Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas
Institutos Nacionales de la Salud

Carta a los padres

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse—NIDA), se complace en ofrecer estos dos folletos para informar a padres e hijos acerca de los hechos científicos sobre la marihuana: (1) Marihuana: Hechos que los padres deben saber y (2) Hechos sobre la marihuana para adolescentes. Aunque es mejor hablar sobre las drogas cuando los hijos son jóvenes—ya que a menudo es en esta etapa cuando comienzan a consumirlas—nunca es demasiado tarde para tener esta conversación.

La marihuana sigue siendo la sustancia ilegal que más se consume entre los jóvenes. Para el momento en que se gradúen de la escuela secundaria, cerca del 46 por ciento de los adolescentes estadounidenses habrá probado la marihuana al menos una vez en su vida. Aunque el consumo entre los adolescentes se redujo drásticamente en la década pasada (a una prevalencia de alrededor del 12.4 por ciento, para el consumo durante el mes anterior a la encuesta, en el año 2007), el consumo de marihuana por parte de los adolescentes está de nuevo en alza. En el 2013, casi el 23 por ciento de los estudiantes de último año de secundaria eran consumidores de marihuana, y el 6.5 por ciento consumía marihuana a diario. La encuesta anual Estudio de Observación del Futuro (Monitoring the Future—MTF), la cual se ha usado desde 1975 para hacer un seguimiento de las actitudes y el consumo de drogas entre los adolescentes, muestra que el uso de la marihuana a través del tiempo está directamente relacionado con que tan segura los adolescentes piensan que es esta droga. En la actualidad, la cantidad de adolescentes que piensan que quienes

consumen marihuana corren riesgo de causarse daño está disminuyendo. Esto es así a pesar de la creciente evidencia científica de que el consumo crónico o empedernido de marihuana durante la adolescencia puede reducir de forma permanente el coeficiente intelectual de una persona e interferir con otros aspectos de su funcionamiento y bienestar.

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

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

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

Índice de contenidos

Carta a los padres **1**

I. De padres a hijos
Hablando sobre los riesgos **4**

Introducción 5

¿Por qué los jóvenes consumen marihuana? 5

¿Cómo puedo prevenir que mi hijo(a) consuma marihuana? 5

¿Sabía usted que...? 6

La marihuana puede ser adictiva 6

Conducir bajo la influencia de la de marihuana no es seguro 6

La marihuana está vinculada con el fracaso escolar 7

Las dosis altas de marihuana pueden causar psicosis o pánico durante la intoxicación 7

II. ¿Quiere saber más?
Estas son algunas de las preguntas más comunes sobre la marihuana **8**

¿Qué es la marihuana? ¿Existen diferentes tipos? 9

¿Cómo se consume la marihuana? 9

¿Cuántas personas consumen marihuana? 9

¿Cómo funciona la marihuana? 10

¿Cuáles son los efectos de la marihuana a corto plazo? 12

¿Qué determina la manera en la que la marihuana afecta a una persona? ¿Qué tan importante es la potencia de la marihuana? 12

¿Puede llevar el consumo de la marihuana al uso de otras drogas? 14

¿Fumar marihuana causa cáncer de pulmón? 14

Debido a que la marihuana puede ser adictiva, ¿es posible que produzca síntomas de abstinencia cuando alguien deja de consumirla? 17

¿Es el "Spice" (o "marihuana sintética") tan nocivo como la marihuana? 17

¿Existen tratamientos para las personas adictas a la marihuana? 18

¿Sobre qué otros riesgos relacionados con la marihuana debería estar al tanto mi hijo(a)? 18

¿Es la marihuana un medicamento? 21

¿Cómo puedo saber si mi hijo(a) ha estado consumiendo marihuana? 22

III. Iniciar el diálogo **24**

IV. Recursos útiles **26**

I. De padres a hijos **Hablando sobre los riesgos**

Introducción

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

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

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

¿Cómo puedo prevenir que mi hijo(a) consuma marihuana? No existe ninguna varita mágica que prevenga el consumo de drogas en los adolescentes. No obstante, los estudios nos muestran que los padres tienen una gran influencia en los adolescentes, ¡aunque no lo parezca! Hable abiertamente con sus hijos y siga participando activamente en sus vidas.

Para ayudarlo a comenzar, a continuación encontrará algunos resúmenes breves, basados en investigaciones que se han hecho sobre la marihuana, para que los comparta con sus hijos a fin de ayudarlos a separar los hechos de los mitos, y a tomar decisiones más sensatas. Los siguientes datos se eligieron porque reflejan las preguntas y comentarios que recibimos a diario por parte de adolescentes en nuestro sitio web y en nuestro blog. En resumen, estos representan aquello que preocupa a los adolescentes. A continuación de los resúmenes, encontrará información sobre algunas de las preguntas más comunes al respecto y sobre otros recursos de información.

¿Sabía usted que...?

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

Conducir bajo la influencia de la de marihuana no es seguro. La marihuana compromete el juicio y afecta muchas otras habilidades necesarias para conducir de una forma segura: la atención, la concentración, la coordinación y el tiempo de reacción. Usar marihuana hace que sea más difícil poder juzgar las distancias y reaccionar ante las señales visuales y auditivas en la carretera. La marihuana es la droga ilegal identificada con mayor frecuencia en accidentes mortales (detectada en el torrente sanguíneo de alrededor del 14 por ciento de los conductores), a veces en combinación con alcohol u otras drogas. Por sí sola, se cree

que la marihuana casi duplica la posibilidad de que un conductor sufra un accidente, y la combinación de marihuana con apenas pequeñas cantidades de alcohol es aún más peligrosa que usar cualquiera de estas sustancias por sí solas.

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

Las dosis altas de marihuana pueden causar psicosis o pánico durante la intoxicación. Aunque los científicos aún no saben si el consumo de marihuana puede causar alguna enfermedad mental, las dosis elevadas pueden inducir una psicosis aguda (percepciones y pensamientos perturbados, como paranoia) o ataques de pánico. En las personas que ya padecen de esquizofrenia, el consumo de marihuana puede empeorar los síntomas psicóticos, y hasta el momento la evidencia científica que existe sugiere que hay una relación entre consumir marihuana a una edad temprana y tener un riesgo más alto de padecer de psicosis, en aquellos que ya son propensos a tener esta enfermedad.

II. ¿Quiere saber más? **Estas son algunas de las preguntas más comunes sobre la marihuana**

¿Qué es la marihuana? ¿Existen diferentes tipos?

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

¿Cómo se consume la marihuana?

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

¿Cuántas personas consumen marihuana?

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

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

La encuesta anual del NIDA, Estudio de Observación del Futuro, informa que entre los estudiantes de 8°, 10° y 12° grado, el consumo de marihuana ha aumentado en los últimos 5 años. Este mayor consumo va de la mano de una reducción en las percepciones sobre los riesgos de la marihuana. En el 2013, un 12.7 por ciento de los estudiantes de 8° grado manifestó haber consumido marihuana en el último año, y el 7 por ciento consumían marihuana (en el mes antes de la encuesta). Entre los estudiantes de 10° grado, el 29.8 por ciento había consumido marihuana en el último año, y el 18 por ciento consumían marihuana. Entre los estudiantes de 12° grado, el consumo durante el año antes de hacer la encuesta se mantuvo igual y el 22.7 por ciento consumían marihuana.

¿Cómo funciona la marihuana?

Cuando se fuma marihuana, sus efectos se sienten casi inmediatamente. Esto se debe a que el THC (ingrediente psicoactivo de la marihuana) alcanza rápidamente todos los órganos del cuerpo, incluyendo el cerebro. Cuando se fuma, los efectos de la marihuana pueden durar de

Desde 1975, la encuesta Estudio de Observación del Futuro (Monitoring the Future—MTF) ha medido el consumo de drogas, alcohol y cigarrillos y las actitudes relacionadas con el uso de drogas entre los estudiantes adolescentes a nivel nacional. El consumo de drogas se mide a través de tres períodos: de por vida, durante el año antes de la encuesta y durante el mes antes de la encuesta. Para algunos fármacos, también se mide el consumo diario. Inicialmente, el estudio incluía sólo a estudiantes de 12° grado, pero en 1991 se amplió para incluir a los alumnos de 8° y 10° grado.

1 a 3 horas. Si se consume con alimentos, los efectos aparecen más lentamente y pueden durar menos tiempo.

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

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

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

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

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

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

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

¿Qué determina la manera en la que la marihuana afecta a una persona?

¿Qué tan importante es la potencia de la marihuana?

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

La potencia, determinada por la cantidad de THC que contiene la marihuana, ha sido objeto de mucha atención últimamente debido a que ha aumentado en forma constante. En el 2012, las concentraciones de THC en la marihuana tenían un promedio de 14.5 por ciento, en comparación con aproximadamente 4 por ciento en la década de los 80. En el momento, algunos tipos de marihuana contienen hasta un 30 por ciento de THC. Esto se basa en los análisis que se han hecho de las muestras de marihuana confiscadas por las agencias del orden público.

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

¿Puede llevar el consumo de la marihuana al uso de otras drogas?

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

No obstante, es importante señalar que no hay estudios que expliquen totalmente cada uno de estos efectos, los cuales son complejos y podrían implicar una combinación de factores biológicos, sociales y psicológicos.

¿Fumar marihuana causa cáncer de pulmón?

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

En el 2011, se registró la presencia de marihuana en más de

455,000

VISITAS AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS EN LOS EE.UU.

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

Los consumidores de marihuana pueden tener muchos de los mismos

PROBLEMAS RESPIRATORIOS

que tienen los fumadores de tabaco, como la tos crónica y sufrir más frecuentemente de bronquitis aguda.

de enfermedades torácicas agudas y un mayor riesgo de padecer de infecciones pulmonares. La marihuana también afecta el sistema inmunológico, aunque sus implicaciones en el cáncer no son claras. Por otra parte, muchas personas que fuman marihuana también fuman cigarrillos, los cuales sí causan cáncer. Dejar el tabaco también puede ser más difícil si la persona fuma marihuana.

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

Sí. Cuando dejan de consumir la droga, muchos de los que han usado la droga por un largo tiempo experimentan síntomas que son similares en tipo y gravedad a los de la abstinencia de nicotina: irritabilidad, dificultad para dormir, ansiedad y necesidad de consumir. A menudo, estos factores desencadenan una recaída. Los síntomas de abstinencia alcanzan su punto máximo a los pocos días después de haber interrumpido su consumo y desaparecen en aproximadamente 2 semanas. Aunque estos síntomas no presentan una amenaza inmediata para la salud, estos pueden hacer que sea más difícil dejar la droga.

¿Es el "Spice" (o "marihuana sintética") tan nocivo como la marihuana?

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

¿Existen tratamientos para las personas adictas a la marihuana?

En la actualidad, no existen medicamentos aprobados por La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration—FDA) para el tratamiento de la adicción a la marihuana, pero se están realizando investigaciones prometedoras para encontrar medicamentos para el tratamiento de los síntomas de abstinencia y aplacar la necesidad de consumir y otros efectos subjetivos de la marihuana. Existen terapias conductuales, similares a las que se utilizan para el tratamiento de la adicción a otras sustancias. Estas se enfocan en motivar a las personas para que participen en el tratamiento; terapias cognitivo-conductuales que enseñan estrategias para evadir el consumo de drogas, los factores que incitan al uso de las drogas, cómo manejar el estrés; y el uso de incentivos, como cupones o pequeños premios como recompensa por abstenerse prolongadamente de consumir drogas. Desafortunadamente, las tasas de éxito del tratamiento son más bien modestas, lo que indica que la adicción a la marihuana, al igual que ocurre con otras adicciones, podría requerir un tratamiento a largo plazo que varíe en intensidad dependiendo de la necesidad de la persona y el cambio de sus necesidades.

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

Aquí se encuentran algunos que tal vez ni usted ni su hijo(a) habían tenido en cuenta:

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

LA MARIHUANA AFECTA EL CEREBRO

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

- Además de la psicosis, el consumo regular de marihuana ha sido asociado con varios efectos psicológicos, como depresión, ansiedad, pensamientos suicidas y trastornos de personalidad. Uno de los efectos más frecuentes es el "síndrome amotivacional" caracterizado por una disminución o falta de anhelo para participar en actividades que antes resultaban gratificantes. La cuestión sobre si este síndrome es un trastorno en sí mismo o es un subtipo de depresión asociada con el consumo de marihuana sigue siendo controversial. Todavía no se sabe si esto es causado por la marihuana o si esto surge como respuesta al usarla. Es necesario seguir haciendo investigaciones científicas para confirmar y entender mejor estos vínculos.

- El consumo de marihuana durante el embarazo podría hacerle daño al feto durante su desarrollo. Las investigaciones que se han hecho sugieren que los bebés de las mujeres que consumen marihuana durante el embarazo pueden padecer alteraciones neurológicas complejas, y más adelante durante su infancia, pueden mostrar una reducción en sus habilidades para resolver problemas, memorizar y prestar atención. Sin embargo, el hecho de que

las mujeres embarazadas que consumen marihuana puedan estar también fumando cigarrillos o bebiendo alcohol, hace que sea más difícil determinar exactamente qué parte de estos efectos son atribuibles específicamente a la marihuana.

¿Es la marihuana un medicamento?

Se ha debatido mucho sobre el uso médico de la marihuana para ciertas afecciones, por ejemplo, para tratar las náuseas causadas por la quimioterapia en pacientes con cáncer y para estimular el apetito en algunos pacientes con SIDA. En la actualidad, 20 estados han legalizado el consumo de marihuana en cigarrillos con fines médicos, pero la FDA, que evalúa la seguridad y eficacia de los medicamentos, no ha aprobado la marihuana como un medicamento. No ha habido suficientes ensayos clínicos a gran escala que muestren que los beneficios de fumar marihuana pesen más que los riesgos que esta puede tener en aquellos pacientes para los cuales se usaría como un tratamiento. Además, para ser considerada un medicamento legítimo, una sustancia debe tener ingredientes bien definidos y medibles que sean consistentes en cada dosis (como una pastilla o una inyección). Aparte del THC, la hoja de la marihuana contiene más de 400 compuestos químicos, que podrían tener diferentes efectos en el organismo y que varían de una planta a otra. Esto hace que sea difícil considerar el consumo de la marihuana como un medicamento aunque algunos de sus componentes puedan proveer algunos beneficios.

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

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

Los padres deben estar al tanto de los cambios en el comportamiento de sus hijos, como la falta de interés en el aseo personal, los cambios de humor y el deterioro de las relaciones con familiares y amigos. Asimismo, los cambios en el rendimiento académico, faltar a una clase o a la escuela, la pérdida de interés en los deportes u otras actividades favoritas, cambios en el grupo de amistades, en sus hábitos alimenticios o de sueño, y estar involucrados en problemas en la escuela o con la ley, podrían estar relacionados con el uso de drogas—o indicar que existen otros problemas. Consulte la lista de señales de advertencia específicas al consumo de marihuana que se encuentra a continuación.

Si su hijo(a) consume marihuana, podría:

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

CONDUCIR DROGADO PUEDE PROVOCAR ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS.

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

III. Iniciar el diálogo

Como lo ha mostrado este folleto, la marihuana puede representar una amenaza particular para la salud y el bienestar de niños y adolescentes en un punto crítico de sus vidas, cuando están creciendo, aprendiendo, madurando y sentando las bases para la edad adulta. Como padre de familia, sus hijos recurren a usted por ayuda y orientación para resolver problemas y tomar decisiones, incluyendo la decisión de no consumir drogas. Aun si usted ha consumido drogas en el pasado, usted puede tener una conversación abierta son sus hijos sobre los peligros de usar drogas. Divulgar el consumo pasado de drogas es una decisión personal, pero haber consumido drogas no debe ser un impedimento para poder hablar con sus hijos sobre este tema. De hecho, la experiencia nos puede preparar mejor para enseñarles a los demás, incluyendo el valor que hay en aprender sobre errores que se cometieron.

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

Sea o no que la marihuana se legalice o que sea permitida para fines medicinales, el uso de la marihuana puede ser especialmente peligroso para los adolescentes y puede alterar la trayectoria de sus vidas, y así impedir que desarrollen su máximo potencial. Esa es razón suficiente para tener esta conversación, en ocasiones difícil, con sus hijos. Esperamos que este folleto pueda servir como un catalizador y una guía útil para iniciar el diálogo con sus hijos y aun más importante, para seguir conversando sobre este tema y ayudar a mantener los canales de comunicación abiertos.

IV. Recursos útiles

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

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

La misión del NIDA es la de liderar al país en incorporar el poder de la ciencia para combatir el abuso y la adicción a las drogas. Esto lo hace a través del apoyo estratégico y el desarrollo de investigaciones en diversas disciplinas y la difusión rápida y eficaz de los resultados de las investigaciones, así como la puesta en práctica de estos resultados para mejorar de manera significativa la prevención y el tratamiento de las toxicomanías. Además, los resultados de estas investigaciones sirven para que las políticas sobre el abuso de drogas y la drogadicción sean formuladas con una base científica.

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

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

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

https://drugpubs.drugabuse.gov/

Correo electrónico: drugpubs@nida.nih.gov

Teléfono: 1 877 NIDA NIH [1-877-643-2644] ó 1-240-645-0228

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

El NIAAA conduce y apoya investigaciones a través de varias áreas científicas, coordina con otras instituciones para responder a diferentes asuntos relacionados con el alcohol, que a menudo se encuentran relacionados con otros problemas de uso o adicción a las drogas. Para obtener información sobre varios temas relacionados con el alcohol, visite www.niaaa.nih.gov.

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

El NIMH proporciona numerosos recursos que abarcan una variedad de trastornos de salud mental, que a menudo van de la mano con el abuso y la adicción a las drogas. Para acceder los últimos resultados de investigaciones científicas y encontrar más información sobre la salud mental, visite www.nimh.nih.gov.

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

SAMHSA proporciona información valiosa en su sitio web, incluyendo recursos para encontrar tratamiento por el abuso de sustancias. Su localizador de tratamientos (www.findtreatment.samhsa.gov) le puede ayudar a encontrar un programa de tratamiento por abuso de drogas o alcohol cerca de usted. Para obtener más información sobre la prevención del abuso de las drogas, políticas relacionadas con los tratamientos de las drogas, programas y servicios, puede visitar la página www.samhsa.gov.

Consejos para los padres

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

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS E.E.U.U.

Pub. No. 14-4036(S) del NIH

Impresa en 1997, Revisada en julio de 1999, abril de 2001, febrero de 2003, septiembre de 2004, septiembre de 2007, abril de 2012, marzo de 2014

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