

Marihuana

“Marihuana” se refiere a partes o productos de la planta Cannabis sativa que contienen cantidades significativas de tetrahidrocannabinol (THC). El THC es la sustancia principalmente responsable de los efectos de la marihuana en el estado mental de una persona. Algunas plantas de cannabis o partes de plantas de cannabis contienen muy poco THC. Según la legislación estadounidense, estas plantas se consideran “cáñamo industrial” y no marihuana.

Percepciones de los adolescentes sobre el consumo de cannabis

La legalización de la marihuana ha sesgado la percepción sobre el consumo de esta droga.

Creencia falsa:

La legalización sesgó las percepciones para que se crea que derivó en lo siguiente:

- Reducción de la potencia/concentración de los productos.
- Reducción del riesgo de efectos negativos de la marihuana.
- Aumento de la sensación de seguridad, similar al café y las vitaminas.

Realidad:

La legalización dio como resultado lo siguiente:

- Aumento de la potencia/concentración de los productos.
- Aumento de la automedicación (para la ansiedad, el sueño y los trastornos del estado de ánimo), lo que provoca efectos negativos.
- Aumento de la disponibilidad debido a que las empresas aprovechan la automedicación.

Los principales motivos de los adolescentes para consumir marihuana

“Motivos” de los adolescentes para el consumo	Ideas alternativas
Efectos psicoactivos: “Quiero colocarme”	Alternativas saludables que estimulen la liberación de sustancias que generan bienestar (p. ej., ejercicio)
Estímulos sociales: en una fiesta	Disfrutar de un ambiente positivo sin sustancias químicas tóxicas ni otras sustancias
Estímulos externos: disfrutar de una comida	Alimentación consciente, salir a caminar después de una comida y hacer actividades sin consumir sustancias
Uso combinado: al beber alcohol o al vapear nicotina	Evitar los desencadenantes y consumir alternativas saludables
Efectos físicos: dificultad para dormir	Alternativas saludables que ayudan a conciliar el sueño (p. ej., hacer ejercicio o meditar)

El tabaco frente a la marihuana

La nicotina y la marihuana tienen efectos en el cuerpo:

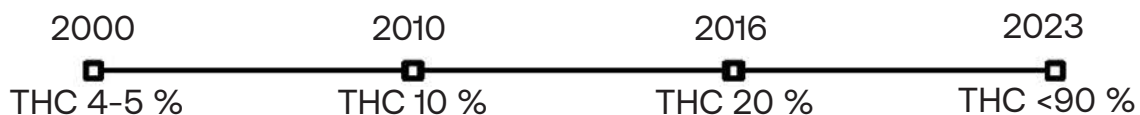
- La nicotina es la sustancia química adictiva presente en el tabaco y los productos de vapeo.
- La nicotina se clasifica como estimulante y depresor.
- La marihuana se clasifica como estimulante, depresor y alucinógeno.
- El consumo de cannabis en muchas formas era común entre los estudiantes que vapeaban: vapear, fumar, dabbing, comestibles, tópicos y jugos.

La cantidad de nicotina de los vapeadores no está regulada y contiene cantidades superiores a las de un paquete de cigarrillos promedio.

Los jóvenes suelen mezclar tabaco y marihuana para tener “efectos” más intensos.

La potencia del THC (o la concentración del producto) ha aumentado significativamente en los últimos 20 años.

Potencia del THC a lo largo del tiempo



Concentración de nicotina según el producto



1-2 mg

Nicotina que contiene un solo cigarrillo



Nicotina que contienen los productos de vapeo



14,4-32,8 mg

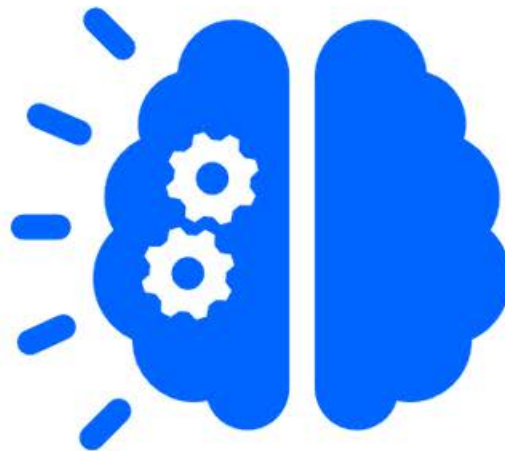
Nota sobre el uso médico del cannabis

Las investigaciones que respaldan el uso de cannabis fumado para afecciones médicas se limitan a menos del 10 % de THC. No existe ninguna investigación científica legítima que avale el cannabis medicinal con más del 10 % de THC.

El cannabis y el cerebro

Tanto la nicotina como el cannabis afectan a nuestro estado de ánimo, comportamiento y razonamiento. La nicotina estimula los receptores del cerebro que liberan dopamina, sustancias químicas que nos hacen sentir bien. El THC estimula los receptores cerebrales que inducen la “alegría suprema”.

El consumo de marihuana a partir de la adolescencia o antes puede afectar al desarrollo cerebral, lo que puede perjudicar al pensamiento, la memoria y el aprendizaje. El cannabis crea dificultades para convertir los recuerdos a corto plazo en recuerdos a largo plazo, así como para acceder a los recuerdos a largo plazo. En un estudio realizado durante 20 años en Nueva Zelanda, se demostró una disminución del coeficiente intelectual de 8 puntos con el consumo persistente de cannabis en la adolescencia.



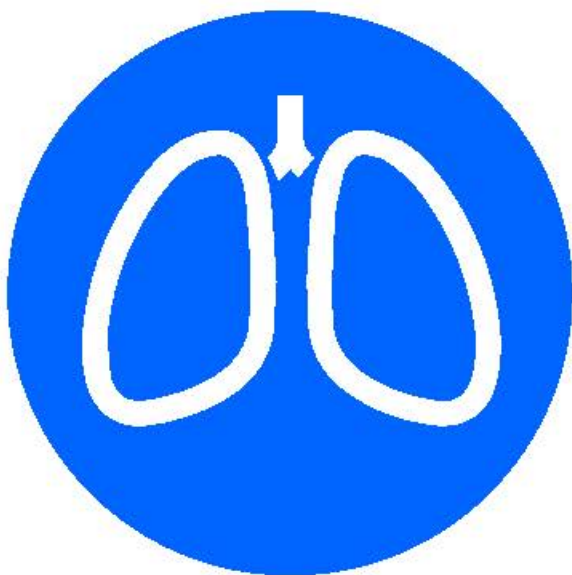
El cannabis y los pulmones

Cuando el líquido, el aceite o el material vegetal del cannabis se calienta en un dispositivo, se libera un aerosol (una suspensión de partículas finas en un gas).

Los primeros estudios muestran que la aerosolización del cannabis puede provocar lo siguiente:

- Disminución del desarrollo pulmonar
- Aumento de la dificultad respiratoria
- Disminución de las defensas contra las bacterias y los virus
- Reacciones inflamatorias inducidas

Estos casos se asociaron a los productos con THC, los productos con nicotina y el consumo conjunto. La inhalación de sustancias químicas nocivas que se encuentran en los cigarrillos electrónicos puede causar daños pulmonares irreversibles y enfermedades pulmonares.



Se ha demostrado que el humo de la combustión de la marihuana contiene muchas de las mismas toxinas, irritantes y carcinógenos que el humo del tabaco. Fumar marihuana daña los pulmones de los seres humanos. En las investigaciones, se demuestra que fumar marihuana provoca bronquitis crónica. Además, se ha demostrado que el humo de la marihuana lesiona el revestimiento celular de las grandes vías respiratorias, lo que podría explicar por qué fumar marihuana provoca síntomas como tos crónica, producción de flema, sibilancias y bronquitis aguda. Sin embargo, no es posible establecer si estos se producen con más frecuencia entre los fumadores de marihuana que entre la población general.

Corto plazo

Largo plazo

Física	- Disminución del tiempo de reacción - Causa somnolencia - Aumento del apetito - Aumento de la frecuencia cardíaca - Aumento de la presión arterial
Mental	- Crea paranoia - Poca concentración - Disminución de la coordinación - Disminución de la capacidad para resolver problemas

Física	- Problemas pulmonares y respiratorios - Tos crónica - Disminución de la motivación - Deshidratación - Aumento del riesgo de accidentes cerebrovasculares y cardiopatías
Mental	- Ansiedad - Depresión - Ideación suicida - Episodios psicóticos

Resulta especialmente preocupante que los jóvenes diagnosticados de trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) tengan (estadísticamente) muchas más probabilidades que sus compañeros de avanzar hacia un diagnóstico de trastorno por consumo de sustancias (TCS).

El tabaco y la marihuana

Combinar tabaco y marihuana conlleva varios riesgos posibles. Una preocupación es el aumento del efecto del THC hasta en un 45 %. Esto puede intensificar significativamente el efecto de la marihuana y hacer que este se sienta con más intensidad y dure más tiempo. Este estado alterado puede ser impredecible y es posible que dé lugar a experiencias negativas, como ansiedad o paranoia.



Además de alterar la intensidad y la duración de los efectos, el consumo conjunto de tabaco y marihuana se asocia con síntomas más graves del trastorno por consumo de marihuana. Esto puede manifestarse como un aumento del consumo para mantener el efecto deseado, una mayor dependencia y síntomas de abstinencia más intensos al dejar de consumir. Dado que tanto la abstinencia del tabaco como la de la marihuana tienen síntomas similares, consumirlos juntos puede provocar un proceso de abstinencia más intenso y difícil. Estos efectos pueden hacer que dejar de consumir estas sustancias sea más difícil.

Estrategias eficaces para el tratamiento:

Utilizar la conversación, no la confrontación.

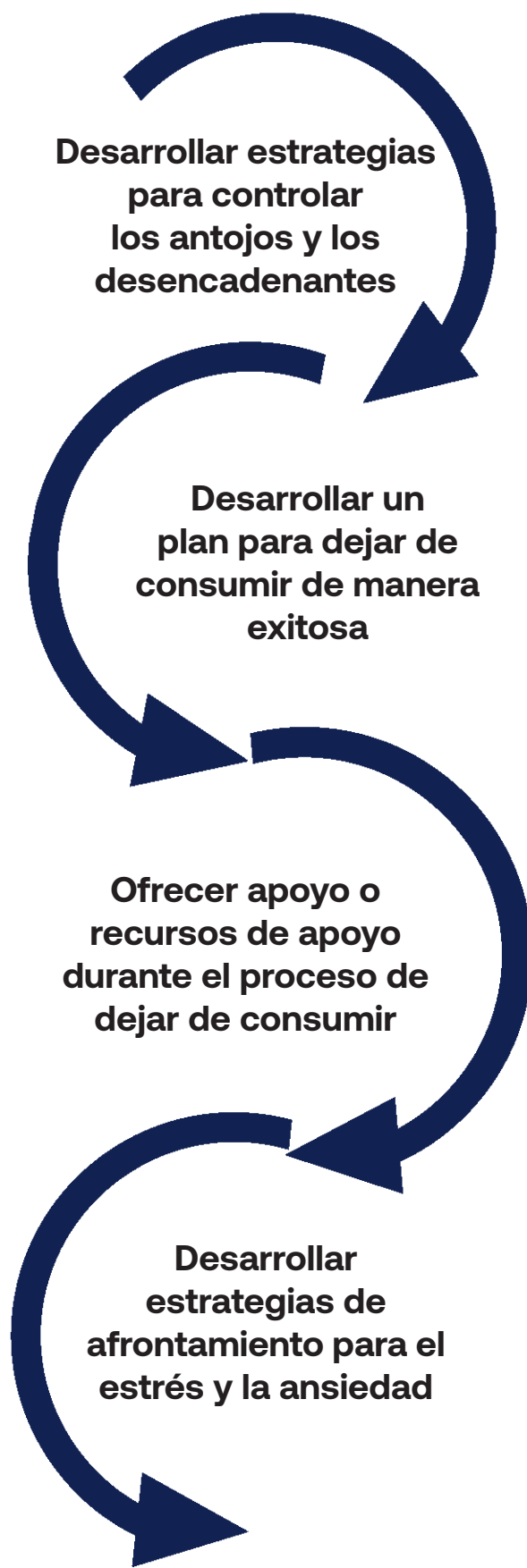
Enseñar a los adolescentes que el consumo puede empeorar sus síntomas de salud mental, lo que puede dar lugar a derivaciones a servicios de salud mental.

Resulta útil para los menores que dejan de consumir cannabis hablar en grupos sobre lo bien que se siente.

No juzgar, usar entrevistas motivacionales y psicoeducación.

Los adolescentes quieren dejar de consumir

Los jóvenes calificaron su intención de dejar de consumir marihuana con un 6 sobre 10, lo que está entre “debería dejar de consumir, pero no estoy del todo listo” y comenzar a pensar en cómo cambiar los patrones de consumo de marihuana. Los adolescentes necesitan ayuda para acceder a los recursos y servicios correctos que les ayuden a dejar de consumir marihuana.



Desarrollar estrategias para controlar los antojos y los desencadenantes

Desarrollar un plan para dejar de consumir de manera exitosa

Ofrecer apoyo o recursos de apoyo durante el proceso de dejar de consumir

Desarrollar estrategias de afrontamiento para el estrés y la ansiedad

Recursos

Benowitz, N. L., & Henningfield, J. E. (2013). Reducing the nicotine content to make cigarettes less addictive. *Tobacco control*, 22 Suppl 1(Suppl 1), i14–i17. <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2012-050860>

Cawkwell, P. B., Hong, D. S., & Leikauf, J. E. (2021). Neurodevelopmental Effects of Cannabis Use in Adolescents and Emerging Adults with ADHD: A Systematic Review. *Harvard review of psychiatry*, 29(4), 251–261. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000303>

Meier, M. H. M. H., Caspi, A., Ambler, A., Harrington, H., Houts, R., Keefe, R. S. E. K., McDonald, K., Ward, A., Poulton, R., & Moffitt, T. E. M. E. (27 de agosto de 2012). Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife | proceedings of the National Academy of Sciences. *PNAS*. <https://www.pnas.org/doi/abs/10.1073/pnas.1206820109>

NIDA. 24 de diciembre de 2019. Cannabis (Marijuana) DrugFacts. Recuperado de <https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/cannabis-marijuana> el 5 de junio de 2024

Prochaska, J. J., Vogel, E. A., & Benowitz, N. (2022). Nicotine delivery and cigarette equivalents from vaping a JUULpod. *Tobacco control*, 31(e1), e88–e93. <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2020-056367>

U.S. Centers for Disease Control and Prevention. (15 de febrero de 2024). Cannabis and Teens. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/cannabis/health-effects/cannabis-and-teens.html>

US Food and Drug Administration. (31 de mayo de 2024). Nicotine Is Why Tobacco Products Are Addictive. U.S. Food and Drug Administration. <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/nicotine-why-tobacco-products-are-addictive>