). Los síntomas de abstinencia por lo general son leves, llegan al punto máximo unos pocos días después de interrumpir el consumo y desaparecen gradualmente en aproximadamente dos semanas.^{14,15} Si bien estos síntomas no representan un riesgo inmediato para la salud, pueden hacer que dejar de consumir la droga resulte difícil. Debido a que la abstinencia no es tan obvia ni tan dolorosa como los síntomas de abstinencia que causan otras drogas, como los opioides, mucha gente no se da cuenta de que dejar de consumir marihuana puede causar síntomas de abstinencia.

¹² Tashkin DP. Effects of marijuana smoking on the lung. *Ann Am Thorac Soc.* 2013;10(3):239-247. doi:10.1513/AnnalsATS.201212-127FR.

¹³ Owen KP, Sutter ME, Albertson TE. Marijuana: respiratory tract effects. *Clin Rev Allergy Immunol.* 2014;46(1):65-81. doi:10.1007/s12016-013-8374-y.

¹⁴ Budney AJ, Hughes JR. The cannabis withdrawal syndrome. *Curr Opin Psychiatry.* 2006; 19(3):233-238. doi:10.1097/01.yco.0000218592.00689.e5.

¹⁵ Gorelick DA, Levin KH, Copersino ML, et al. Diagnostic Criteria for Cannabis Withdrawal Syndrome. *Drug Alcohol Depend.* 2012;123(1-3):141-147. doi:10.1016/j.drugalcdep.2011.11.007.

¿Cuán peligroso es el K2 o Spice (cannabinoides sintéticos)?

Los cannabinoides sintéticos— a los que a veces se les llama K2 o Spice— están compuestos por muchas sustancias químicas fabricadas por el hombre que alteran la mente. Estas sustancias se rocían sobre materia vegetal seca y molida que luego se fuma, o se venden como líquidos que se inhalan en vaporizadores electrónicos. Se las llama "cannabinoides" porque contienen sustancias químicas que actúan en las mismas células receptoras del cerebro que el THC, pero a menudo son mucho más poderosas e impredecibles. Debido a esta similitud, a los cannabinoides sintéticos se los llama a veces, equivocadamente, "marihuana sintética" o "hierba falsa" (*fake weed*). A menudo se presentan con una etiqueta que dice "No apto para el consumo humano". Muchos de estos productos son ahora ilegales, pero los fabricantes crean constantemente nuevos compuestos químicos para burlar las restricciones legales. De la misma manera en que los ingredientes de los cannabinoides varían con frecuencia, también pueden variar sus efectos, pero las salas de emergencias reportan que una gran cantidad de jóvenes se presenta con vómitos, frecuencia cardíaca acelerada y respuestas mentales negativas— entre ellas alucinaciones— después de consumir estas sustancias. Algunos estados están reportando una mayor cantidad de casos de sobredosis de cannabinoides sintéticos en los que la persona experimenta hemorragias intensas, probablemente debido a la contaminación de los productos.

¿Existen tratamientos para las personas adictas a la marihuana?

Hay terapias conductuales que son similares a las que se usan para tratar el alcoholismo o la adicción a otras drogas. Entre ellas se cuentan terapias de estimulación motivacional para fomentar la motivación propia de cada persona para continuar con el tratamiento; terapias cognitivo conductuales que enseñan estrategias para evitar el consumo de drogas y los factores que lo desencadenan (y para controlar eficazmente el estrés); e incentivos motivacionales que pueden consistir en cupones o pequeñas recompensas de dinero en efectivo por presentarse a las sesiones de tratamiento y no consumir drogas.

Actualmente no hay medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration, FDA) para el tratamiento de la adicción a la marihuana, si bien hay investigaciones prometedoras para identificar medicamentos que controlen los síntomas de abstinencia y alivien el deseo intenso de consumir marihuana, entre otros efectos.



La mayoría de los adolescentes

**NO CONSUME
MARIHUANA.**



El consumo regular de marihuana

AFECTA EL CEREBRO

y disminuye la memoria, la capacidad de juicio y las destrezas motrices.

¿Qué otros riesgos relacionados con la marihuana deben conocer mis hijos?

Es posible que muchos padres y adolescentes no hayan pensado en algunos de estos riesgos:

- Al igual que otras drogas de las que se abusa, el consumo de marihuana interfiere con la capacidad de juicio, lo que puede dar lugar a conductas peligrosas. Por ejemplo, alguien que consumió marihuana puede conducir un automóvil estando bajo los efectos de la droga o viajar con alguien que consumió la droga y sufrir un accidente, o puede tener conductas sexuales riesgosas y contraer una infección de transmisión sexual.
- El consumo regular de marihuana se ha asociado con un mayor riesgo de problemas mentales graves que incluyen depresión, ansiedad, pensamientos suicidas, trastornos de la personalidad y psicosis. Todavía no se ha determinado si la marihuana causa estos problemas o si es una respuesta a ellos. Es necesario realizar más investigaciones para confirmar y entender mejor estas conexiones.
- Las investigaciones sugieren que el consumo de marihuana durante el embarazo puede causar trastornos futuros de desarrollo e hiperactividad del bebé.¹⁶⁻¹⁹ Sin embargo, el hecho de que las mujeres embarazadas que fuman marihuana también tienen más probabilidad de fumar cigarrillos o beber alcohol hace difícil determinar con exactitud hasta qué punto estos efectos se deben a la marihuana. Además, algunos estudios sugieren que después del embarazo, el THC pasa a la leche materna en cantidades moderadas.²⁰ Es necesario investigar más para entender de qué manera esto afecta el desarrollo del cerebro del bebé. El American College of Obstetricians and Gynecologists recomienda no consumir marihuana durante el embarazo.

¹⁶ Campolongo P, Trezza V, Ratano P, Palmery M, Cuomo V. Developmental consequences of perinatal cannabis exposure: behavioral and neuroendocrine effects in adult rodents. *Psychopharmacology (Berl)*. 2011;214(1):5-15. doi:10.1007/s00213-010-1892-x.

¹⁷ Fried PA, Watkinson B, Gray R. A follow-up study of attentional behavior in 6-year-old children exposed prenatally to marihuana, cigarettes, and alcohol. *Neurotoxicol Teratol*. 1992;14(5):299-311.

¹⁸ Goldschmidt L, Day NL, Richardson GA. Effects of prenatal marijuana exposure on child behavior problems at age 10. *Neurotoxicol Teratol*. 2000;22(3):325-336.

¹⁹ Fried PA, Smith AM. A literature review of the consequences of prenatal marihuana exposure. An emerging theme of a deficiency in aspects of executive function. *Neurotoxicol Teratol*. 2001;23(1):1-11.

²⁰ Hayatbakhsh MR, Flenady VJ, Gibbons KS, et al. Birth outcomes associated with cannabis use before and during pregnancy. *Pediatr Res*. 2012;71(2):215-219. doi:10.1038/pr.2011.25.

¿La marihuana es un medicamento?

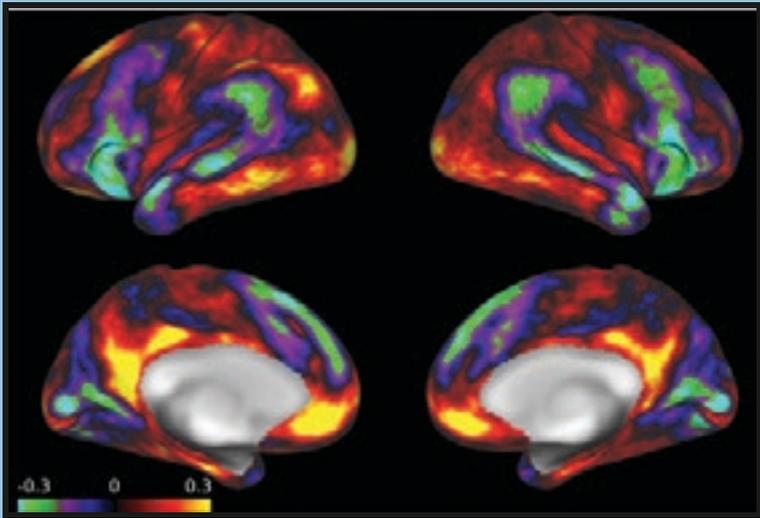
Las investigaciones demuestran que algunas sustancias químicas de la marihuana—el THC y el cannabidiol (CBD)—podrían tener aplicaciones medicinales. La FDA ha aprobado algunos medicamentos con THC para el tratamiento de las náuseas en pacientes que están recibiendo quimioterapia y para ayudar a los pacientes de sida a recuperar el apetito. Sin embargo, estos medicamentos no se fuman. La FDA también aprobó un medicamento con aceite de CBD para tratar formas graves y poco comunes de epilepsia. Se están realizando otros ensayos clínicos para formular medicamentos que contienen THC o CBD para aliviar el dolor y los trastornos convulsivos.

¿Cómo puedo saber si mis hijos han consumido marihuana?

Los padres deben prestar atención a los cambios en el comportamiento de sus hijos, como no lavarse la cabeza o no cepillarse los dientes, bañarse con menos frecuencia, cambios en el estado de ánimo, relaciones difíciles con los miembros de la familia o cambios en sus amistades. Igualmente, los cambios en las calificaciones escolares, no ir a clase o faltar a la escuela, la pérdida de interés en los deportes o en otras actividades favoritas, los cambios en los hábitos de sueño o alimentación y los problemas en la escuela o con la policía podrían estar relacionados con el consumo de drogas—o podrían también indicar otros problemas. A continuación presentamos una lista de señales de advertencias específicas del consumo de marihuana.

Si su hijo está consumiendo marihuana, podría:

- verse inusualmente risueño y falto de coordinación
- tener los ojos muy rojos, con derrames, o usar gotas para los ojos con frecuencia
- tener dificultad para recordar cosas que acaban de suceder
- tener drogas o parafernalia de drogas (elementos relacionados con las drogas, incluidas pipas y papeles para enrollar) que posiblemente diga que son de un amigo si se le pregunta
- tener un olor extraño en la ropa o en el dormitorio
- usar incienso y otros desodorizantes
- usar ropa o joyas o tener pósters que promueven el consumo de drogas
- no poder explicar la falta de dinero o tener dinero extra que no puede justificar



Utilizando la última tecnología de imágenes, científicos del Adolescent Brain Cognitive Development Study (ABCD) observarán de qué manera las experiencias de la niñez—entre ellas el consumo de cualquier droga— interactúan entre sí y con la biología en evolución del niño y afectan el desarrollo del cerebro y el desenlace social, de comportamiento, académico y de salud, entre otros. Siendo este el único estudio en su tipo, arrojará perspectivas cruciales sobre los aspectos fundamentales de la adolescencia que moldean el futuro de una persona.

Estas imágenes del cerebro muestran el circuito relacionado con la recompensa en las regiones corticales y subcorticales del cerebro que tienden a estar más activas cuando una persona logra una recompensa. Si bien todas las imágenes muestran las regiones del cerebro que se activan con la recompensa, las regiones en amarillo y rojo son las que tienen mayor actividad.

Gentileza de ABCD Study. Adaptado de Casey et al., 2018.

<https://doi.org/10.1016/j.dcn.2018.03.001>



III. Cómo iniciar la conversación

Consejos para los padres

- Sepa escuchar.
- Defina claramente las expectativas sobre el consumo de drogas y alcohol, incluidas las consecuencias reales de no cumplir con las reglas familiares.
- Ayude a sus hijos a manejar la presión de sus pares para que consuman drogas.
- Conozca a los amigos de sus hijos y a los padres
- Sepa dónde están sus hijos.
- Supervise las actividades de los adolescentes.
- Hable con sus hijos con frecuencia.

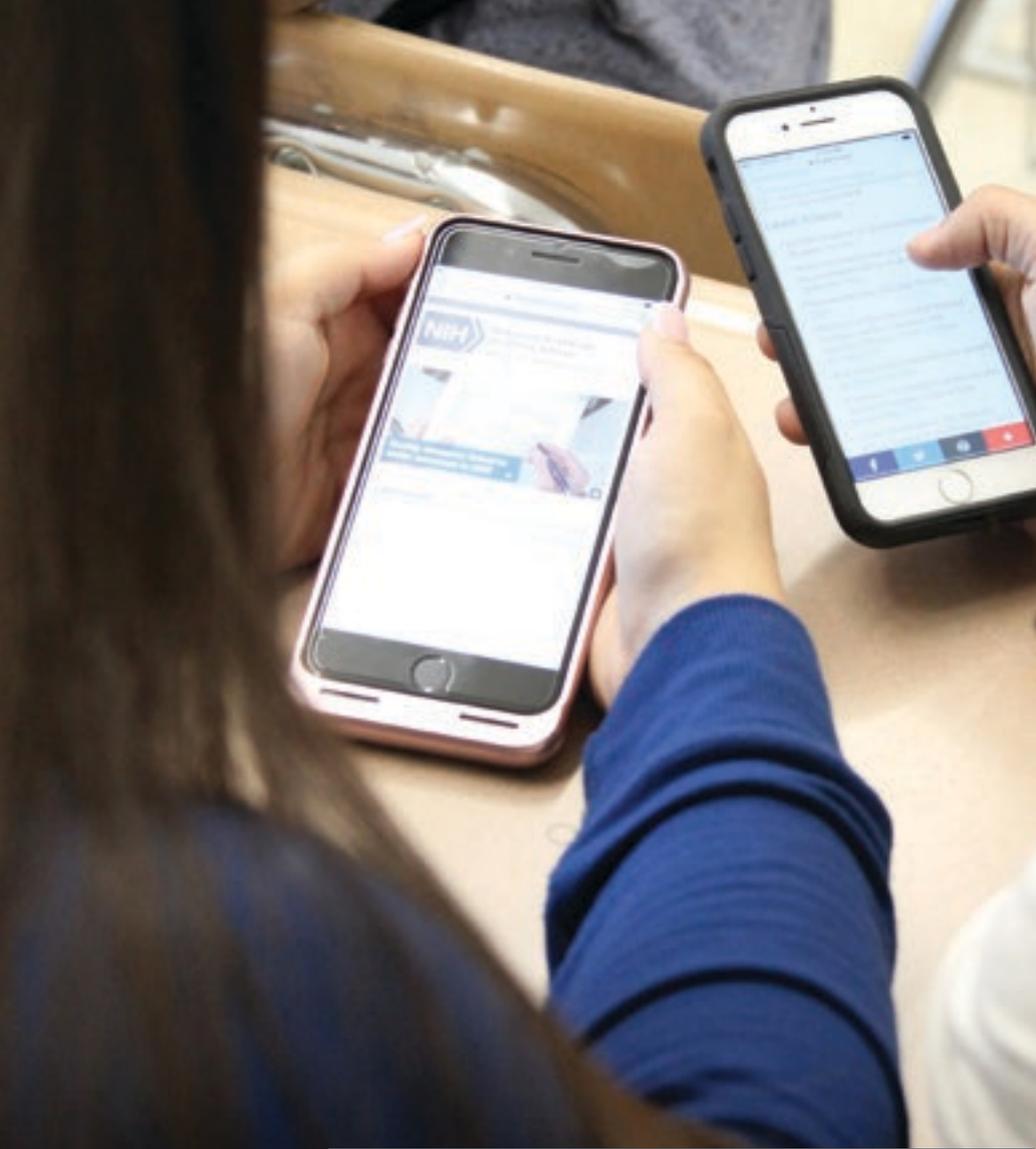
Tal como lo explica esta guía, el consumo de marihuana puede afectar la salud y el bienestar de los niños y adolescentes en un momento crítico de sus vidas: cuando están creciendo, aprendiendo, madurando y sentando las bases para la edad adulta.

Los hijos recurren a los padres en busca de ayuda y guía para resolver problemas y tomar decisiones, entre ellas la decisión de no consumir drogas. Incluso si usted ha consumido drogas alguna vez, puede tener una conversación franca sobre los peligros que implica el consumo. Decirle o no a su hijo que usted ha consumido es una decisión personal. Pero la experiencia nos puede dar más herramientas para enseñar a otros aprovechando el valor de nuestros propios errores. Puede explicarles que actualmente la marihuana es mucho más potente y que ahora se sabe mucho más sobre los posibles efectos dañinos que tiene en el desarrollo del cerebro.

La mayor aceptación del consumo de marihuana en comparación con el consumo de otras drogas ilegales continúa siendo la causa de que existan diferentes opiniones sobre sus peligros, la condición legal de la droga y su posible valor. Independientemente de si el consumo de marihuana sea o no legal para las personas adultas o de que se permita o no el uso medicinal en el estado donde usted reside, la marihuana puede ser perjudicial para los adolescentes y puede alterar el curso de una vida joven, impidiendo que una persona alcance su pleno potencial. Esto es razón más que suficiente para tener esta conversación con sus hijos, conversación que a veces puede resultar difícil. Asegúrese de centrar la conversación en cuán importante es para usted la salud de sus hijos.

Esperamos que esta guía anime y ayude a los padres a iniciar el diálogo, y lo que es más importante, a mantener abiertos los canales de comunicación.

¿Desea participar en forma activa? Considere coordinar un evento durante la Semana Nacional de Información sobre Drogas y Alcohol (National Drug and Alcohol Facts Week) utilizando el material gratuito del NIDA, o escríbanos a drugfacts@nida.nih.gov. Visite <https://teens.drugabuse.gov/national-drug-facts-week> (en inglés).



IV. Otros recursos útiles

Hay numerosos recursos, algunos en su propia comunidad, donde puede obtener información útil para hablar con sus hijos sobre las drogas.

Consulte la biblioteca, la escuela o alguna organización local de servicios comunitarios. También puede comunicarse con las organizaciones gubernamentales que se listan a continuación:

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

El NIDA, como parte integrante de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health), ofrece una amplia variedad de publicaciones, materiales educativos y videos para ayudar a los padres a hablar con sus hijos sobre el consumo de drogas. Algunos de los recursos gratuitos incluyen:

- **Chequeo familiar**, que ofrece a los padres consejos basados en la investigación para conversar con los hijos y ayudarlos a que tomen buenas decisiones
- **Drogas: derribemos los mitos**, una publicación que los padres pueden darle a sus hijos para ayudar a responder preguntas frecuentes sobre las drogas y el abuso de drogas
- **Guía paso a paso** (en inglés), que ofrece orientación sobre lo que los padres pueden hacer si sus hijos jóvenes o adolescentes aparentan tener un problema de consumo de drogas
- **Principios de prevención del abuso de drogas en la niñez temprana** (en inglés), que trata de cómo la intervención temprana tiene efectos positivos sobre el desarrollo

Encontrará una lista de materiales adicionales en nuestra página **Padres y docentes** (en inglés).

El NIDA tiene más información sobre la marihuana y otras drogas en su **sitio web principal** y en su **sitio para adolescentes** (en inglés). Para solicitar esta y otras publicaciones del NIDA, visite **drugpubs.drugabuse.gov** (en inglés).

Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA)

Visite el sitio niaaa.nih.gov (en inglés), donde encontrará información sobre una variedad de temas relacionados con el alcohol, el cual con frecuencia está entrelazado con problemas de consumo de otras drogas. El NIAAA tiene incluso un sitio especialmente dedicado a los adolescentes jóvenes llamado "the cool spot", www.thecoolspot.gov (en inglés), con lecciones diseñadas para estudiantes de entre 11 y 13 años.

Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health, NIMH)

En el sitio del NIMH, nimh.nih.gov (en inglés), encontrará los resultados de las últimas investigaciones y muchos otros recursos sobre una variedad de trastornos de salud mental que a veces se dan en forma concurrente con el abuso de drogas.

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)

El buscador de centros de tratamiento de SAMHSA puede ser útil para encontrar un programa de tratamiento del alcoholismo o el abuso de drogas cerca de usted. Visite samhsa.gov (en inglés) para obtener información sobre la prevención del trastorno por abuso de drogas y las políticas, los programas y los servicios de tratamiento.

Administración para el Control de Drogas (Drug Enforcement Administration, DEA)

Visite dea.gov (en inglés) para obtener información sobre varias drogas, leyes y reglamentaciones de Estados Unidos, incluida la clasificación de las drogas. La DEA también tiene un sitio web con recursos para padres, docentes y cuidadores: getsmartaboutdrugs.gov (en inglés).



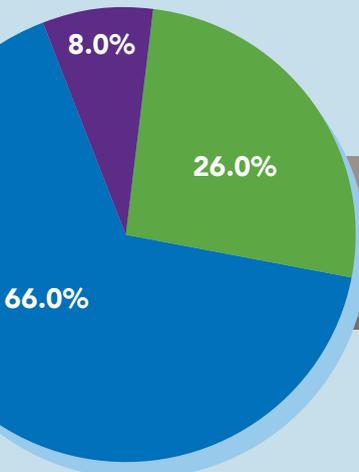
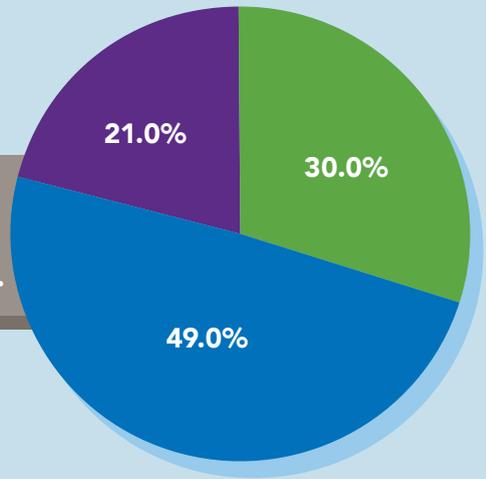


ENCUESTA “TRUTH POLL” DEL NIDA (ENCUESTA SOBRE LA VERDAD)

La encuesta Truth Poll del NIDA se realiza durante la Semana Nacional de Información sobre Drogas y Alcohol, el día de la charla (*Chat Day*). En esa ocasión, se presentan afirmaciones y preguntas a los estudiantes que los hacen pensar sobre los desafíos que enfrentan a diario en su ámbito familiar y educativo con relación al consumo de drogas. Estos son algunas de los temas de la última encuesta.

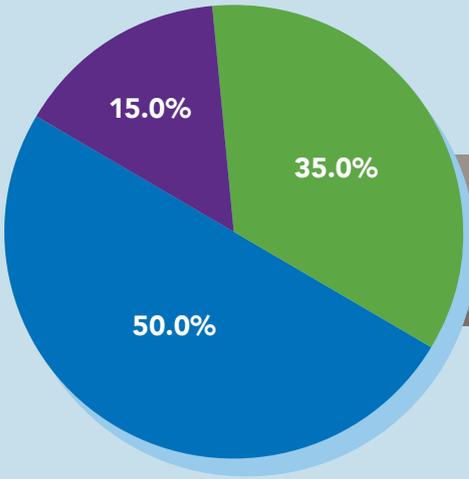
Realmente no sé
qué efectos tiene la
marihuana en el cerebro.

■ SÍ ■ NO ■ TAL VEZ



Tengo amigos que tratan
de convencerme de que
fume marihuana.

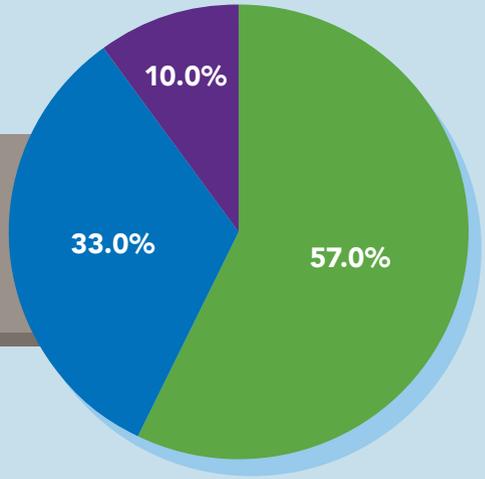
■ SÍ ■ NO ■ TAL VEZ



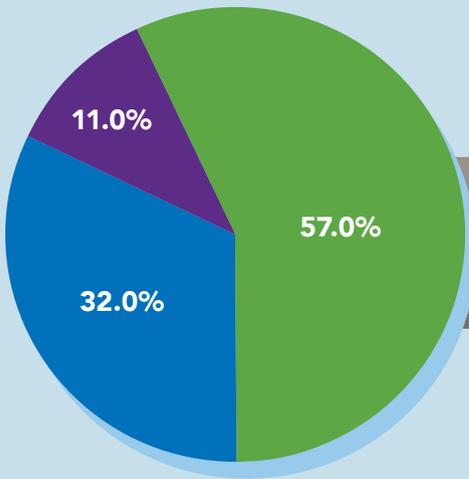
No creo que la marihuana sea tan mala.

■ SÍ ■ NO ■ TAL VEZ

Hay cosas que me gustaría poder contarles a mis padres pero tengo miedo de que me juzguen.



■ SÍ ■ NO ■ TAL VEZ



Si pensara que necesito tratamiento para las drogas sabría a quién contactar.

■ SÍ ■ NO ■ TAL VEZ

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

NIH Publication No. 18-DA-4036

Actualizado en julio del 2018

*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:*

Fuente: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas; Institutos Nacionales de la Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.



National Institute
on Drug Abuse