

## SOBRE EL CANNABIS

El cannabis es una sustancia procedente de una planta que se puede cultivar en diferentes especies. No sólo las diferentes especies tienen diferentes composiciones, también cada uno de los productos que se derivan de esta planta. De hecho, el cannabis no está regulado para su comercialización en España, por lo que es difícil asegurar la composición de los productos derivados que se pueden encontrar para su uso.

El delta-9-tetrahidrocannabinol, THC, es el principal componente con efecto sobre el sistema nervioso central. Su mayor o menor concentración en el cannabis determina la potencia y los efectos que se asocian al consumo. Se ha visto que, a lo largo de los años, la potencia del cannabis encontrado en la población ha ido en aumento y esto se ha asociado a un desarrollo más rápido de los problemas con el consumo de estas sustancias.

## ALGUNOS DATOS

En el año 2020 el 37.5% de la población española había consumido cannabis alguna vez, y el 2.9% lo había hecho diariamente. También según el informe más reciente elaborado por el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, los jóvenes tienen una baja percepción de riesgo asociada al consumo de cannabis y perciben una gran disponibilidad de esta sustancia. Según este mismo informe, el 1,9% de toda la población de 15 a 64 años en España presentaba un consumo problemático (lo que equivale a más de medio millón de personas).

## RIESGOS

- **iniciar una psicosis**
- **desarrollar enfermedades pulmonares**
- **presentar disfunción sexual**
- **llevar a cabo conductas más impulsivas**
- **abandono y peor rendimiento escolar**

## QUÉ SE PUEDE HACER

- **el único nivel en el que se puede prevenir la aparición de cualquier problema asociado con el cannabis es el no consumo**
- **es preferible evitar variedades de mayor potencia (más THC)**
- **evitar conducir o manejar máquinas peligrosas hasta al menos 6 horas tras el último consumo**
- **el consumo frecuente e intenso se asocia a mayores problemas de salud, académicos y laborales.**

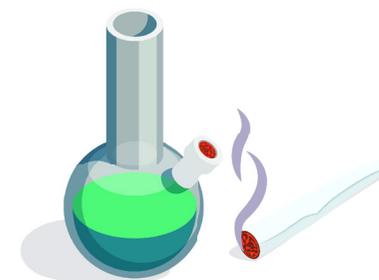
## PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN CANARIAS

# CANNABIS



**Aunque tenga un origen natural, el cannabis no es inocuo**

**Natural no es sinónimo de saludable**



## DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE RIESGO (ASOCIADO AL CANNABIS)

### Desarrollo de un consumo problemático de cannabis

Esta sustancia, como otras drogas, y como antes se mencionaba, actúa sobre el sistema nervioso. En concreto, actúa sobre los centros de recompensa del cerebro. Un aumento en la liberación de dopamina en estas regiones se asocia con una sensación placentera. Cuando este fenómeno se va repitiendo, se producen cambios a nivel cerebral que pueden hacer que se consolide una adicción. Algunos factores que facilitan el paso a un consumo problemático son:

- factores genéticos,
- que el entorno lo consuma y no perciba un riesgo asociado,
- usarlo para ayudarse a afrontar situaciones o emociones negativas,
- iniciar el uso a edades más tempranas,
- consumirlo en cantidades y potencias mayores.



### Otros riesgos asociados al consumo

Pueden afectar a la salud física, la salud mental o acarrear otro tipo de consecuencias negativas. A continuación, se mencionan algunos de estos riesgos relacionados con el uso de cannabis:

- iniciar una psicosis o presentar un peor curso en una psicosis previa,
- desarrollar una dependencia al cannabis,
- desarrollar trastornos de ansiedad o del ánimo (como depresión),
- aparición de eventos cardiovasculares,
- desarrollar enfermedades pulmonares (sobre todo EPOC),
- presentar vómitos de difícil control,
- presentar disfunción sexual,
- abandono y peor rendimiento escolar,
- violencia física,
- accidentes de tráfico,
- llevar a cabo conductas más impulsivas,
- paso al feto en el embarazo y a la leche materna en la lactancia (con consecuencias en la vida uterina y posterior).



## QUÉ SE PUEDE HACER PARA MINIMIZAR ESTOS RIESGOS

Hoy no existe un tratamiento farmacológico aprobado para tratar la adicción al cannabis. Los abordajes de elección son de tipo psicosocial (como una psicoterapia cognitivo conductual o de enfoque motivacional). La mejor forma de abordar el riesgo relacionado con el uso de cannabis, sobre todo de su uso continuado, es la prevención. Para ello, pueden ser útiles algunos consejos:

- el único nivel en el que se puede prevenir la aparición de cualquier problema asociado con el cannabis es el no consumo,
- el retraso del inicio del consumo, sobre todo después de la adolescencia evita y modera en parte algunas consecuencias negativas asociadas al uso de cannabis,
- el consumo frecuente e intenso se asocia a mayores problemas de salud y otros que uno ocasional,
- es preferible evitar variedades de mayor potencia (más THC),
- la vía de mayor riesgo es en la que se fuman productos de combustión del cannabis,
- en situaciones especiales como el embarazo o la presencia de situaciones de especial vulnerabilidad (como son antecedentes familiares de psicosis), convendría abstenerse del consumo,
- evitar conducir o manejar máquinas peligrosas hasta al menos 6 horas tras el último consumo.