



Teléfono de Información

901 350 350



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO

Agencia Antidroga

LOS PADRES FRENTE AL CÁNNABIS

Guía para padres preocupados por el cánnabis



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO

Agencia Antidroga

Prohibida la reproducción y comunicación pública, total o parcial, de los contenidos de esta guía

LOS PADRES FRENTE AL CÁNNABIS

LORENZO SÁNCHEZ PARDO



Guía para padres
preocupados
por el cannabis



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO

Agencia Antidroga



© Consultoría, Estudios y Gestión de Proyectos S.L., 2003.

Edita y distribuye: Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.

Autor del texto: Lorenzo Sánchez Pardo.

Diseño: Doblehache Comunicación.

Imprime:

Depósito legal: M-43024-2005

CONTENIDO

	<u>pág</u>
Introducción	4
1. Los jóvenes y el consumo de cannabis	6
2. ¿Por qué consumen cannabis los jóvenes?	10
3. ¿Qué es el cannabis?	14
4. ¿Cómo actúan los cannabinoides?	15
5. ¿Qué efectos produce el cannabis?	16
6. Tópicos e ideas equivocadas acerca del cannabis	22
7. ¿Cómo saber si sus hijos tienen problemas con el cannabis?	24
8. ¿Cómo prevenir el consumo de cannabis en los hijos?	26
9. Los padres no están solos	30

INTRODUCCIÓN

Los derivados del cánnabis, fundamentalmente el hachís y la marihuana, son sustancias ampliamente conocidas por los adolescentes y jóvenes, y utilizadas por una buena parte de ellos. De hecho, desde los años noventa el consumo de cánnabis con fines recreativos entre los jóvenes ha crecido de forma notable, hasta convertirse en la droga ilícita más consumida en Europa. A pesar de ser sustancias ilegales, aproximadamente uno de cada tres jóvenes madrileños habría experimentado con el hachís o la marihuana, contando entre los mismos con un importante nivel de aceptación, similar al del tabaco o el alcohol.

4

La rápida expansión de los derivados del cánnabis en nuestro entorno social, el protagonismo que han adquirido en la cultura juvenil, se debe, en buena parte, al hecho de que son consideradas como sustancias inocuas por amplios sectores sociales. Mucha de la información que los adolescentes y jóvenes manejan sobre los derivados del cánnabis y sus efectos no es correcta, incorporando distintos tópicos y mitos que contribuyen a su uso.

El hecho de que el hachís o la marihuana hayan sido consideradas como drogas menos peligrosas que la heroína o la cocaína, ha dado lugar a que distintos sectores sociales traten de facilitar y ampliar su consumo, exigiendo su legalización. Para ello promueven una cultura favorable hacia el cánnabis, con el fin de apoyar y legitimar su consumo, recurriendo a diversas estrategias, basadas en la asociación del uso de estas sustancias con ciertos valores con los cuales se identifican los jóvenes, como la ecología, la tolerancia, etc.

Lo cierto es que los resultados de numerosas investigaciones científicas han confirmado, reiteradamente, un dato incuestionable: el consumo de cánnabis comporta graves riesgos para la salud de los consumidores, en particular entre aquellos grupos más vulnerables que, como los adolescentes, se encuentran en pleno proceso de maduración y desarrollo personal.

El objetivo de esta guía no es otro que el de facilitar a los padres que tienen hijos a su cargo un conjunto de informaciones útiles acerca de los derivados del cánnabis y sus efectos (evitando generar una alarma injustificada), de los motivos que llevan a numerosos adolescentes y jóvenes a consumir estas sustancias, del significado que tienen para ellos y, lo que es más importante, la identificación de una serie de pautas que los padres pueden adoptar para evitar que sus hijos consuman estas sustancias o que tengan problemas con las mismas.

LOS JÓVENES Y EL CONSUMO DE CÁNNABIS

La importancia que tiene el cánnabis en nuestro entorno social queda de manifiesto al comprobar que el 97% de los adolescentes madrileños de 14 a 18 años conoce el hachís o la marihuana y que uno de cada cuatro (el 25%) ha consumido estas sustancias en el último mes.



SI TE PREOCUPA QUE TUS HIJOS CONSUMAN HACHÍS O
MARIHUANA:

INFÓRMATE, PUEDES AYUDARLES

6

CONSUMO DE DERIVADOS DEL CÁNNABIS ENTRE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA Y JÓVENES DE LA COMUNIDAD DE MADRID

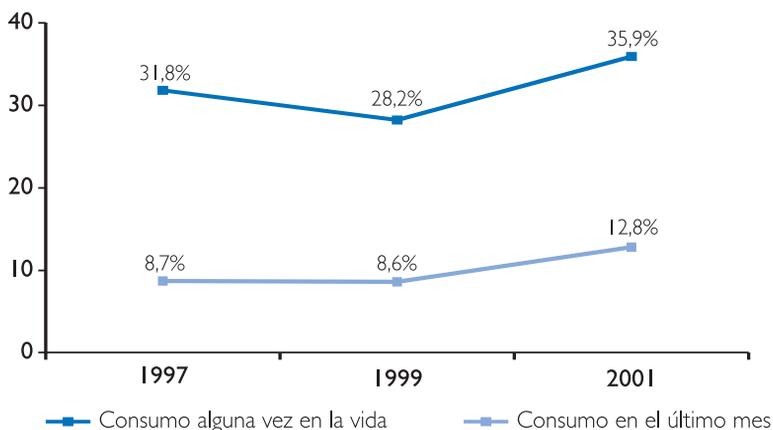
Período de consumo	Estudiantes Secundaria 14-18 años	Jóvenes 20-24 años
Han consumido alguna vez	40%	53%
Han consumido último año	35%	34%
Han consumido último mes	25%	18%

Fuente: Encuesta sobre Drogas a la Población Escolar de Madrid 2002 y Encuesta Domiciliaria sobre Drogas, Madrid 2001. Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.

El patrón de consumo de cánnabis entre los adolescentes y jóvenes responde mayoritariamente a las siguientes pautas:

- Al igual que ocurre con el alcohol, el consumo se realiza habitualmente en grupo y en contextos de tipo recreativo (los fines de semana).
- El contacto con el cánnabis se produce en edades muy tempranas, en torno a los 15 años en el caso de los adolescentes.
- Los niveles de consumo son superiores entre los chicos, si bien las diferencias con respecto a las chicas tienden a acortarse.
- Aunque mayoritariamente los adolescentes y jóvenes consumen de forma experimental u ocasional estas sustancias, un porcentaje creciente de ellos mantiene un contacto más o menos continuado y prolongado con el cánnabis (un 3% de los jóvenes de 15 a 29 años consume diariamente hachís o marihuana).
- El hecho de que los adolescentes prueben el cánnabis tiene más importancia de lo que en ocasiones cabe pensar, puesto que existe una alta probabilidad de que estos consumos experimentales se repitan, hasta convertirse en habituales. De hecho, el 64% de los adolescentes que han consumido alguna vez derivados del cánnabis repitieron su consumo en el último mes.
- El consumo de cánnabis suele aparecer asociado con el de otras drogas legales e ilegales, siendo muy frecuente que los adolescentes consumidores de cánnabis lo sean también de sustancias como el tabaco y el alcohol y, ocasionalmente, de éxtasis o cocaína.

EVOLUCIÓN DE LOS CONSUMOS DE CÁNNABIS ENTRE LOS JÓVENES ESPAÑOLES DE 15 A 29 AÑOS



Fuente: Encuestas Domiciliarias sobre Drogas 1997-2001. DGPNSD.

Un aspecto relevante de las relaciones que los jóvenes mantienen con el cannabis es el bajo nivel de riesgo que atribuyen a su consumo. Sólo la mitad considera que consumo habitual de hachís o marihuana puede provocar muchos problemas para la salud, porcentaje que se reduce al 35% en el caso de los consumos ocasionales (una vez al mes o con menor frecuencia). De hecho, el riesgo que atribuyen al consumo habitual de hachís o marihuana es similar al del consumo diario de tabaco.

La creencia que mantienen muchos adolescentes y jóvenes de que el consumo de cannabis no supone riesgos para su salud, facilita, sin duda, el uso de esta sustancia, por más que se trate de una opinión carente de fundamento. El consumo continuado de hachís o marihuana produce problemas respiratorios y cardiovasculares graves, dificultades en el aprendizaje, alteraciones psicológicas y problemas de dependencia. Consumos esporádicos o de dosis bajas, en ciertas circunstancias de riesgo (por ejemplo, cuando se conducen vehículos a motor), pueden provocar accidentes graves.

Esta actitud tolerante de los jóvenes frente al cánnabis es reforzada de alguna manera por los adultos. De hecho, aunque la práctica totalidad de los adolescentes perciben que sus padres mantienen una actitud de prohibición absoluta respecto al consumo de drogas ilícitas por parte de sus hijos, esta posición es menos acusada en el caso del cánnabis (sólo el 70% de los adolescentes identifica esta actitud en sus padres).

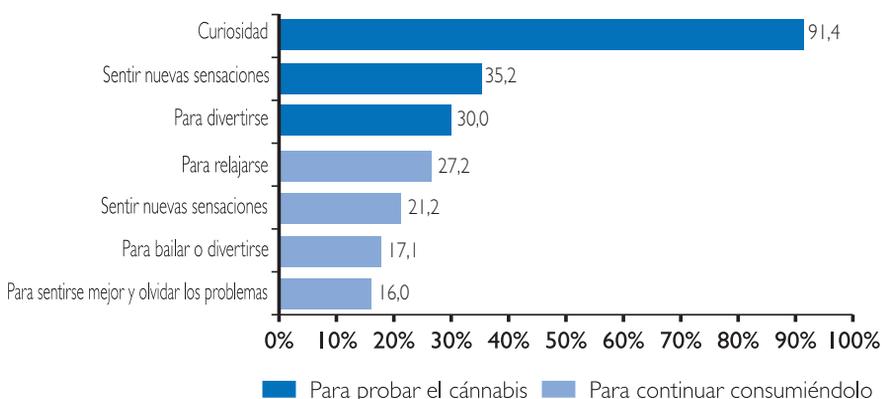


**LA BANALIZACIÓN DE LOS EFECTOS DEL CÁNNABIS Y
LAS ACTITUDES TOLERANTES FAVORECEN SU CONSUMO
ENTRE LOS JÓVENES**

¿POR QUÉ CONSUMEN CÁNNABIS LOS JÓVENES?

Existen una serie de motivaciones básicas por las cuales los adolescentes y jóvenes consumen cánnabis:

RAZONES QUE EXPRESAN LOS ADOLESCENTES PARA CONSUMIR CÁNNABIS



Fuente: Encuesta sobre Drogas a la Población Escolar de Madrid 2002. Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.

– La curiosidad, la necesidad de experimentar sensaciones nuevas.

La propia psicología de los adolescentes hace que en estas edades se sientan deseos por descubrir cosas nuevas, de tener nuevas experiencias y sensaciones, de abrir los ojos a un mundo que ofrece muchas posibilidades que permanecían ocultas mientras se ha sido niño.

– La rebeldía, la trasgresión de las normas.

Otro rasgo característico de la psicología de los adolescentes y jóvenes es la rebeldía, la necesidad de transgredir las normas sociales impuestas por los adultos. Consumir cánnabis, una conducta ilegal, es una forma de escenificar la trasgresión de las normas, como puede serlo el fumar tabaco cuando se tienen 12 años.

– La diversión.

Al igual que ocurre con el alcohol y otras drogas denominadas recreativas, el consumo de hachís o marihuana aparece asociado con la diversión, ocupando un papel relevante en el ocio de los jóvenes, en especial durante los fines de semana. Para muchos jóvenes la diversión, el disfrute, la marcha, aparece necesariamente asociada al consumo de ciertas drogas. En este contexto el cánnabis, al igual que el alcohol, produce inicialmente cierta desinhibición, lo que puede facilitar el establecimiento de las relaciones sociales, la conversación con los amigos, el flirteo, el ligue.

– La necesidad de sentirse aceptado e integrado en el grupo de amigos.

Para los adolescentes el grupo de amigos tiene una importancia fundamental en sus vidas, en ocasiones superior a la de la propia familia. El grupo les ofrece la posibilidad de sentirse comprendidos, aceptados tal como son, de alejarse de las exigencias y rutinas que impone la vida cotidiana (los padres, la escuela, el trabajo, etc.), por eso ejerce una influencia tan grande en sus comportamientos, ideas y actitudes frente a diversos aspectos de la vida.

Una de las razones que más influyen a la hora de decidir iniciarse en el consumo de cánnabis, o para continuar consumiéndolo a medida que pasa el tiempo, es la presión que ejercen para ello los amigos. Cuando se es adolescente, y no se tiene una personalidad suficientemente madura, se es muy vulnerable a la influencia de los demás, se piensa que se es más niñ@ por no aceptar la invitación a consumir un porro, o que no se es tan amig@ de los otr@s si no se comparten los mismos hábitos.

El que los consumos suelen realizarse en grupo, siguiendo un ritual en el que el porro pasa de mano en mano, sirve para fortalecer la identidad del grupo, el sentido de aceptación y pertenencia de cada uno de sus componentes en el mismo. Simbólicamente se lanza la idea de que, en la medida en que se comparten las mismas cosas, se está más unido a los demás miembros del grupo.

- La relajación y la evasión de los problemas de la vida cotidiana.

Resulta relativamente familiar la escena de una pandilla de adolescentes reunidos, a la salida de clase, en un parque o algún lugar público matando el tiempo, sin hacer nada, pasando de estudiar, manifestando de esta manera su desvinculación con los estudios, su falta de interés por regresar a casa, su vacío e incompreensión.

12

La evasión de los problemas es una razón importante que explica el porqué algunos jóvenes consumen hachís o marihuana. Muchos jóvenes que comienzan consumiendo por curiosidad o cuando salen de fiesta, al final acaban haciéndolo cada vez que tienen que enfrentarse a algún problema o situación que les produce alguna tensión (un examen, una discusión con los padres, etc.). De este modo, los consumos comienzan a hacerse habituales y pueden degenerar en situaciones de dependencia.

Aunque los adultos tienen una visión idealizada de los jóvenes, inmersos en un mundo de oportunidades, lo cierto es que muchos de ellos se encuentran en una situación de enorme vulnerabilidad, carentes de modelos claros en torno a los cuales orientar sus vidas, que les ayuden a construir su propia identidad personal. Por eso, si bien sus condiciones materiales de vida y sus posibilidades de consumo son superiores a las que tuvieron otros jóvenes, sus vivencias están en muchos casos dominadas por la insatisfacción, por las dificultades para afrontar los retos de la vida, donde los sentimientos de agobio, estrés o pérdida de confianza en uno mismo son bastante habituales.

La prolongación de los períodos dedicados a la formación, las dificultades para encontrar un empleo estable, para acceder a una vivienda, hacen que se alargue cada vez más la juventud, la dependencia respecto de la familia. Los jóvenes encuentran enormes dificultades para poder desarrollar un proyecto autónomo e independiente de vida, para asumir progresivamente los roles de los adultos. Y mientras buscan su camino, su espacio en una sociedad tremendamente competitiva, combaten su desconcierto, saliendo de marcha, compartiendo con otros jóvenes sus vivencias y frustraciones. En este contexto, consumir cánnabis y otras drogas se convierte en una actividad con la que pretenden evadirse de la realidad, de los retos y exigencias que inexorablemente deberán afrontar en un futuro más o menos próximo.

– Porque una vez iniciado el consumo no pueden abandonarlo.



RECUERDA A TUS HIJOS QUE:

CONSUMIR CÁNNABIS U OTRAS DROGAS NO ES UNA RESPUESTA ADECUADA PARA RESOLVER LAS DIFICULTADES, MÁS BIEN AL CONTRARIO, LES RESTARÁ POSIBILIDADES PARA SALIR ADELANTE Y HARÁ QUE SURJAN NUEVOS PROBLEMAS DERIVADOS DEL CONSUMO PROLONGADO DE ESTAS SUSTANCIAS.

¿QUÉ ES EL CÁNNABIS?

El cánnabis o cáñamo es una planta conocida en botánica como “cánnabis sativa”, de la que se extraen diversos derivados, entre los cuales los más conocidos son el hachís o la marihuana.

- **El hachís** es una resina gomosa que se obtiene de las flores de las plantas hembras, que tras su prensado forma una pasta de color marrón.
- **La marihuana** se obtiene triturando las flores, hojas, semillas y tallos secos de la planta. La picadura resultante puede tener diferentes colores (verdosos, marrones).

Esta planta, originaria de Asia Central, ha sido utilizada por el hombre desde la Antigüedad con fines industriales, religiosos, medicinales y festivos. A lo largo del siglo XX el uso de los derivados cannábicos con fines médicos fue decayendo progresivamente a medida que aparecían nuevos fármacos en el mercado, aumentando su consumo con fines recreativos.

Es por tanto una droga de origen natural, perteneciente al grupo de las sustancias “perturbadoras del Sistema Nervioso Central”, puesto que su consumo produce diferentes alteraciones en el funcionamiento del cerebro, en especial de aquellas relacionadas con las emociones, el aprendizaje, la memoria y la actividad motora.

La forma habitual de consumir hachís o marihuana es fumada, bien mezclados con tabaco rubio o sólo en el caso de la marihuana, en lo que se conoce coloquialmente como “porros” o “canutos”.

El principal principio activo o componente químico responsable de los efectos experimentados tras el consumo de cánnabis es el conocido como THC (siglas del delta-9-tetrahidrocannabinol), aunque en la planta se han identificado cerca de sesenta compuestos químicos de tipo cannabinoide capaces de alterar el funcionamiento de nuestras neuronas.

¿CÓMO ACTÚAN LOS CANNABINOIDES?

Tras su consumo por vía pulmonar (fumado) los niveles de THC en sangre aumentan rápidamente, alcanzando su máxima concentración a los pocos minutos de iniciado el consumo del cigarrillo, porro o canuto.

Aunque los efectos de los cannabinoides son casi inmediatos tras su consumo, su absorción en el organismo es lenta. Sólo una mínima parte llega directamente, y de forma rápida, al cerebro, almacenándose el resto en los tejidos grasos del organismo, desde donde es eliminado lentamente. Este proceso de absorción, que prolonga la presencia de los cannabinoides en el organismo, explica porqué sus efectos se hacen sentir, incluso después de varios días de haber consumido hachís o marihuana.

En un fumador habitual de cánnabis la vida media del THC, el tiempo que permanece en el organismo hasta que es eliminado completamente, es de 3 a 7 días, lo que supone que puedan verse afectadas sus capacidades para el estudio, el manejo de máquinas o vehículos, varios días desde el último consumo.

¿QUÉ EFECTOS PRODUCE EL CÁNNABIS?

El consumo de cánnabis produce múltiples síntomas físicos, psicológicos y alteraciones del comportamiento de los consumidores, que aparecen a los pocos minutos de ser fumado, y que suelen durar varias horas. Estos efectos varían en función de diferentes circunstancias, como son: las características de los consumidores (su edad

y personalidad), las expectativas existentes en relación al consumo, las dosis consumidas, las experiencias previas con las sustancias, la frecuencia de su uso, el contexto o ambiente de consumo o el tiempo transcurrido desde el consumo.

- En general, dosis bajas o con una reducida concentración de THC producen efectos que oscilan entre la relajación y cierta excitación y euforia, mientras que dosis elevadas provocan una clara relajación, con somnolencia (sueño).
- Cuando el consumidor está solo experimentará, previsiblemente, efectos relajantes, mientras que cuando se está acompañado y recibe estímulos musicales o visuales provoca cierta excitación y euforia.
- Los síntomas varían a medida que pasa el tiempo desde que se consume. Inicialmente el consumidor experimenta cierta excitación y euforia (se muestra más hablador y sociable), para acabar mostrando síntomas de decaimiento y retraimiento.
- Los consumidores habituales desarrollan tolerancia frente a muchos de los efectos.

SÍNTOMAS O EFECTOS TRAS EL CONSUMO

La gama de efectos que se experimentan tras el consumo de cánnabis es amplísima, algunos de los cuales aparecen incluso con dosis relativamente bajas, puesto que la sustancia interfiere con una serie de procesos cerebrales fundamentales, como son los relacionados con el control de la actividad motora, el control del dolor, la memoria y el aprendizaje, las emociones, la actividad hormonal, los procesos neurovegetativos y el desarrollo cerebral. Los efectos físicos y psicológicos más habituales son:

- Excitación inicial con cierta sensación de euforia, seguida de relajación, con problemas de coordinación intelectual y somnolencia
- Hilaridad (risa fácil), locuacidad e incremento de la sociabilidad.
- Alteración del ritmo cardiaco y de la presión arterial (taquicardia).
- Deterioro de la memoria y el aprendizaje: alteración de la memoria inmediata (lagunas en el discurso), confusión, dificultades para la memorización de tareas sencillas y para expresarse de manera clara.
- Dificultad para realizar procesos mentales complejos (hacer cálculos).
- Dificultades para concentrarse.
- Alteración de la atención y la alerta (aumento de los tiempos de reacción).
- Alteración del sentido del tiempo (sensación de que discurre más lentamente).
- Distorsión de la percepción sensorial (alteración de los colores, sonidos, distancias y la velocidad).
- Ocasionalmente, ansiedad, decaimiento o retraimiento.
- Ralentización de movimientos, problemas de coordinación, etc.
- Disminución presión intraocular y el enrojecimiento de la conjuntiva de los ojos.

- Aumento del apetito con predisposición al consumo de dulces.



RECUERDA:

EL CONSUMO DE HACHÍS O MARIHUANA EN LA ADOLESCENCIA PUEDE DIFICULTAR LOS PROCESOS DE DESARROLLO Y MADURACIÓN FÍSICA, INTELECTUAL Y AFECTIVA. LAS ALTERACIONES QUE PRODUCE EN LA MEMORIA Y EL APRENDIZAJE, PUEDEN SUPONER EL FRACASO EN EL SISTEMA EDUCATIVO Y CONDICIONAR LAS POSIBILIDADES DE ADAPTACIÓN SOCIAL EN EL FUTURO.

EFFECTOS DERIVADOS DEL CONSUMO REITERADO Y PROLONGADO

Más allá de los efectos inmediatos (agudos) que provoca el uso de cánnabis, su consumo continuado y prolongado tiene un impacto muy negativo sobre la salud de los consumidores, provocando, entre otros, los siguientes trastornos:

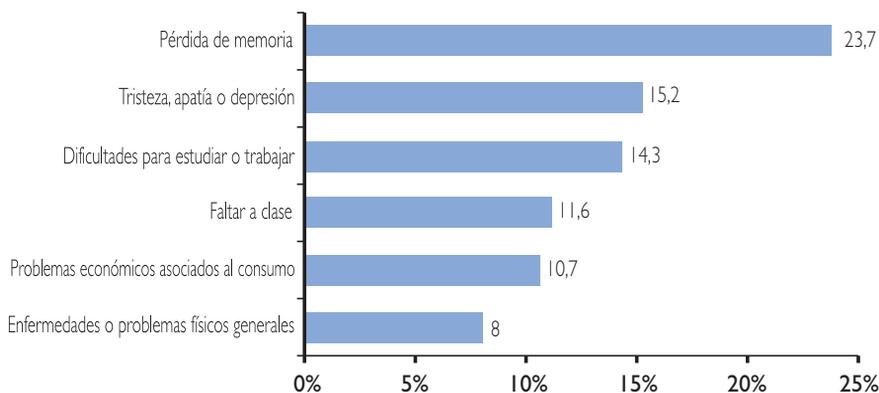
- Alteraciones respiratorias (laringitis, bronquitis o asma, por la irritación producida por el humo del canuto o porro), cardiovasculares y procesos cancerosos similares al tabaco (cáncer de pulmón, boca, etc.).
- Alteraciones en el aprendizaje y la memoria (por ejemplo, de la capacidad para filtrar, organizar e integrar la información recibida), que afectan seriamente al rendimiento escolar y laboral.
- Un síndrome amotivacional caracterizado por la apatía, el empobrecimiento afectivo, el abandono y el desinterés.
- Alteraciones del metabolismo con un aumento del apetito.
- Reducción del sistema inmunitario y alteración de la reproducción celular (reduce la capacidad del organismo para hacer frente a las infecciones).
- Afecta al funcionamiento de las hormonas sexuales (ciclos menstruales sin ovulación, reducción del número y la movilidad de los espermatozoides, etc.) y produce la disminución del apetito sexual.
- Provoca, además, diversas alteraciones en los fetos de las madres consumidoras (malformaciones, etc.).

En personas con cierta predisposición, facilita la aparición de trastornos psiquiátricos graves (brotos esquizofrénicos, alucinaciones y delirios, estados paranoides, etc.).

Aunque durante años existía la idea de que el consumo de cánnabis producía sólo dependencia psicológica, lo cierto es que se ha demostrado que provoca también dependencia física. De hecho, el consumo prolongado de cánnabis está acompañado de tolerancia (el efecto que provoca la misma dosis disminuye o bien se necesita consumir cantidades crecientes de cánnabis para conseguir el efecto deseado) y un síndrome de abstinencia asociado a la interrupción del consumo continuado y prolongado de esta sustancia, caracterizado por la aparición de ansiedad, tensión, temblores, insomnio y pérdida de apetito, que suele durar unos ocho días.

Un elevado porcentaje de los adolescentes que consumen cánnabis ha sufrido problemas asociados al uso de esta sustancia, principalmente pérdidas de memoria, tristeza, apatía o depresión, dificultades para estudiar o trabajar, enfermedades o problemas físicos, problemas económicos, absentismo escolar y peleas o agresiones.

PROBLEMAS SUFRIDOS POR LOS ADOLESCENTES POR EL CONSUMO DE CÁNNABIS



Fuente: Encuesta sobre Drogas a la Población Escolar de Madrid 2002. Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.

CONSUMOS DE ALTO RIESGO

Además de los riesgos que entraña para la salud el consumo continuado de hachís o marihuana, existen ciertas circunstancias en las cuales el consumo ocasional o en pequeñas dosis de estas sustancias, resulta altamente peligroso. Algunos de los efectos que provoca el consumo de cánnabis (dificultades para procesar información, coordinar movimientos, somnolencia, aumento del tiempo de reacción, etc.) deterioran gravemente la capacidad de las personas para realizar actividades que, como la conducción de vehículos o el manejo de maquinaria, requieren de una alta concentración y coordinación de movimientos.

Transcurridas varias horas desde el consumo, persisten las dificultades para conducir o trabajar. Los riesgos de sufrir un accidente laboral o de circulación se incrementan cuando se ha consumido, además, alcohol o cualquier otra droga.

Las personas con problemas de tipo psicológico, cardiovasculares o respiratorios pueden sufrir graves complicaciones asociadas al consumo de cánnabis, estando especialmente contraindicado su uso.



SI NO PUEDE PREVENIR EFICAZMENTE EL USO DE CÁNNANBIS ENTRE SUS HIJOS, EVITE AL MENOS QUE LO CONSUMAN EN CIRCUNSTANCIAS DE ESPECIAL RIESGO QUE PONGAN EN PELIGRO SU INTEGRIDAD FÍSICA.

TÓPICOS E IDEAS EQUIVOCADAS ACERCA DEL CÁNNABIS

Si en algún momento decide hablar con sus hijos del cánnabis, debe conocer que entre los jóvenes están muy extendidas ciertas ideas que lo presentan como una droga inocua y positiva. Estos son algunos de los argumentos que puede utilizar para intentar convencer a sus hijos de lo equivocadas de algunas de estas ideas:

22

EL TÓPICO	LA REALIDAD
“El hachís o la marihuana tienen efectos menos nocivos que el alcohol o el tabaco”.	Los efectos de estas sustancias no son en absoluto equiparables, aunque esto no haría del cánnabis una sustancia inocua. El consumo de tabaco y alcohol producen, respectivamente, más de 55.000 y 12.000 muertes anuales en España.
“El hachís y la marihuana no son realmente drogas”.	Son drogas con un impacto muy negativo en el comportamiento y la salud física y mental de sus consumidores. Pero además, ilegales, estando sancionados por la legislación en vigor: <ul style="list-style-type: none">– El consumo en lugares públicos es una infracción grave, sancionada con una multa de 300 a 30.050 euros.– El cultivo, elaboración, tráfico, promoción del consumo o su posesión para tales fines se sanciona con penas de prisión de uno a tres años y multa.– La conducción de vehículos a motor bajo la influencia del cánnabis está sancionada con penas de arresto, multa y privación del derecho a conducir de uno a cuatro años.

“El cánnabis no produce adicción, su consumo puede controlarse”.

– Está científicamente demostrado que su consumo continuado y prolongado produce tolerancia, dependencia y un síndrome de abstinencia característico. Anualmente cerca de 4.000 personas inician tratamiento por problemas de abuso o dependencia del cánnabis en España.

“Es un producto natural, inocuo”.

– Que sea una droga de origen natural no supone, que no tenga efectos negativos sobre la salud. El tabaco también es un producto natural y su consumo es una de las principales causas de muerte en el mundo.

“El cánnabis tiene efectos terapéuticos”.

– Los usos médicos del cánnabis se corresponden en su práctica totalidad a fármacos obtenidos en laboratorio, y no al hachís o la marihuana. El consumo de hachís o marihuana con fines recreativos no tiene ninguna utilidad terapéutica, ni supone ningún beneficio para la salud de los consumidores, antes al contrario.

¿CÓMO SABER SI SUS HIJOS TIENEN PROBLEMAS CON EL CÁNNABIS?

A muchos padres les preocupa la posibilidad de que sus hijos puedan consumir cánnabis o cualquier otra droga y es lógico que estén atentos al comportamiento que mantienen éstos, así como a las actividades que realizan con sus amigos y compañeros. Existen una serie de síntomas que podrían ser indicativos de la existencia de problemas causados por el consumo de hachís o marihuana aunque, y esto es muy importante que lo tenga en cuenta, pueden ser también provocados por otras dificultades que con frecuencia aparecen en la adolescencia.

- No prestan atención a las conversaciones, escuchan, pero no se enteran de nada.
- Se muestran apáticos, decaídos, poco comunicativos.
- Abandonan sus aficiones, les cuesta trabajo salir de casa.
- Sufren cambios bruscos de carácter; se muestran menos afectivos con los padres y hermanos, reaccionan con agresividad sin motivos aparentes.
- Les resulta difícil seguir las explicaciones del profesor en clase o concentrarte en sus estudios.
- Muestran repentinamente un descenso acusado de su rendimiento escolar y un claro desinterés por los estudios.
- Si trabajan, tienen retrasos reiterados, dificultades para concentrarte en la tarea, descenso brusco de su rendimiento, conflictos y discusiones frecuentes con sus compañeros o superiores. Incluso pueden haber sufrido algún accidente laboral o haber estado a punto de sufrirlo.

Si sus hijos muestran algunos de estos síntomas o si tiene la certeza de que consumen cánnabis, actúe con prudencia y préstelos una atención especial. Evite reaccionar con excesivo alarmismo, o adoptar posiciones autoritarias. En esos momentos sus hijos necesitan de todo su apoyo, hableles con naturalidad de sus temores y preocupaciones, procure mostrarse cercano a ellos, interésese por sus problemas, cree un clima de confianza, ofrézcales su colaboración. Tranquilícese, puede que los consumos no revistan una especial problemática y sepa que, en caso contrario, éstos problemas pueden ser tratados de forma eficaz.



EVITE CONVERTIRSE EN UN POLICÍA PARA SUS HIJOS. MUÉSTRESE CERCANO Y OFRÉZCALES SU APOYO PARA SUPERAR SUS PROBLEMAS.

¿CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE CÁNNABIS EN LOS HIJOS?

Los padres ocupan un papel clave en la prevención, puesto en gran medida la educación que brinden a sus hijos les ayudará a enfrentarse con mayor o menor éxito a los retos y riesgos de la vida cotidiana, entre los que se incluyen la posibilidad de consumir distintas drogas.

La labor de los padres en el campo de la prevención de los consumos de cánnabis y otras drogas, consiste, por un lado, en evitar la influencia de una serie de factores o circunstancias que incrementan los riesgos de que sus hijos consuman drogas, y de otro, en fomentar ciertas actitudes, valores, comportamientos y habilidades personales y sociales que ayudarán a sus hijos a evitar el uso de estas sustancias.

26

Son muchas las actuaciones que pueden poner en marcha los padres para reducir los riesgos de que sus hijos consuman cánnabis u otras drogas:

- No consuma tabaco, alcohol u otras drogas en presencia de sus hijos, puesto que les transmitirá unas pautas de conducta poco saludables.
- Evite mostrar una actitud positiva o tolerante respecto a cualquier droga en presencia de sus hijos. Frases como, “por fumar un porro tampoco pasa nada”, pueden ser interpretadas como una autorización más o menos explícita para su consumo.
- Controle y supervise las actividades de sus hijos, en especial aquellas que realizan fuera de casa. Conozca a sus amigos o compañeros.
- Establezca, de acuerdo con su pareja, una serie de normas razonables y claras que regulen la vida familiar, detallando las responsabilidades de cada uno de los miembros de la familia, los horarios, etc. Explique a sus hijos las razones por las que fijan estas normas y, una vez establecidas, procure que sean cumplidas.

- Fije normas precisas prohibiendo de forma clara el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas a sus hijos, al menos en el domicilio familiar.
- Evite posiciones y actitudes excesivamente autoritarias o severas con sus hijos, así como excesivamente permisivas. Muestre cercanía y sensibilidad hacia las necesidades y demandas de sus hijos, potenciando niveles de responsabilidad y autonomía crecientes en ellos. Procure utilizar en su educación el refuerzo y la motivación, en lugar del castigo.
- Evite comentarios de rechazo o vejatorios hacia sus hijos.
- Muéstrese cercano a sus hijos, mantenga con ellos un trato cálido y afectuoso y favorezca una relación de confianza mutua.
- Preste a sus hijos apoyo emocional, escuche sus problemas y preocupaciones, hágales saber que cuentan con su apoyo y cariño.
- Dialogue y mantenga una comunicación fluida con sus hijos. Acostúmbrese a preguntarles por sus actividades diarias (estudios, trabajo, amigos, etc.), a interesarse por sus problemas, a discutir sobre temas de actualidad. Escuche a sus hijos, conozca sus opiniones, razone con ellos, hágales saber sus argumentos frente a las diversas cuestiones. Procure establecer una posición compartida de rechazo frente a las drogas en el seno de su familia.
- Reconozca los esfuerzos que realicen sus hijos, valore sus progresos y hágales saber que cuentan con su aceptación, a pesar de sus posibles defectos o limitaciones.
- Comparta con ellos metas y expectativas de futuro.
- Ayude a sus hijos a identificar situaciones de riesgo para el consumo de drogas.
- Informe con objetividad a sus hijos sobre las drogas y sensibilícelos sobre los riesgos que comporta el consumo de cánnabis y otras dro-

gas, evitando un alarmismo excesivo.

- Ayude a sus hijos a rechazar las presiones que sus compañeros y amigos para que consuman cánnabis u otras drogas. Destaque el hecho de que, por encima de los comportamientos que tengan otros miembros del grupo de amigos, está su libertad, su capacidad de elegir lo que verdaderamente les gusta, lo que le conviene, para decidir no consumir drogas, aunque lo hagan otros compañeros.
- Colabore con sus hijos a superar sus problemas de timidez o para relacionarse con los demás. Explíqueles que muchas de las cosas o situaciones que les provocan inseguridad no tienen razón de ser; que son naturales en la adolescencia. Anímeles a que se muestren tal y como son, a expresar sus ideas, sentimientos, deseos, aspiraciones, a iniciar y mantener conversaciones con los demás.
- Refuerce la autoestima y la confianza en si mismos de sus hijos. Hágalos saber que son personas preparadas, con muchas capacidades y posibilidades de conseguir muchas de las metas que se propongan. Contribuya a que sus hijos se valoren y acepten como son, reconozca los esfuerzos y progresos que realicen a lo largo de su desarrollo.
- Transmita y fomente en sus hijos valores sociales positivos. Valores como el cuidado de la salud, la libertad, la amistad, la solidaridad, el apego a la familia o el esfuerzo personal se asocian con los jóvenes que, en general, muestran menores consumos de drogas.
- Enseñe a sus hijos a tomar decisiones, a tener en cuenta las ventajas e inconvenientes de cada una de las opciones posibles, a sopesarlas y a mantenerse firmes una vez tomada la decisión.
- Ayude a sus hijos a manejar las situaciones que les producen un estrés excesivo, sugierales que se concentren sólo en una actividad (la más prioritaria o urgente), que realicen ejercicios de relajación para aliviar el estrés que provocan algunas situaciones puntuales (un examen) o que

practiquen alguna actividad física.



EDUCAR ES PREVENIR

EL APEGO FAMILIAR Y LA ACTITUD PATERNA DE APOYO A LOS HIJOS SON UNAS POTENTES HERRAMIENTAS PARA PREVENIR LOS CONSUMOS DE DROGAS.

LOS PADRES NO ESTÁN SOLOS

Si tiene alguna duda, o si sus hijos presentan algún problema relacionado con el consumo de cánnabis, puede solicitar ayuda llamando al teléfono que aparece a continuación, donde puede recibir información las 24 horas del día, o bien visitar el Centro de Documentación de Drogas y Otros Trastornos Adictivos de la Agencia Antidroga.

TELÉFONO DE INFORMACIÓN: 901 350 350

- **Centro de Documentación de Drogas y Otros Trastornos Adictivos de la Agencia Antidroga**

C/ Castelló 123 (esq. C/ Pedro de Valdivia)

28006 MADRID

Tel. 91 590 00 46

Fax 91 590 00 48

E-mail: docudrogas@docudrogas.e.telefonica.net

Metro: Avda. de América.

Horario ininterrumpido de 10,00 a 19,00 horas.