mind matters

LA RESPUESTA DEL CUERPO A LA

MARIHUANA

¡Hola! Mind Matters es una serie que explora las formas en que distintas drogas afectan tu cuerpo, tu cerebro y tu vida. En esta ocasión, vamos a hablar de la marihuana.

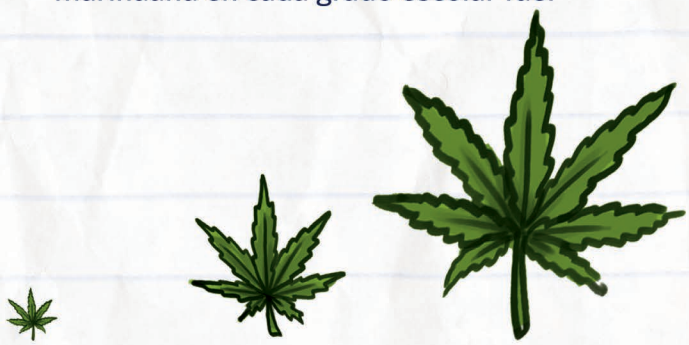
¿Qué es la marihuana?

La marihuana se hace con las semillas, hojas y flores secas de la planta de cannabis. Muchas personas usan marihuana para drogarse y sentir una euforia o "high", pero algunas también la usan como medicina. Tal vez hayas escuchado otros términos, como **hierba** o **porro** (o **"weed"** o **"pot"** en inglés).

La gente piensa que como la marihuana es una planta, no puede hacer mal. Pero muchas drogas peligrosas, como por ejemplo la cocaína, la heroína y el tabaco, también provienen de plantas y son tan "naturales" como la marihuana. El hecho es que la marihuana contiene **cientos de sustancias químicas,** y algunas de ellas pueden dañar el cerebro.

EL CONSUMO DIARIO DE MARIHUANA SE MANTIENE MAYORMENTE ESTABLE*

En 2018, el **consumo diario** de marihuana en cada grado escolar fue:



8.° grado	10.° grado	12.° grado
0.7%	3.4%	5.8%

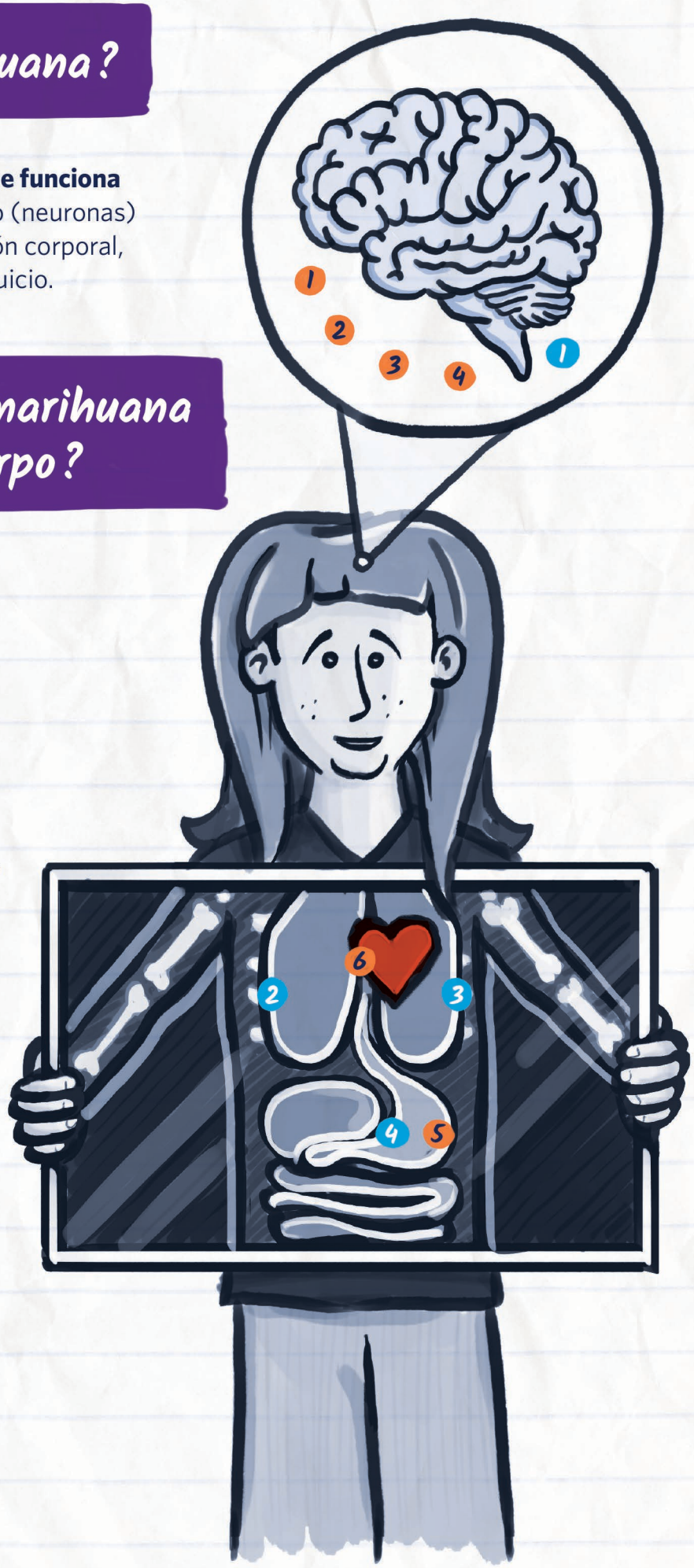
¿Cómo se consume la marihuana?

La marihuana se puede fumar en cigarrillos enrollados, beberse como un té o agregarse a comidas o dulces. Algunas personas creen que es más seguro inhalar la marihuana en cigarrillos electrónicos o dispositivos de vapeo porque de esa forma no inhalan el humo (esto se conoce como **vapear**). Pero los estudios demuestran que el vapeo puede ser peligroso porque de todas maneras se inhalan las mismas sustancias químicas que afectan el cerebro.

¿Cómo actúa la marihuana?

La marihuana modifica la manera en que funciona el cerebro. Afecta las células del cerebro (neuronas) en las áreas que controlan la coordinación corporal, la memoria, el placer y la capacidad de juicio.

¿Qué efecto tiene la marihuana en el cerebro y el cuerpo?



Efectos a corto plazo

1. Pérdida de coordinación; reacciones lentas
2. Alteración del sentido del tiempo
3. Sensación de relajación
4. Ansiedad, miedo, desconfianza o pánico (en algunas personas cuando consumen grandes cantidades)
5. Aumento del apetito
6. Aumento de la frecuencia cardíaca

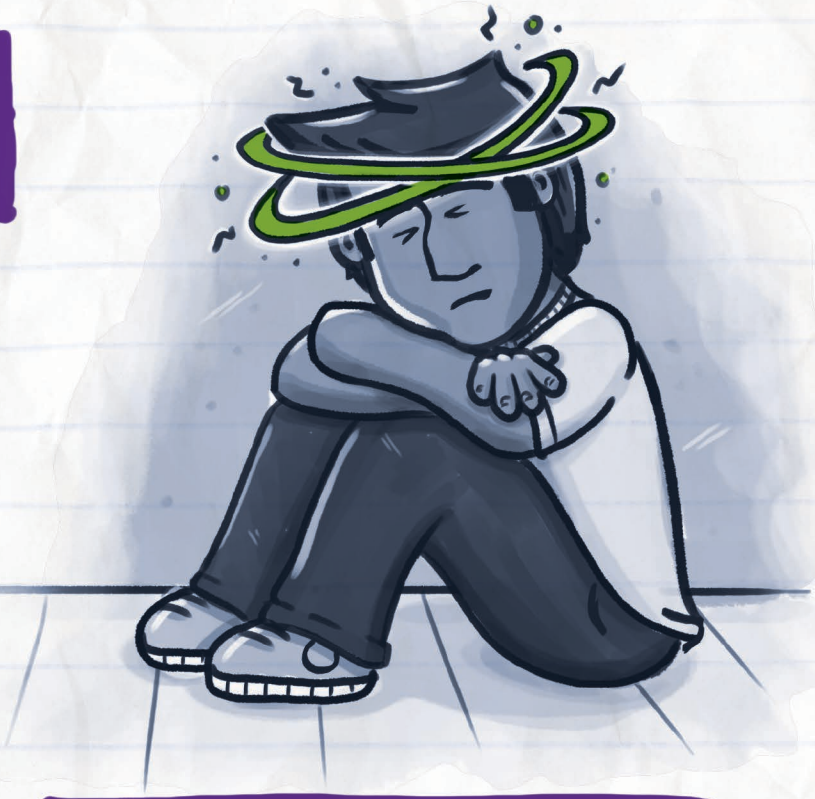
Efectos a largo plazo

1. Problemas de memoria y capacidad de aprendizaje
2. Problemas para respirar
3. Tos o enfermedades pulmonares
4. Náuseas y vómitos fuertes

¿Me puedo volver adicto a la marihuana?

Sí. Con el tiempo, tu organismo se acostumbra a la marihuana y entonces te sientes mal si no la consumes. Tal vez consumas marihuana todo el tiempo nada más que para sentirte normal, y continúes usándola incuso cuando interfiere con tus responsabilidades en la escuela o el hogar, o con la relación con tus amigos. **A eso se le llama adicción.**

Cualquiera persona puede volverse adicta a la marihuana. No importa en qué lugar viva ni cuán inteligente sea. No hay forma de predecir quién tiene probabilidades de convertirse en adicto.



¿Sabías que consumir marihuana en la adolescencia puede cambiar la forma en que se desarrolla tu cerebro?

Sí, porque el cerebro continúa desarrollándose y cambiando hasta después de los 20 años.

¿Qué sucede con la marihuana medicinal?

Las investigaciones indican que algunas de las sustancias químicas de la marihuana podrían ser útiles para aliviar ciertos tipos de dolores, náuseas y posiblemente otros problemas. Algunos estados permiten que personas con diferentes tipos de enfermedades obtengan marihuana legalmente para uso medicinal, aun cuando la ciencia no ha comprobado que efectivamente sirve para tratar muchas de esas enfermedades. El gobierno también aprobó algunos medicamentos en forma de pastillas que contienen algunas sustancias químicas de la marihuana pero no causan un estado de euforia o *high*. **Solamente un médico puede entregar estos medicamentos.** Los científicos están investigando la forma en que las sustancias químicas de la marihuana pueden ayudar con otros problemas de salud, pero esa investigación llevará años.

¿La marihuana es legal?

Las leyes sobre el uso recreativo de la marihuana varían según el estado, pero la marihuana **es ilegal para los adolescentes** en todos los estados del país.

¿Qué debo hacer si alguien que conozco necesita ayuda?

Si piensas que un amigo o familiar tiene un problema de drogas, habla inmediatamente con un adulto de confianza, como tus padres, un entrenador o un profesor. Recuerda, hay tratamientos disponibles y las personas pueden mejorar.

Para obtener más información, visita teens.drugabuse.gov.

National Institute on Drug Abuse

mind matters

*Johnston, et al. (2019). *Monitoring the Future national survey results on drug use: 1975-2018: Overview, key findings on adolescent drug use.* Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE ESTADOS UNIDOS
Publicación de los Institutos Nacionales de la Salud – NIH Publication No. 19-DA-8050
Impreso en julio del 2018
Actualizado en junio del 2019

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:*

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