

CANNABIS: HABLEMOS EN CASA



CÀNNABIS: PARLEM-NE A CASA



Amb la col·laboració de:



D.L.: B-33.920-2011
Reimpressió: 2.000 exemplars, octubre 2016
Edició: Agència de Salut Pública de Barcelona
Disseny i producció: GOC *networking*
Impressió: Primer Segona serveis de comunicació



D.L.: B-39.920-2011
Reimpressión: 2.000 ejemplares, octubre 2016
Edición: Agència de Salut Pública de Barcelona
Diseño y producción: GOC *networking*
Impresión: Primer Segona serveis de comunicació



Contenidos: Agència de Salut Pública de Barcelona
Carles Ariza Cardenal (mèdic)
Alicia Rodríguez-Martos Dauer (mèdico-psiquiatra)
Carmen Vecino Santos (mèdico-psiquiatra)
Anna Guitart García (psicòloga)

- ¿Qué es el cannabis?
- El cannabis en nuestra sociedad
- ¿Por qué los jóvenes consumen cannabis?
- El entorno que propicia el consumo
- Persistencia del consumo y dependencia
- Consecuencias del consumo de cannabis
- Los padres podemos hacer mucho
- ¿Qué responder cuando nos dice...
- ¿Qué hacer cuando descubrimos que nuestro hijo consume cannabis
- ¿Dónde solicitar ayuda
- Para saber más

INDEX

INDEX

- Què és el cànnabis?
- El cànnabis a la nostra societat
- Per què els joves consumeixen cànnabis?
- L'entorn que en propicia el consum
- Persistència del consum i dependència
- Conseqüències del consum de cànnabis
- Els pares podem fer-hi molt
- Què respondre quan ens diu...
- Què fer quan ens assabentem que el nostre fill pren cànnabis
- On demanar ajuda
- Per saber-ne més

Continguts: Agència de Salut Pública de Barcelona

Carles Ariza Cardenal (metge)

Alicia Rodríguez-Martos Dauer (metge-psiquiatra)

Carmen Vecino Santos (metge-psiquiatra)

Anna Guitart García (psicòloga)

QUÈ ÉS EL CÀNNABIS?

Definició

El cànnabis o cànem és la planta de la qual s'extreuen les substàncies il·legals més consumides, com són la marihuana o fulla de la planta, i l'haixix, que és la resina emmagatzemada en les flors de la planta.

Els efectes del cànnabis en el cervell són originats per un dels seus principis actius: el tetrahidrocannabinol, que també es coneix amb les sigles THC.

Altres noms

La cigarreta que conté cànnabis, ja sigui marihuana o haixix, és coneguda amb diferents noms: *porro*, *peta*, *canuto*... La resina premada, l'haixix, s'anomena també *xocolata*, *costo*... La marihuana és coneguda com a *maria*, *herba*, etc...

Formes de consumir el cànnabis

El cànnabis se sol consumir fumat, en forma de cigarreta i generalment barrejat amb tabac. També es pot ingerir, barrejat amb aliments. Quan es fuma, com que el fum és fàcilment absorbit pels pulmons i arriba ràpid al cervell, els efectes són més immediats.

Poden començar a manifestar-se al cap de 3 o 4 minuts. En el cas de la ingesta de cànnabis els efectes triguen més a aparèixer, però són més sostinguts. Això augmenta el risc de patir efectes adversos, ja que és més difícil valorar si s'està ingerint més quantitat de la que pot tolerar l'organisme.

EL CÀNNABIS A LA NOSTRA SOCIETAT

L'any 2008 l'edat mitjana d'inici en el consum de cànnabis entre els joves de 14 a 18 anys a Espanya era de 14,6 anys.

Segons les dades del 2008, a Barcelona han provat algun cop el cànnabis el 9,5% dels joves de 14 anys (11,4% dels nois i 7,4% de les noies); el 37,3% dels joves de 16 anys (41,6% dels nois i 33,1% de les noies) i el 62% dels joves de 18 anys (62,7% dels nois i 61,4% de les noies).

Entre els joves de 16 anys, un 14,2% de nois i un 10% de noies consumeixen habitualment (en els 30 darrers dies) cànnabis.

Tot i que es tracta encara de valors molt alts, per a tots els paràmetres anteriors s'observa una disminució apreciable del consum de cànnabis en relació a les anteriors dades de 2004.

Pel que fa als hàbits de consum, segons una enquesta realitzada a les escoles de Barcelona, a inicis de 2005, un 56% dels joves afirmava que se sol fumar cànnabis quan s'està en grup al carrer; un 21% quan s'està de festa a un local públic, un 16% quan s'està amb un amic o amiga de confiança i un 6% quan s'està sol.

Aunque se trata todavía de valores muy altos, para todos los parámetros anteriores se observa una disminución apreciable del consumo de cannabis en relación a los anteriores datos de 2004. Respecto al contexto de consumo, según Barcelona a principios de 2005, un 56% de los jóvenes afirmaba que se suele fumar cannabis cuando se está en grupo en la calle, un 21% cuando se está de fiesta en un local público, un 16% cuando se está con un amigo o amiga de confianza y un 6% cuando se está solo.

Según los datos de 2008, en Barcelona han probado alguna vez el cannabis el 9,5% de los jóvenes de 14 años (11,4% de los chicos y 7,4% de las chicas), el 37,3% de los jóvenes de 16 años (41,6% de los chicos y 33,1% de las chicas) y el 62% de los jóvenes de 18 años (62,7% de los chicos y 61,4% de las chicas). Entre los jóvenes de 16 años, un 14,2% de chicos y un 10% de chicas consumen cannabis habitualmente (en los últimos 30 días).

EL CÀNNABIS EN NUESTRA SOCIETAT

La edad media de inicio en el consumo de cannabis en estudiantes de 14-18 años en España era de 14,6 años en el año 2008.

El cannabis se suele consumir fumado, en forma de cigarrillo y generalmente mezclado con tabaco. También se puede ingerir mezclado con alimentos. Cuando el consumo es fumado, como el humo es fácilmente absorbido por los pulmones y llega rápido al cerebro, los efectos son más inmediatos. Pueden empezarse a manifestarse al cabo de 3 o 4 minutos. En el caso del cannabis ingerido, los efectos tardan más en aparecer, pero son más sostenidos. Esto aumenta el riesgo de sufrir efectos adversos, ya que es más difícil valorar si se está ingiriendo más cantidad de la que puede tolerar el organismo.

Formas de consumir el cannabis

El cigarrillo que contiene cannabis, ya sea marihuana o hashís, se conoce con diferentes nombres: *porro*, *peta*, *canuto*... La resina prensada, el "hashís", se denomina también "chocolate", "costo", "maria", etc.

Otros nombres

Los efectos del cannabis en el cerebro son originados por uno de sus principios activos: el tetrahidrocannabinol, que también se conoce por las siglas THC.

Definición

El cannabis o cáñamo es la planta de la que se extraen las sustancias ilegales más consumidas, como son la marihuana u hoja de la planta y el hashís, que es la resina almacenada en las flores de la planta.

EL CÀNNABIS?

¿QUÈ ÉS

¿POR QUÉ LOS JÓVENES CONSUMEN CANNABIS?

grupo fuman y ellos no, pueden sentirse excluidos.

Pasárselo bien

Aunque el inicio del consumo puede producirse al dejarse llevar por el ambiente, la razón principal para continuar consumiendo suele ser pasárselo bien con los amigos.

Indicador de independencia

Fumar cannabis también es para muchos chicos jóvenes una manera de demostrar que son adultos y de manifestar su emancipación.

Fácil accesibilidad

En la actualidad el uso del cannabis está muy generalizado y su adquisición está muy al alcance de los jóvenes. Esta facilidad de adquisición incrementa las posibilidades de consumir.

Huida de los problemas

Detrás del consumo de cannabis a veces hay una actitud de huida de los problemas. Los efectos del cannabis propician que lo que busquen muchos jóvenes sea sentirse relajados y al margen de las preocupaciones del día a día.

Son diferentes los motivos que conducen a los jóvenes al consumo de cannabis, a menudo se da la confluencia de varias causas.

Curiosidad

Muchos jóvenes se inician en el consumo de cannabis para buscar sensaciones nuevas, para experimentar sus efectos y saber qué se siente. En su entorno ven que otros chicos consumen y esto despierta su curiosidad.

Presión de los compañeros

Los compañeros que fuman cannabis pueden ejercer presión sobre los no fumadores para incitarlos al consumo. Muchas veces son los propios jóvenes los que se crean la presión, porque creen que no serán aceptados si no fuman. El miedo a ser marginados del grupo si se niegan y a ser considerados cobardes son causas que propician el consumo.

Integración en el grupo

Los jóvenes a menudo consumen cannabis para sentirse integrados en el grupo de amigos. Fumar porros muchas veces forma parte de un ritual para compartir. Si muchos del

PER QUÈ ELS JOVES CONSUMEIXEN CÀNNABIS?

Són diferents els motius que condueixen els joves al consum de cànnabis, sovint es dona la confluència de diverses causes.

Curiositat

Molts joves s'initien en el consum de cànnabis per cercar sensacions noves, per experimentar-ne els efectes i saber què se sent. En el seu entorn veuen que altres nois en consumeixen i això desperta la seva curiositat.

Pressió dels companys

Els companys que fumen cànnabis poden exercir pressió sobre els no fumadors per incitar-los al consum. Moltes vegades són els mateixos joves qui es creen la pressió, perquè creuen que no seran acceptats si no fumen. La por a ser marginats pel grup si s'hi neguen i a ser considerats covards són causes que en propicien el consum.

Integració en el grup

Els joves sovint consumeixen cànnabis per sentir-se integrats en el grup d'amics. Fumar porros moltes vegades forma part d'un ritual per compartir. Si molts del grup fumen i ells no, sovint se senten exclosos.

Passar-s'ho bé

Tot i que l'inici del consum pot produir-se per deixar-se portar per l'ambient, la raó principal per continuar consumint-ne acostuma a ser passar-s'ho bé amb els amics.

Indicador d'independència

Fumar cànnabis també és per a molts nois joves una manera de demostrar que són adults i de manifestar la seva emancipació.

Fàcil accessibilitat

En l'actualitat l'ús del cànnabis està molt generalitzat i la seva adquisició està molt a l'abast dels joves. Aquesta facilitat d'adquisició incrementa les possibilitats de consumir-lo.

Fugida dels problemes

Darrera el consum de cànnabis a vegades hi ha una actitud de fugida dels problemes. Els efectes del cànnabis propicien que el que cerquin molts joves sigui sentir-se relaxats i al marge dels maldecaps del dia a dia.

L'ENTORN QUE EN PROPICIA EL CONSUM

Tolerància de l'opinió pública

El cànnabis ha deixat de ser una substància etiquetada de negativa per convertir-se en droga tolerada per l'opinió pública i en ocasions també valorada com a beneficiosa.

Normalització del consum

Per a molts joves el consum de cànnabis és considerat com una activitat normal. Fumar implica assolir l'estat d'ànim adequat per divertir-se.

A més disposen de referències properes, companys de classe i amics que fumen, que refermen aquesta opinió. En alguns casos ja es dona en la pròpia família, fins i tot amb conreu domèstic de llavors i de plantes. El cànnabis gaudeix del curiós prestigi de droga "ecològica" a diferència del tabac, que també és vegetal i es fuma.

Missatges ambigus i contradictoris dels professionals sanitaris

En els últims anys s'ha parlat molt dels usos terapèutics del cànnabis, això fa que els defensors del seu consum refermin la consideració del cànnabis com una substància que té propietats guaridores i contribueix a una millor qualitat de vida. Si bé és cert que els principis actius del cànnabis tenen propietats terapèutiques, això no nega la seva perillositat i caràcter

tòxic, com és el cas de la majoria dels fàrmacs. Ningú ignora els beneficis de la morfina per al dolor i no per això creurà que és una substància beneficiosa per a la població en general. S'han generalitzat erròniament els seus possibles beneficis terapèutics, aplicables només a casos molt concrets (control de les molèsties en malalts sotmesos a quimioteràpia per càncer, malalties neurodegeneratives com l'esclerosi múltiple...).

Consum associat a determinats valors

El consum de cànnabis s'havia associat al progressisme i a determinats valors, especialment en el marc de moviments contraculturals com els *hippies*. Tot i que hi ha col·lectius que promouen aquests valors progressistes i que defensen el consum de cànnabis i la seva legalització, el cert és que el cànnabis s'ha convertit en un producte més de consum dins un context de globalització impulsat per l'economia de mercat. La majoria dels adolescents consumidors no ho fan per una especial filosofia de vida ni pel seu compromís amb moviments contraculturals, sinó com una forma més del consumisme que impregna el seu temps d'oci, amb tota una indústria submergida al darrere.

que los principios activos del cannabis tienen propiedades terapéuticas, esto no niega su peligrosidad y carácter tóxico, como es el caso de la mayoría de los fármacos. Nadie ignora los beneficios de la morfina para el dolor y no por esto creará que es una sustancia beneficiosa para la población en general. Se han generalizado erróneamente sus posibles beneficios terapéuticos, aplicables sólo a casos muy concretos (control de las molestias en enfermos sometidos a quimioterapia por cáncer, enfermedades neurodegenerativas como la esclerosis múltiple,...).

Consumo asociado a determinados valores

El consumo de cannabis se había asociado al progresismo y a determinados valores, especialmente en el marco de movimientos contraculturales como los *hippies*. Aunque hay colectivos que promueven estos valores progresistas y que defienden el consumo de cannabis y su legalización, lo cierto es que el cannabis se ha convertido en un producto más de consumo dentro de un contexto de globalización impulsado por la economía de mercado. La mayoría de los adolescentes consumidores no lo hacen por una especial filosofía de vida ni por su compromiso con movimientos contraculturales, sino como una forma más del consumismo que impregna su tiempo libre, con toda una industria sumergida detrás.

Tolerancia de la opinión pública
El cannabis ha dejado de ser una sustancia etiquetada de negativa para convertirse en droga tolerada por la opinión pública y en ocasiones también valorada como beneficiosa.

Normalización del consumo
Muchos jóvenes consideran el consumo de cannabis una actividad normal. Fumar implica conseguir el estado de ánimo adecuado para divertirse.

Además, disponen de referencias cercanas, compañeros de clase y amigos que fuman, que reafirman esta opinión. En algunos casos ya se da en la propia familia, incluso con cultivo doméstico de semillas y de plantas. El cannabis goza del curioso prestigio de droga "ecológica", a diferencia del tabaco, que también es vegetal y se fuma.

Mensajes ambiguos y contradictorios de los profesionales sanitarios

En los últimos años se ha hablado mucho de los usos terapéuticos del cannabis, lo cual provoca que los defensores de su consumo reafirmen la consideración del cannabis como una sustancia que tiene propiedades sanadoras y contribuye a una mejor calidad de vida. A pesar de que es cierto

El consumo de otras drogas

abstinencia o, si aparece, acostumbra a ser de baja intensidad (certa irritabilidad, fatiga, insomni, ansiedad,... de caràcter transitori), debido a la lenta eliminación del cannabis por parte del organismo, que lo almacena en los tejidos grasos y lo va expulsando lentamente.

Una gran mayoría de los consumidores de cannabis dejan de consumir al pasar la adolescencia o lo hacen ocasionalmente en la vida adulta. Uno de cada diez aproximadamente pasa a consumir otras drogas ilegales (cocaína, heroína, alucinógenos,...).

Baja percepción del riesgo

La baja percepción del riesgo respecto al cannabis está muy relacionada con la permisividad y banalización social del consumo.

Tolerancia y dependencia

El cannabis es una droga y, por tanto, puede crear dependencia. Se considera que un 10% de los usuarios experimentales y alrededor del 40% de los consumidores diarios de cannabis pueden hacerse dependientes. La probabilidad de desarrollar esta dependencia es directamente proporcional a la precocidad del inicio y la intensidad del consumo. La dependencia psicológica puede llegar a ser muy importante. El consumo de cannabis acaba convirtiéndose en una conducta "imprescindible" en la vida cotidiana de muchos jóvenes consumidores.

El consumo repetido de cannabis genera tolerancia en el organismo. Esto implica que cada vez se soporten dosis más elevadas y que se pueda necesitar incrementar el consumo para obtener los mismos efectos. Asimismo, esta tolerancia, que se presenta pronto después de las primeras dosis, también desaparece rápidamente, a no ser que se persista en el consumo crónico de cantidades importantes de la sustancia.

La interrupción del consumo en consumidores crónicos no suele acompañarse de un síndrome de

PERSISTÈNCIA DEL CONSUMO I DEPENDÈNCIA

Baixa percepció del risc

La baixa percepció del risc respecte al cànnabis està molt relacionada amb la permissivitat i banalització social del consum.

Tolerància i dependència

El cànnabis és una droga i, per tant, pot crear dependència. Es considera que un 10% dels usuaris experimentals i prop del 40% dels consumidors diaris de cànnabis poden esdevenir dependents. La probabilitat de desenvolupar aquesta dependència, és directament proporcional a la precocitat de l'inici i la intensitat del consum. La dependència psicològica pot arribar a ser molt important. El consum de cànnabis acaba convertint-se en una conducta "imprescindible" en la vida quotidiana de molts joves consumidors.

El consum repetit de cànnabis, genera tolerància en l'organisme. Això implica que cada vegada se suportin dosis més elevades i que es pugui necessitar incrementar-ne el consum per obtenir els mateixos efectes. Tanmateix, aquesta tolerància, que es presenta aviat després de les primeres dosis, també desapareix ràpidament, a no ser que persisteixi el consum crònic de quantitats importants de la substància.

La interrupció del consum en consumidors crònics no acostuma a venir acompanyat d'una síndrome d'abstinència o, si apareix, sol ser de baixa intensitat (certa

irritabilitat, fatiga, insomni, ansietat..., amb caràcter transitori), a causa de la lenta eliminació del cànnabis per part de l'organisme, que l'emmagatzema als teixits grassos i el va alliberant lentament.

El consum d'altres drogues

Una gran majoria dels consumidors de cànnabis, en passar l'adolescència, deixen de consumir o ho fan ocasionalment en la vida adulta. Un de cada deu aproximadament passa a consumir altres drogues il·legals (cocaïna, heroïna, al·lucinògens...).

CONSEQUÈNCIES DEL CONSUM DE CÀNNABIS

El consum de cànnabis té efectes diversos a curt i llarg termini que cal conèixer, ja que sovint s'han ignorat i no han tingut ressò en l'opinió pública.

Quins efectes produeix el cànnabis a curt termini?

El consum de cànnabis provoca sequedat de boca i augment de la gana. També produeix irritació conjuntival (ulls vermells), relaxació o somnolència, desinhibició i hilaritat (riure sense motiu). Produeix un retard de la resposta neuronal i alenteix el pensament. També afecta la coordinació motora.

El consum de cànnabis pot produir problemes de cognició i memòria, que afecten per tant la capacitat d'aprenentatge. Pot provocar una percepció sensorial (visual, auditiva i tàtil) distorsionada i alterar la percepció del pas del temps.

Pot causar marejos, pal·lidesa, taquicàrdia i arítmies, i crisis agudes d'ansietat. Com a substància depressora del sistema nerviós central, el cànnabis pot per si sol afectar la capacitat de conducció i, a més, potencia els efectes negatius de l'alcohol sobre la conducció.

Com afecta el consum de cànnabis a l'activitat diària?

A causa dels efectes que produeix el consum habitual de cànnabis en l'activitat mental, el rendiment en els estudis pot veure's afectat i pot conduir al fracàs escolar.

Els efectes del consum de cànnabis en la capacitat de concentració, la coordinació motora i els reflexos incideixen negativament en el rendiment esportiu. També afecten el rendiment i la precisió a l'hora de realitzar altres activitats quotidianes.

Quins són els efectes a llarg termini?

A llarg termini, el consum de cànnabis pot afavorir un cansament, apatia i manca d'estimulació que s'ha anomenat "síndrome amotivacional".

El consum crònic pot afavorir l'aparició de problemes psiquiàtrics diversos (depressió, ansietat i fins i tot quadres psicòtics). Tot i que l'aparició d'esquizofrènia té a veure amb una predisposició prèvia (amb freqüència imprevisible) i no és freqüent, la gravetat d'aquesta malaltia obliga a tenir molt en compte aquesta possibilitat i a desaconsellar especialment l'ús de cànnabis en adolescents amb problemes de personalitat.

Els fumadors crònics tenen tos persistent, dificultat respiratòria, excés de mucositat i més risc de patir refredats i infeccions pulmonars.

El fum del cànnabis conté molts dels agents cancerígens del fum del tabac i en proporció superior. A més, la combustió del porro és més lenta i el fum s'aspira més a fons i es reté més estona en els pulmons que el del tabac. Per tant, el consum crònic de cànnabis

consumo habitual de cannabis en la actividad mental, el rendimiento en los estudios puede verse afectado y puede conducir al fracaso escolar.

Los efectos del consumo de cannabis en la capacidad de concentración, la coordinación motora y los reflejos inciden negativamente en el rendimiento deportivo. También afectan al rendimiento y la precisión a la hora de realizar otras actividades cotidianas.

Cuales son los efectos a largo plazo

A largo plazo, el consumo de cannabis puede favorecer un cansancio, apatía y falta de estimulación que se ha denominado "síndrome amotivacional".

El consumo crónico puede favorecer la aparición de problemas psiquiátricos diversos (depresión, ansiedad e incluso cuadros psicóticos). Aunque la aparición de esquizofrenia tiene que ver con una predisposición previa (con frecuencia imprevisible) y no es frecuente, la gravedad de esta enfermedad obliga a tener muy en cuenta esta posibilidad y a desaconsejar especialmente el uso de cannabis en adolescentes con problemas de personalidad.

Los fumadores crónicos tienen tos persistente, dificultad respiratoria, exceso de mucosidad y más riesgo de sufrir resfriados e infecciones pulmonares. El humo del cannabis contiene mu-

El consumo de cannabis tiene efectos adversos a corto y largo plazo que hay que conocer, ya que generalmente se han ignorado y no han tenido difusión en la opinión pública.

¿Qué efectos produce el cannabis a corto plazo?

El consumo de cannabis provoca sequedad de boca y aumento del apetito. También produce irritación conjuntival (ojos rojos), relajación o somnolencia, desinhibición e hilaridad (reír sin motivo). Produce un retraso de la respuesta neuronal y entorpece el pensamiento. También afecta a la coordinación motora.

El consumo de cannabis puede producir problemas de cognición y memoria, que afectan, por tanto, a la capacidad de aprendizaje. Puede provocar una percepción sensorial (visual, auditiva y táctil) distorsionada y alterar la percepción del paso del tiempo.

Puede causar mareos, palidez, taquicardia y arritmias, así como crisis agudas de ansiedad. Como sustancia de depresora del sistema nervioso central, el cannabis puede por sí solo afectar a la capacidad de conducción y, además, potencia los efectos negativos del alcohol sobre la conducción.

Cómo afecta el consumo de cannabis a la actividad diaria

A causa de los efectos que produce el

También hay que informarles de los efectos adversos del consumo de cannabis para que sean conscientes. Con estas reflexiones e informaciónes, será más difícil que cedan a la presión de los compañeros.

Cómo detectar

el consumo de cannabis

La detección del consumo de drogas por parte de los padres no tiene que obedecer a una actitud policial y de desconfianza, pero sí hay que mantenerse en actitud de observación en un sentido amplio. Aparte de los signos físicos de consumo, como los ojos rojos, lo importante son los cambios de conducta de los hijos, aunque los cambios de conducta de la adolescencia no siempre son de fácil atribución. Por este motivo es importante no precipitarse a la hora de sacar conclusiones e intentar establecer puentes de diálogo para poder ayudarlos de la forma más adecuada. Siempre tenemos que intentar que sea el hijo el que lo pueda decir y explicar, en lugar de someterlo a interrogatorios, miedos o situaciones de control externo.

chos de los mismos cancerígenos que el humo del tabaco y en cantidad superior. Además, la combustión del porro es más lenta y el humo se aspira más a fondo, por lo que se retiene más en los pulmones que el tabaco. Por tanto, el consumo crónico de cannabis puede favorecer el desarrollo de un cáncer de pulmón.

El consumo de cannabis debilita el sistema inmunológico. Se han realizado estudios que demuestran que puede dañar las células y los tejidos del cuerpo que protegen de las enfermedades.

LOS PADRES PODEMOS HACER MUCHO

Cómo prevenir

La comunicación con nuestros hijos es muy importante para prevenir que consuman cannabis. Es fundamental dialogar de forma sincera con ellos y darles nuestro apoyo. Es importante crear un clima de confianza y no cortar la posibilidad de que se expresen abiertamente para detectar aquellas cuestiones que más les afectan y preocupen.

Conviene saber por qué fuman y ayudarlos a descubrir que los mismos objetivos (divertirse, estar con los amigos, relajarse,...) pueden conseguirlos sin porros.

ELS PARES PODEM FER-HI MOLT

Com prevenir

La comunicació amb els nostres fills és molt important per prevenir que consumeixin cannabis. És fonamental dialogar de forma sincera amb ells i donar-los el nostre suport. És important crear un clima de confiança i no tallar la possibilitat que s'expressin amb llibertat per tal de detectar aquelles qüestions que més els afecten i preocupen.

Cal saber per què fumen i ajudar-los a descobrir que els mateixos objectius (divertir-se, estar amb els amics, relaxar-se...) poden aconseguir-los sense porros.

També cal informar-los dels efectes adversos del consum de cannabis perquè en siguin conscients. Amb aques

tes reflexions i informacions, serà més difícil que cedeixin a la pressió dels companys.

Com detectar el consum de cannabis

La detecció del consum de drogues per part dels pares no ha d'obeir a una actitud policial i de desconfiança, però sí cal mantenir-se en actitud d'observació en un sentit ampli. A banda dels signes físics de consum, com els ulls vermells, l'important són els canvis de conducta dels fills, tot i que els canvis de conducta de l'adolescència no sempre són de fàcil atribució.

Per això, és important no precipitar-se a treure conclusions i intentar establir ponts de diàleg per poder ajudar-los de forma adient. Sempre hem d'intentar que sigui el fill el que ho pugui dir i explicar, en comptes de sotmetre'l a interrogatoris, pors o situacions de control extern.

QUÈ RESPONDRE

QUAN ENS DIU...

Tothom fuma

No tothom fuma, per molt de moda que estigui. Segons dades del 2008, més de dues tercers parts dels joves de 15 anys de Barcelona no havia provat el cànnabis ni el consumia.

Hi ha joves que fumen per integrar-se al grup, perquè creuen que no seran acceptats si no fumen. Cal entendre que no calen porros per a ser "un mateix" i que al grup hi cap la diversitat. Cal saber dir no.

Els amics en prenen i no passa res

Els efectes del cànnabis poden variar segons la persona i el moment. Encara que hi hagi casos en què no es donin efectes adversos, sempre existeix el risc de patir-los i, a llarg termini, sempre hi ha efectes.

No enganxa. No és una droga

El cànnabis és una droga i *enganxa*. Un 10% dels consumidors experimentals esdevindrà dependent i el risc és triplica en els usuaris diaris. El més destacat és la dependència psicològica, l'obsessió pel consum, entorn del qual pot acabar girant la vida del subjecte, interferint en les seves activitats i desenvolupament. El fet que la síndrome d'abstinència sigui menys freqüent i menys severa que en altres drogues, no resta perillositat a la substància. A més, pot ser la porta que condueixi al consum d'altres drogues, en trobar-se en escenaris i canals de distribució semblants als d'altres substàncies.

Si es fuma de tant en tant no passa res

El cànnabis té capacitat addictiva i alguns dels qui el proven (aproximadament 1 de cada 10) s'hi *enganxaran*. La tolerància de l'organisme al cànnabis pot fer que cada cop calgui consumir més quantitat de substància per obtenir els mateixos efectes. Per tant, consumir

cànnabis de forma ocasional pot conduir amb el temps a un consum cada cop més habitual.

És beneficiós. Té propietats terapèutiques

El ressò que s'ha fet en els mitjans de comunicació sobre les propietats terapèutiques del cànnabis ha creat malentesos i ha dut a creure erròniament que els efectes del cànnabis són beneficiosos. És cert que en casos molt concrets pot emprarse amb finalitat terapèutica, però sempre sota control mèdic, en forma de preparats farmacèutics.

Ajuda a passar-s'ho més bé amb els amics

Divertir-se sota els efectes del cànnabis és enganyar-se. No hi ha cap droga que ens faci més simpàtics ni augmenti el nostre sentit de l'humor. Amb el cànnabis es riu de forma mecànica. Si algú té *bon rotllo* amb els amics, el tindrà també sense *col·locar-se*. De fet, hi contactarà millor i de forma més estable.

Fa sentir bé, relaxa

El cànnabis té efectes relaxants, però cal aprendre a gaudir sense substàncies alienes a l'organisme.

Ajuda a fugir dels problemes

Consumir cànnabis no ajuda a evadir-se dels problemes, al contrari, en crea més, ja que és una substància addictiva. Els problemes que planteja la vida cal afrontar-los i superar-los, en cas contrari sempre tornen a aparèixer.

Tot plegat, si l'adolescent aprèn a divertir-se, relaxar-se i evadir-se amb els porros, aquests podran convertir-se en un instrument necessari per a moltes situacions de la seva vida, amb el consegüent risc d'*enganxar-s'hi* i de patir-ne les conseqüències.

para obtener los mismos efectos. Por tanto, consumir cannabis de forma ocasional puede conducirnos con el tiempo a un consumo cada vez más habitual.

Es beneficioso. Tiene propiedades terapéuticas

El eco que se ha hecho en los medios de comunicación sobre las propiedades terapéuticas del cannabis ha creado malentendidos y ha conducido a crear erróneamente que los efectos del cannabis son beneficiosos. Es cierto que en casos muy concretos puede utilizarse con finalidad terapéutica, pero siempre bajo control médico, en forma de preparados farmacéuticos.

Ayuda a pasarlo mejor con los amigos

Divertirse bajo los efectos del cannabis es engañarse. No hay droga que nos haga más simpáticos ni aumente nuestro sentido del humor. Con el cannabis se ríe de forma mecánica. Si uno tiene *buen rollo* con los amigos, lo tendrá también sin *colocarse*. De hecho, conectará mejor con ellos y de forma más estable.

Hace sentir bien, relaja

El cannabis tiene efectos relajantes, pero el hecho de que el síndrome de abstinencia sea menos frecuente y severo que en otras drogas, no resta peligrosidad a la sustancia.

Ayuda a huir de los problemas

Consumir cannabis no ayuda a evadirse de los problemas, al contrario, nos crea más, ya que es una sustancia adictiva. Los problemas que plantea la vida hay que afrontarlos y superarlos, en caso contrario siempre vuelven a aparecer.

En definitiva, si el adolescente aprende a divertirse, relajarse y evadirse con los porros, estos podrán convertirse en instrumentos necesarios para muchas situaciones de su vida, con el consiguiente riesgo de *engancharse* y sufrir las consecuencias.

Todo el mundo fuma
No todo el mundo fuma, por muy de "moda" que esté. Según datos del año 2008, a los 15 años, más de la mitad de los jóvenes de Barcelona no había probado el cannabis ni lo consumía. Hay jóvenes que fuman para integrarse en el grupo, porque creen que no serán aceptados si no fuman. Hay que tener claro que no hacen falta porros para ser "uno mismo" y que en el grupo cabe la diversidad. Hay que saber decir "no".

Los amigos consumen y no pasa nada
Los efectos del cannabis pueden variar según la persona y el momento. Aunque haya casos en que no se dan efectos adversos, siempre existe el riesgo de padecerlos y, a largo plazo, siempre hay efectos.

No enganxa. No es una droga

El cannabis es una droga y *engancha*. Un 10% de los consumidores experimentales se quedarán enganchados y el riesgo se triplica en los usuarios diarios. El más destacado es la dependencia psicológica, la obsesión por el consumo, en torno al cual puede acabar girando la vida del sujeto, interfiriendo en sus actividades y desarrollo. El hecho de que el síndrome de abstinencia sea menos frecuente y severo que en otras drogas, no resta peligrosidad a la sustancia. Además, puede ser la puerta que conduce al consumo de otras drogas, por encontrarse en escenarios y canales de distribución parecidos a los de otras sustancias.

Si se fuma de vez en cuando no pasa nada

CUANDO NOS DICE...

QUÈ RESPONDRE

que cada cual pueda ser "el mismo" dentro del grupo. No con todos los amigos se comparten todas las cosas.

Cuando el hijo no quiere dialogar

Cuando el hijo no quiere dialogar y los padres se enfrentan por otras vías, puede ser útil la mediación de algún especialista para ayudar a la resolución de la situación. A veces es el propio hijo quien admite que necesita ayuda.

El especialista

Es el profesional que conoce la existencia y características de las situaciones que viven los padres y el hijo. Su conocimiento de situaciones similares y su experiencia en la mediación y el consejo lo capacitan para orientar a los padres a encontrar el mejor camino para ayudar a su hijo.

El Servei d'Orientació sobre Drogues (tel. 93 237 87 56) es un recurso dirigido a los padres, el profesorado y los adolescentes de Barcelona.

Interpretar bien la situación

Es importante tener serenidad para interpretar bien la situación: el consumo de cannabis tiene un efecto de transgresión y de experimentación parecido al que tenía el consumo de tabaco años atrás.

Diálogo

Como se ha dicho anteriormente, lo importante es poder dialogar, poder advertir de los riesgos y cerciorarse de las circunstancias en las que se ha producido el consumo. Si nuestro hijo responde bien y se trata de un consumo aislado, los propios padres podemos resolver la situación.

Qué decir al joven que consume cannabis si se le descubre o lo reconoce

Hay que informarle de los efectos adversos del cannabis y de que se trata de una sustancia adictiva.

Hay que hacerle ver que, consumiendo cannabis, puede entrar en una situación de inferioridad de condición para desarrollarse. A su edad es cuando más necesita un cerebro despejado y una buena capacidad de aprendizaje, de comprensión y de elección para encontrarse a sí mismo y su camino en la vida.

Hay que evitar la recriminación que pueda reafirmar su conducta como forma de rebelarse contra la autoridad.

Qué decir al joven que tiene amigos que consumen cannabis

Hay que ser respetuosos con los chicos que consumen cannabis. Asimismo hay que recordarles que ellos tienen que respetar a los que deciden no consumir. Tenemos que afianzar en nuestro hijo la idea de que hay que respetar las libertades individuales para

QUÈ FER QUAN ENS ASSABENTEM QUE EL NOSTRE FILL PREN CÀNNABIS

Interpretar bé la situació

És important tenir serenitat per interpretar bé la situació: el consum de cànnabis té un efecte de transgressió i d'experimentació semblant al que tenia el consum de tabac anys enrera.

Diàleg

Tal com s'ha dit anteriorment, l'important és poder dialogar, poder advertir dels riscos i assabentar-se bé de les circumstàncies en què s'ha produït el consum. Si el fill respon bé i es tracta d'un consum aïllat, els pares mateixos poden resoldre la situació.

Què dir al jove que consumeix cànnabis, si se'l descobreix o ell ho reconeix

Cal informar-lo dels efectes adversos del cànnabis i que es tracta d'una substància addicteva.

Cal fer-li veure que, consumint cànnabis, pot situar-se en una posició d'inferioritat de condicions per desenvolupar-se. A la seva edat és quan més necessita un cervell despert i una bona capacitat d'aprenentatge, de comprensió i d'elecció per trobar-se a si mateix i el seu camí a la vida.

Cal evitar la recriminació que pot refermar la seva conducta com a forma de rebel·lar-se contra l'autoritat.

Què dir al jove que té amics que en consumeixen

Cal ser respectuós amb els nois que consumeixen cànnabis. Així mateix cal recordar-los que ells han de respectar els qui decideixen no consumir-ne. Cal reforçar en el nostre fill la idea que s'han de respectar les llibertats individuals perquè cadascú pu-

gui ser "ell mateix" dins el grup. No amb tots els amics es comparteixen totes les coses.

Quan el fill no vol dialogar

Quan el fill no vol dialogar i els pares se n'assabenten per altres vies, pot ser útil la mediació d'algun especialista per ajudar a la resolució de la situació. De vegades és el fill mateix qui admet que necessita ajuda.

L'especialista

És el professional que coneix l'existència i característiques de les situacions que viuen els pares i el fill. El seu coneixement de situacions semblants i la seva experiència en la mediació i el consell el capaciten per orientar els pares a trobar el millor camí per ajudar el seu fill.

El Servei d'Orientació sobre Drogues (tel. 93 237 87 56) és un recurs adreçat als pares, professorat i adolescents de Barcelona.

ON DEMANAR AJUDA

Servei d'Orientació sobre Drogues

Telèfon de contacte: 93 208 20 39
Assistència matins i tardes, a hores
concertades.

Departament de Salut (Generalitat de Catalunya)

Línia verda

Servei d'atenció telefònica. Tel.:
900 900 540. Horari d'atenció: de
de dilluns a divendres de 9 a 21h.

Els usuaris tenen a la seva disposició
una línia telefònica exclusiva atesa
per professionals que informen o
deriven l'afectat segons el tipus de
consulta. Aquest servei pot
proporcionar els telèfons i adreces
dels diversos Centres d'Atenció als
Drogodependents (CAS), repartits
per totes les comarques de
Catalunya.

PER SABER-NE MÉS

Col·legi de farmacèutics

[http://www.farmaceuticonline.com/
medicament/cannabis.html](http://www.farmaceuticonline.com/medicament/cannabis.html)

Universitat de Barcelona Programa "Agafa el teu punt d'informació"

<http://www.tupunto.org/cannabis-2/>

National Institute on Drug Abuse (NIDA) (en espanyol)

[https://www.drugabuse.gov/es/
informacion-sobre-drogas/la-marihuana](https://www.drugabuse.gov/es/informacion-sobre-drogas/la-marihuana)



DÓNDE SOLICITAR AYUDA

Servei d'Orientació sobre Drogues

Teléfono de contacto: 93 208 20 39
Asistencia mañanas y tardes ,a
horas concertadas.

Departament de Salut (Generalitat de Catalunya)

Línia verda

Servicio de atención telefónica.Tel.:
900 900 540. Horario de atención:
de lunes a viernes de 9 a 21h.

Los usuarios tienen a su disposición
una línea telefónica exclusiva
atendida por profesionales que
informan o derivan al afectado
según el tipo de consulta. Este
servicio puede proporcionar los
teléfonos y direcciones de los
diversos Centros de Atención a los
Drogodependientes (CAS),
repartidos por todas las comarcas
de Cataluña.

PARA

SABER MÉS

Col·legi de farmacèutics

[http://www.farmaceuticonline.com/
medicament/cannabis.html](http://www.farmaceuticonline.com/medicament/cannabis.html)

Universitat de Barcelona Programa "Agafa el teu punt d'informació"

<http://www.tupunto.org/cannabis-2/>

National Institute on Drug Abuse (NIDA) (en español)

[https://www.drugabuse.gov/es/
informacion-sobre-drogas/la-marihuana](https://www.drugabuse.gov/es/informacion-sobre-drogas/la-marihuana)