UNIVERSIDAD DE GRANADA

cannabis

Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad
Gabinete Psicopedagógico

cannabis

El cannabis es la sustancia psicoactiva que se obtiene de la planta Cannabis Sativa. Contiene más de 400 componentes, de los cuales aproximadamente 60 son cannabinoides, siendo el tetrahidrocannabinol (THC) el principal componente activo responsable de la mayoría de sus efectos.

Para su consumo suele presentarse como ***marihuana*** (mezcla de flores y hojas secadas y trituradas), ***hachís*** (pasta compacta que se obtiene de la resina) o ***aceite de hachís*** (resina concentrada en forma líquida). Generalmente se fuma mezclado con tabaco, pero también puede ingerirse en infusiones o con alimentos.

El cannabis es la droga ilegal más consumida por los jóvenes españoles. Los estudios muestran que continúa aumentando el consumo mensual y diario, y que se ha producido un incremento de las demandas de tratamiento por dependencia a esta sustancia. Los principales motivos expresados para solicitar ayuda son: pérdida de motivación, ideas paranoides y problemas respiratorios.

a ¿Por qué se suele consumir cannabis?

b Mitos y realidades

c Efectos del cannabis en el desempeño académico de los estudiantes

d ¿Qué puedes hacer si consumes?

a ¿Por qué se suele consumir cannabis?

Empezar a consumir cannabis depende de la combinación de múltiples ***factores personales y contextuales***. Algunos de esos factores son, por ejemplo, el deseo de experimentar sensaciones nuevas, la baja percepción social de riesgo respecto a las consecuencias de su uso, la escasa tolerancia a la frustración frente a situaciones de la vida cotidiana o tener alrededor personas que consumen. A través de estas personas los principiantes suelen tener su primer contacto con la sustancia y adquirir las habilidades necesarias para conseguirla, estimar la dosis oportuna, mezclar el preparado y "liar el canuto".

Continuar consumiendo cannabis de manera esporádica (ocasional), regular (semanal) o abusiva (diaria) depende del grado en que el Sistema Nervioso Central (SNC) del individuo se encuentra afectado, y de la función o funciones que el consumo adquiere en la vida de esa persona. Principalmente suele usarse para:

- ***Potenciar la diversión***. Se utiliza en determinados contextos sociales con fines recreativos y festivos, porque es más fácil pasarlo bien bajo algunos de sus efectos, como son: euforia, risa fácil, intensificación de las experiencias sensoriales y/o alteraciones en las percepciones espacio-temporales.
- ***Dejar de lado los problemas***. Los efectos relajantes y sedantes que provoca, ayudan a huir de las preocupaciones y tensiones causadas por determinadas situaciones personales, sociales, laborales y/o académicas, sintiendo cierto alivio mientras se está "colocado".
- ***"Funcionar" diariamente***. Si se necesita consumir cada vez en más momentos y situaciones, entonces el ritual de fumar "canutos" se convierte en la "muleta" de la que se depende para funcionar en la vida cotidiana.

b Mitos y realidades

- ***"Los porros te ayudan a superar situaciones difíciles"***. FALSO. A corto plazo reducen la ansiedad que se siente en determinadas situaciones. Pero a largo plazo pueden ocasionar un déficit en la práctica y desarrollo de las habilidades críticas para la vida, como autorregular las emociones, asumir responsabilidades o resolver problemas.
- ***"Si no te pasas no hay sorpresas"***. FALSO. Los efectos no sólo dependen de la dosis utilizada, sino que varían en función de otros factores como: estado de salud, metabolismo, peso corporal,

  concentración del principio activo, forma de administración, modo de inhalar, expectativas que se tengan sobre el consumo, experiencias pasadas, policonsumo, compañía, ambiente, etc.
- ***"Un porrito al año no hace daño"***. FALSO. En personas inexpertas, más vulnerables y/o tras dosis elevadas, puede aparecer crisis de ansiedad, ataque de pánico, trastorno disfórico y/o, incluso, un episodio psicótico agudo (ideas delirantes, alucinaciones, confusión, amnesia, ansiedad y agitación).
- ***"Es una sustancia inocua"***. FALSO. Además de alterar el funcionamiento del SNC, favorece la aparición o empeoramiento de alteraciones del sistema respiratorio (Ej., bronquitis, enfisema, carcinoma pulmonar, etc.), cardiovascular (Ej., aumento de la frecuencia cardiaca, hipertensión, arritmias, insuficiencia cardiaca, infarto de miocardio, etc.), inmunitario (Ej., facilita aparición de infecciones) y endocrino (Ej., reduce la cantidad y calidad de esperma).
- ***"Fumar porros es menos perjudicial que fumar tabaco"***. FALSO. Al fumar "canutos" se elimina el filtro, las inhalaciones son más largas y profundas, y la temperatura de combustión superior a la del tabaco, aumentando sus efectos nocivos.
- ***"No enganchan. Yo controlo"***. FALSO. Las drogas debilitan la voluntad de quienes consumen y alteran la capacidad para reconocer la dependencia o adicción. Tras el consumo repetido aparece tolerancia, lo cual obliga a la persona a aumentar la dosis para conseguir los mismos efectos. Los intentos voluntarios de abandonar el consumo, pueden ir acompañados de un síndrome de abstinencia moderado que cursa con síntomas como malestar, cambios de humor, nerviosismo, irritabilidad, pérdida de apetito, dificultad para dormirse, etc.

c Efectos del cannabis en el desempeño académico de los estudiantes

- ***Modifica los hábitos de vida***. El cannabis puede iniciar o mantener alteraciones en los hábitos de sueño y alimentación. Por un lado, se altera el patrón de sueño-vigilia y es común despertar con cierto grado de resaca, aumentando la probabilidad de quedarse en la cama y no asistir a clase, o de que se asista en condiciones (cognitivas) inadecuadas. Por otro lado, el aumento de apetito que se produce tras fumar, frecuentemente provoca atracones que alteran el horario de comidas, con lo que es más probable que se vea afectado el horario de estudio y la asistencia a clase sea más irregular. Además, supone un importante gasto económico que, considerando el escaso presupuesto de la mayoría de los estudiantes, limita la variedad y calidad de productos en la lista de la compra, lo que podría afectar al nivel de energía y, finalmente, al rendimiento intelectual.
- ***Altera las capacidades cognitivas***. Los efectos sobre la habilidad para aprender y recordar información, persisten al menos 24 horas después de que desaparezcan los efectos agudos. La persona que consume habitualmente puede obtener un rendimiento académico inferior al esperado, debido a los efectos disruptivos del cannabis sobre procesos cognitivos como la atención, percepción y memoria; y, por extensión, sobre otros más complejos, como leer, resumir, esquematizar, memorizar, resolver problemas, etc.
- ***"Síndrome Amotivacional"***. Cada vez hay más evidencias de que el consumo prolongado puede conllevar, además de un deterioro de la actividad intelectual, la alteración del mecanismo de motivación y de la voluntad del individuo, entrando en un estado de apatía, desgana, indiferencia, pasotismo, retraimiento y/o aislamiento social. Este patrón compromete la autoconfianza y la constancia necesarias para la consecución de metas académicas y/o personales, que devuelvan la autoestima al individuo.

d ¿Qué puedes hacer si consumes?

- ***Infórmate*** mejor sobre los efectos y consecuencias de consumir cannabis.
- ***Revisa*** en qué medida el consumo está interfiriendo en una o más áreas de tu vida (Ej., familia, amigos, pareja, estudios, trabajo, etc.).
- ***Anota en un registro*** cuándo, cuánto, con quién, cómo y dónde consumes cannabis durante una semana.
- ***Valora las ventajas de abandonar el consumo.***
- ***Plantéate si ha llegado el momento de dejarlo***.
- ***Si te planteas dejarlo***, debes utilizar diversas estrategias para aumentar las probabilidades de éxito:
  - Apóyate en las personas que te rodean.
  - Realiza otras actividades que sustituyan el tiempo que dedicabas a fumar.
  - Haz ejercicio físico.
  - Busca aficiones nuevas.
  - Planifica tu tiempo de ocio con antelación.
  - Muéstrate firme frente a personas y situaciones que te inciten a consumir, y si no lo consigues evítalas durante algún tiempo.
- ***Si sigues consumiendo***, puedes considerar algunas recomendaciones para reducir los posibles daños inmediatos:
  - Pasa de fumar si vas a realizar alguna actividad que pueda entrañar peligro, como conducir, realizar algún deporte de riesgo, etc.
  - Evita mezclarlo con otras drogas, ya que la interacción entre las sustancias aumenta el riesgo de que aparezcan reacciones inesperadas. Por ejemplo, el cannabis con el alcohol suele provocar más bajadas de tensión y náuseas que cuando se consumen ambas sustancias por separado.
  - Evita consumir especialmente cuando estés desanimado o preocupado, porque se podrían ampliar estas sensaciones y propiciar la aparición de síntomas indeseables como, por ejemplo, ansiedad.
  - Ten cuidado con el consumo y la posesión en la vía pública, puede salirte caro.
- En cualquier caso, lo más acertado es que ***consultes a profesionales*** que puedan asesorarte.

gabinete psicopedagogico

Recursos a tu alcance

Fundación Ayuda contra la Drogadicción Tlf. 900 161 515 http://www.fad.es
Servicio de Información Toxicológica (24h) Tlf. 915 620 420
Proyecto Hombre Tlf. 902 885 555 http://proyectohombre.es/
Centro Provincial de Drogodependencias Tlf. 958 202 101

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo
Procrastinación
Condiciones óptimas de estudio
Ansiedad y miedo a hablar en público
Técnicas de estudio
Ansiedad ante los exámenes
Depresión
Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia
Exámenes tipo test
Embarazo no deseado
Orientación sexual
Relaciones de pareja
Trastornos de alimentación
Hábitos saludables de alimentación
Problemas de sueño
Abuso y agresión sexual

Problemas con el alcohol
Uso y abuso de sustancias
Habilidades sociales: asertividad
Cómo ayudar a un amigo con problemas
Shock cultural
Acné
Estrés

Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad
Gabinete Psicopedagógico
Dirección: Hospital Real s/n (entrada por C/ Ancha de Capuchinos)
Tlf: 958 24 85 01 - 958 24 63 88 Web: https://ve.ugr.es/pages/gpp Mail: gpp2@ugr.es

BEMORE arq&design