

La marihuana:

Información para los adolescentes

Actualizada



instituto nacional
sobre el abuso de drogas

institutos nacionales
de la salud

Carta a los adolescentes

¿Sabías que, en los Estados Unidos, el consumo de la marihuana entre los adolescentes ha disminuido dramáticamente desde finales de la década de los noventa? Así que si piensas que todo el mundo fuma hierba, te equivocas. Las estadísticas muestran que cerca del 15 por ciento de los adolescentes, es decir, alrededor de 1 de cada 7 de ellos, dicen haber consumido marihuana en el mes anterior a ser encuestados. Sin embargo, en los últimos años, esta disminución en el consumo de marihuana se ha detenido. Esto podría deberse a que menos de ustedes consideran que la marihuana es una droga peligrosa.

PERO... esa percepción no es correcta. En el 2009, entre las personas de 12 años de edad o mayores que consumían marihuana, 4.3 millones tenían problemas de abuso o de adicción a la marihuana, según los criterios de diagnóstico clínico. Lee este folleto para ver qué más sabemos sobre la marihuana, ya que esta droga no es tan inofensiva como podrías pensar.

Nuestra meta es darte datos claros, para que puedas tomar decisiones inteligentes y dar lo mejor de ti, *sin consumir* drogas. Esperamos que continúes la conversación y compartas esta información con tus amigos, padres, maestros y otras personas.

Nora D. Volkow, M.D.

Directora

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

Carta a los adolescentes

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. Algunas cosas para pensar | 3 |
| La adicción | 3 |
| La conducción de vehículos | 4 |
| La escuela | 4 |
| La psicosis y el pánico | 5 |
| II. ¿Quieres saber más? Algunas preguntas frecuentes sobre la marihuana | 6 |
| ¿Qué es la marihuana? ¿Hay diferentes tipos? | 6 |
| ¿Cómo actúa la marihuana? | 6 |
| ¿Cuánto tiempo se queda la marihuana en el cuerpo? | 8 |
| ¿El consumo de marihuana puede llevar al consumo de otras drogas? | 10 |
| ¿Qué pasa cuando se fuma marihuana? | 10 |
| ¿Cuáles son las actividades y comportamientos que más se ven afectados? | 12 |
| ¿Qué le hace la marihuana al cerebro? | 12 |
| ¿Cómo afecta la marihuana a los pulmones? | 14 |
| ¿La marihuana puede afectar al feto en desarrollo? | 16 |
| ¿La marihuana produce síntomas de abstinencia cuando alguien deja de consumirla? | 16 |
| ¿Qué pasa si una persona quiere dejar de consumir la droga? | 16 |
| ¿Es cierto que a veces la marihuana se usa como medicamento? | 18 |
| III. Otros recursos útiles de información | 20 |

Las personas fuman marihuana por muchas razones diferentes: para sentirse bien, para sentirse mejor, para sentirse diferentes o para sentirse aceptados. Cualquiera que sea la razón, el consumo de drogas tiene sus consecuencias

Para ayudarte a tomar una decisión informada, a continuación encontrarás unos breves resúmenes de lo que dice la ciencia sobre la marihuana. Estos temas reflejan las preguntas y comentarios más comunes que recibimos cada día en nuestro sitio Web y en nuestro blog para adolescentes. Compártelos con tus amigos para ayudarlos a que vean cuáles son los hechos y cuáles son los mitos. Este folleto también incluye preguntas frecuentes y recursos adicionales donde puedes conseguir más información.

LA ADICCIÓN:

La marihuana es adictiva. Por supuesto, no todos los que fuman marihuana se vuelven adictos. Eso depende de muchos factores, entre ellos, su historia familiar (los genes), la edad en la que comienzan a consumirla, si han usado otras drogas, las relaciones familiares y con los amigos, si les va bien en la escuela, etc. El uso repetido de la marihuana puede llevar a la adicción. Esto significa que para el usuario es difícil controlar su consumo de la droga y a menudo no puede dejar de hacerlo, aunque el usuario quiera y aunque afecte muchos aspectos de su vida. La ciencia muestra que alrededor del 9 por ciento de las personas (cerca de 1 de cada 11) que consumen marihuana por lo menos una vez se volverán adictas. Esta tasa aumenta al 16 por ciento (cerca de 1 de cada 6 personas) si el consumo de marihuana comienza en la adolescencia y aumenta al 25 o al 50 por ciento para los usuarios diarios. Es más, entre los jóvenes que reciben tratamiento por el abuso de sustancias, la marihuana representa el mayor porcentaje de admisiones: el 61 por ciento de los menores de 15 años y el 56 por ciento de los que tienen entre 15 y 19 años.

LA CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS :

La marihuana es peligrosa si vas a conducir. Es la droga ilegal que más se encuentra en los conductores que mueren en accidentes (alrededor del 14 por ciento), a menudo en combinación con el alcohol u otras drogas. La marihuana afecta a un gran número de las habilidades que se necesitan para conducir de manera segura, como tu estado de alerta, concentración, coordinación y tiempo de reacción. Por lo tanto, es peligroso conducir si has consumido marihuana o ir de pasajero con alguien que ha consumido marihuana. La marihuana hace que sea difícil medir las distancias y reaccionar a las señales y los sonidos en la calle. Además, combinar la marihuana con bebidas alcohólicas, incluso con una pequeña cantidad de alcohol, aumenta en gran medida el peligro de un accidente de tránsito, más que si se usa cualquier droga sola.

LA ESCUELA :

La marihuana está relacionada con el fracaso escolar. Los efectos negativos de la marihuana sobre la atención, la memoria y el aprendizaje pueden durar varios días y a veces semanas, sobre todo si fumas a menudo. El cerebro de las personas que fuman marihuana todos los días puede estar funcionando por debajo de lo normal la mayor parte del tiempo. Comparados con los compañeros que no fuman, los estudiantes que fuman marihuana tienden a tener calificaciones más bajas y tienen más probabilidad de abandonar la secundaria sin graduarse. Además, con el tiempo, los usuarios de marihuana informan *ellos mismos* que están menos satisfechos con su vida, experimentan problemas de memoria y de relaciones, tienen menos salud física y mental, reciben salarios más bajos y tienen menos éxito en su carrera.

LA PSICOSIS Y EL PÁNICO:

Las dosis altas de marihuana pueden causar psicosis o pánico cuando estás drogado. Algunas personas tienen una reacción psicótica aguda (percepciones y pensamientos distorsionados, paranoia) o ataques de pánico mientras están bajo la influencia de la marihuana. Por lo general, esto desaparece cuando pasan los efectos de la droga. Los científicos no saben todavía si la marihuana *causa* una enfermedad mental duradera, pero sí puede empeorar los síntomas psicóticos en las personas que ya tienen esquizofrenia y puede aumentar el riesgo de psicosis duradera en las personas que son vulnerables a esa enfermedad.



II. ¿Quieres saber más?

Algunas preguntas frecuentes sobre la marihuana

P: ¿Qué es la marihuana?
¿Hay diferentes tipos?

R: La marihuana es una combinación de hojas, tallos, semillas y flores secas y picadas de la planta conocida como cáñamo (*Cannabis sativa*) y puede ser de color verde, café o gris. Tiene muchos nombres diferentes como mota, hierba, mafú, pasto, maría, monte y moy, entre otros. Las formas más potentes incluyen la “sin semilla”, el hachís (o “hash”) y el aceite de hachís.

P: ¿Cómo actúa la marihuana?

R: Todas las formas de marihuana alteran el funcionamiento del cerebro (son psicoactivas). La marihuana contiene más de 400 sustancias químicas, entre ellas, el THC (delta-9-tetrahidrocannabinol). Como el THC es el principal ingrediente activo en la marihuana, la cantidad de THC presente es lo que determina su potencia, y por lo tanto, sus efectos. El contenido de THC en la marihuana ha venido aumentando desde los años ochenta.



Datos sobre la marihuana:

La mayoría de los
adolescentes no
consumen marihuana.

“Yo fumaba hierba hasta que tuve un ataque de ansiedad y sentí que no podía respirar... tenía una respiración silbante y me dio un ataque de paranoia”.

“Hay un millón de cosas para hacer que son más divertidas que fumar una hierba sin saber de qué está compuesta: ir a la playa, al cine, al gimnasio. No te pierdes de nada si no fumas marihuana”.

—Comentarios enviados al blog de Sara Bellum del NIDA.

P: ¿Cuánto tiempo se queda la marihuana en el cuerpo?

R: El THC en la marihuana se absorbe rápidamente en los tejidos grasos de varios órganos del cuerpo. En general, las pruebas de orina de rutina pueden detectar restos (metabolitos) del THC varios días después del consumo de la droga. Sin embargo, en el caso de los que fuman mucho, a veces los metabolitos del THC se pueden detectar hasta varias semanas después de haber dejado su consumo.

Datos sobre la marihuana:

La marihuana es adictiva. Alrededor de 1 de cada 6 personas que comienza a consumirla en la adolescencia, y entre el 25 al 50 por ciento de quienes la usan a diario, se vuelven adictos a la marihuana.

P: ¿El consumo de marihuana puede llevar al consumo de otras drogas?

R: Los estudios a largo plazo de los patrones del consumo de drogas muestran que muy pocos estudiantes de secundaria consumen otras drogas ilegales sin haber probado primero la marihuana. Sin embargo, muchos jóvenes que consumen marihuana no pasan a usar otras drogas. Hay varias teorías que podrían explicar por qué algunas personas sí pasan de consumir marihuana a consumir otras drogas:

- La exposición a la marihuana puede afectar al cerebro, en especial durante su desarrollo, el cual continúa hasta los veintitantos años. Los efectos pueden incluir cambios en el cerebro que hacen que las personas se sientan más atraídas a otras drogas. Por ejemplo, la investigación en animales muestra que la exposición temprana a la marihuana hace que sea más gratificante el consumo de los opiáceos.
- Las personas que consumen marihuana pueden estar en contacto con otros usuarios, así como con los vendedores de otras drogas, lo cual aumenta el riesgo de que les animen a probarlas o se sientan tentados a hacerlo.
- Las personas con alto riesgo de consumir drogas pueden consumir primero la marihuana ya que es más fácil de conseguir (además de que probablemente también consuman cigarrillos y alcohol).

P: ¿Qué pasa cuando se fuma marihuana?

R: Algunas personas no sienten nada cuando fuman marihuana. Otras se sienten relajadas o en onda. Algunas personas se sienten de pronto ansiosas y tienen pensamientos de paranoia (esto es más probable con las variedades más fuertes de la marihuana). El consumo de manera regular de la marihuana también ha estado asociado con la depresión, la ansiedad y

el síndrome amotivacional, que es cuando el usuario pierde la motivación o ambición para participar aun en actividades que antes disfrutaba. La marihuana a menudo hace que los usuarios se sientan con hambre. Sus efectos pueden ser impredecibles, especialmente cuando se mezcla con otras drogas.

A corto plazo, la marihuana puede ocasionar:

- problemas de aprendizaje y memoria,
- percepción distorsionada (visual, auditiva, del tacto, del tiempo),
- pérdida de coordinación motora, y
- aceleración del ritmo cardiaco.

Sin embargo, la marihuana afecta a cada persona de manera diferente, de acuerdo con:

- la biología (o sea, sus genes),
- la potencia de la marihuana (cuánto THC tiene),
- las circunstancias de su uso y las expectativas de sus efectos,
- la experiencia anterior con la droga,
- cómo se consume (si se fuma o se ingiere), y
- si se mezcla con alcohol u otras drogas.

“Tenía mucha pereza.

No quería hacer nada... Me sentía deprimido. Sentía como si estuviera estancado. Siempre me sentía mal de mí mismo, y de la vida que tenía”.

—De la historia de Alby, sobre sus experiencias como fumador diario de marihuana.

P: ¿Cuáles son las actividades y comportamientos que más se ven afectados?

R: **El aprendizaje:** Los efectos de la marihuana sobre la atención y la memoria hacen que sea difícil aprender cosas nuevas. Además, dificulta las tareas complejas que requieren concentración o el tener que poner en forma secuencial una gran cantidad de información.

Los deportes: La marihuana afecta la capacidad de reacción, el movimiento y la coordinación, lo cual puede tener un impacto negativo en el desempeño en los deportes.

El juicio: La marihuana, al igual que la mayoría de las drogas, puede alterar el juicio y reducir las inhibiciones. Esto puede llevar a conductas de riesgo que exponen al usuario a enfermedades de transmisión sexual como el VIH (el virus que causa el SIDA).

P: ¿Qué le hace la marihuana al cerebro?

R: Sabemos mucho sobre las regiones del cerebro sobre las cuales actúa la marihuana y cómo ejerce sus efectos a través de sitios específicos llamados receptores cannabinoides. Éstos se encuentran en las regiones del cerebro que influyen sobre el aprendizaje y la memoria, el apetito, la coordinación y el placer, lo que explica muchos de los efectos producidos por la marihuana. Sin embargo, sabemos mucho menos sobre lo que le pasa al cerebro a largo plazo cuando alguien es un fumador habitual de marihuana.

Los científicos usan técnicas de imágenes del cerebro para estudiar el cerebro del ser humano vivo, pero, en relación con la marihuana, todavía estamos en las etapas tempranas de esa investigación.

Datos sobre la marihuana:

No se debe consumir marihuana y conducir un vehículo. La marihuana es la droga ilegal que más se encuentra en los conductores que mueren en accidentes (en cerca del 14 por ciento), a menudo en combinación con el alcohol u otras drogas.

Así, aunque se observan diferencias en el cerebro de los usuarios de marihuana en comparación con los no usuarios, todavía no sabemos qué significan esas diferencias ni cuánto duran, especialmente si alguien deja de consumir la droga. Una de las razones es que es difícil encontrar personas que *solamente fuman marihuana* y no abusan también del alcohol, el cual tiene sus propios efectos negativos sobre la función del cerebro.

P: ¿Cómo afecta la marihuana a los pulmones?

R: Las personas que fuman marihuana de manera regular pueden tener muchos de los mismos problemas respiratorios que tienen los fumadores de tabaco. Estos incluyen tos diaria, enfermedades más frecuentes de las vías respiratorias superiores y mayor riesgo de infecciones pulmonares como la neumonía. Al igual que el humo del tabaco, el humo de la marihuana está compuesto por una mezcla tóxica de gases y pequeñas partículas, muchas de las cuales se sabe que causan daño a los pulmones. Aún no sabemos si la marihuana causa cáncer de los pulmones. Sin embargo, muchas personas que fuman marihuana también fuman cigarrillos, los que sí causan cáncer, y fumar marihuana puede hacer que sea más difícil dejar de consumir tabaco.

Datos sobre la marihuana:

La marihuana afecta
al cerebro alterando
la memoria, el juicio
y las habilidades
motoras.

P: ¿La marihuana puede afectar al feto en desarrollo?

R: Los médicos aconsejan que las mujeres embarazadas no usen ninguna droga porque pueden afectar al feto en desarrollo. Los estudios sugieren que los niños nacidos de madres que consumieron marihuana mientras estaban embarazadas pueden tener cambios sutiles en el cerebro que ocasionan dificultades en la solución de problemas, la memoria y la atención. Se necesitan más investigaciones porque es difícil decir con seguridad qué causa qué: por ejemplo, las mujeres embarazadas que consumen marihuana pueden además fumar cigarrillos o tomar alcohol, y cualquiera de estos dos también puede afectar el desarrollo del feto.

P: ¿La marihuana produce síntomas de abstinencia cuando alguien deja de consumirla?

R: Sí, los síntomas son parecidos en tipo y gravedad a los síntomas de abstinencia de la nicotina: irritabilidad, problemas para dormir, ansiedad y antojos; y estos síntomas llegan a su punto máximo pocos días después de dejar de consumir la marihuana. Los síntomas de abstinencia pueden hacer que sea difícil que una persona no vuelva a consumir la marihuana.

P: ¿Qué pasa si una persona quiere dejar de consumir la droga?

R: Los investigadores están probando diferentes maneras de ayudar a los usuarios de marihuana a dejar de usar la droga, e incluso se están desarrollando medicamentos para ello. Los programas de tratamiento actuales se enfocan en consejería y grupos de apoyo. Existen también muchos programas diseñados especialmente para ayudar a los adolescentes.

TJONES1-

SECUNDARIA DE
JUNCTION CITY, OREGÓN:

Si estás saliendo con
alguien que consume
marihuana, ¿eso aumenta tu
probabilidad de usarla también?

NIDA:

¡Excelente pregunta! La ciencia demuestra que las personas que tienen amigos que usan drogas tienen más probabilidad de consumir drogas ellos también. Pero, en realidad no sabemos por qué. Podría ser que al salir con personas que consumen drogas, tienes más oportunidades de probarlas. Por supuesto que puedes elegir no probar las drogas si te las ofrecen, pero eso puede ser todo un reto. Una alternativa sería tratar de convencer a tu amigo de que deje de usar marihuana, por su bien y el tuyo.

—De CHAT DAY, del NIDA, 2009

P: ¿Es cierto que a veces la marihuana se usa como medicamento?

R: Varios estados han pasado leyes sobre el uso médico de la marihuana, pero esta droga no ha sido aprobada por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) para tratar ninguna enfermedad. A pesar de eso, sabemos que la planta de la marihuana contiene ingredientes que podrían tener usos médicos importantes. Actualmente, dos versiones de píldoras de THC, el ingrediente psicoactivo de la marihuana, han sido aprobadas para tratar las náuseas en los pacientes que reciben quimioterapia para el cáncer y para incrementar el apetito en algunos pacientes con SIDA. Además, en el Reino Unido y Canadá, se consigue un nuevo producto llamado Sativex en forma de spray o aerosol bucal. Es una mezcla químicamente pura de THC derivado de la planta y de cannabidiol (otra sustancia química que también se encuentra en la planta de la marihuana) aprobada para aliviar el dolor y la espasticidad asociados con el cáncer y el dolor nervioso en la esclerosis múltiple. Sin embargo, es importante recordar que como la marihuana por lo general se fuma y tiene ingredientes que varían de una planta a otra, los riesgos para la salud asociados con ella pueden contrarrestar cualquier beneficio médico potencial. Los científicos continúan investigando las propiedades medicinales del THC y otros cannabinoides artificiales o derivados de la planta para evaluar y captar mejor su potencial para aliviar el sufrimiento, a la vez que evitan los efectos nocivos de fumar marihuana, entre ellos, la adicción.

Datos sobre la marihuana:

Entre los jóvenes que reciben tratamiento por el abuso de sustancias, la marihuana representa el mayor porcentaje de admisiones: el 61 por ciento de los menores de 15 años y el 56 por ciento de los que tienen entre 15 y 19 años.

III. Otros recursos útiles de información

Éstos son otros sitios útiles donde puedes obtener más información:

El sitio Web del NIDA tiene información sobre una gran variedad de drogas y temas relacionados: www.drugabuse.gov o en español: www.drugabuse.gov/espanol. El sitio del NIDA para adolescentes, www.teens.drugabuse.gov, cubre una gran cantidad de temas, se pueden hacer descargas gratis, tiene juegos entretenidos así como videos informativos y nuestro blog de Sara Bellum para adolescentes donde puedes dejarnos tus comentarios. Aprende cómo afectan las diferentes drogas al cerebro y al resto de tu cuerpo y lee historias reales de adolescentes que han luchado contra el abuso de drogas y la adicción.

Para aprender más sobre los trastornos mentales como la depresión o la esquizofrenia, visita la página del Instituto Nacional de Salud Mental en www.nimh.nih.gov y lee el blog del Director sobre varios temas como la prevención del suicidio, el trastorno bipolar y el trastorno límite de la personalidad, así como formas para hacerle frente a eventos traumáticos y mucho más.

El sitio Web del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y Alcoholismo, www.niaaa.nih.gov tiene las últimas investigaciones, noticias y otros recursos relacionados con el alcohol. Incluso tienen un sitio especial para adolescentes llamado "the cool spot", www.thecoolspot.gov, con cuestionarios y otras pantallas interactivas que te dan información sobre el alcohol y cómo resistir la presión de tus compañeros.

¿Necesitas tratamiento?

Puedes encontrar programas de tratamiento en el sitio Web de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés): www.findtreatment.samhsa.gov.

Si prefieres, puedes llamar a la línea de ayuda de la SAMHSA al 1-800-662-4357 (1-800-662-HELP). Allí también te pueden dar referencias a centros de tratamiento. El tratamiento te puede ayudar a ti, a un amigo o a un ser querido a volver a ser el de antes.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS

NIH Publicación No. 12-4037 (S)

Impresa en 1997. Actualizada en julio de 1999,
abril del 2001, abril del 2003 y marzo del 2012.