



hablemos
de la
marihuana



KIT DE HERRAMIENTAS PARA MENTORES Y LÍDERES COMUNITARIOS



INFORMACIÓN PARA MENTORES Y LÍDERES COMUNITARIOS

Este kit de herramientas contiene información basada en evidencia y consejos para tener conversaciones con adolescentes sobre los daños y riesgos del consumo de marihuana para los menores de edad.

¿Preguntas? Comunícate con la iniciativa de prevención del uso juvenil de la marihuana en Cannabis@cdph.ca.gov

TABLA DE CONTENIDO

Sección 1: Lo que los mentores y líderes comunitarios deben saber sobre la marihuana	3
Sección 2: Introducción a la marihuana	5
Sección 3: Mejores prácticas para hablar con adolescentes	7
Sección 4: Descargas y Recursos Educativos	11
Sección 5: Fuentes de información	12

LO QUE NECESITAS SABER SOBRE LOS ADOLESCENTES Y LA MARIHUANA



Los adolescentes están recibiendo mensajes contradictorios sobre los riesgos del consumo de marihuana

La información contradictoria sobre la marihuana hace que sea difícil para los adolescentes saber qué tan peligrosa es realmente. Muchos adolescentes aprenden sobre la marihuana a través de las redes sociales donde los "influencers" y la industria de la marihuana anuncian que tiene beneficios para la salud.

Los adolescentes podrían saber que el uso para los adultos está legalizado en muchos estados. A partir de noviembre de 2022, 39 estados de los EE. UU. han legalizado el uso de marihuana medicinal y 18 estados han legalizado el uso de adultos. La marihuana también es vista como una forma de lidiar con el estrés.

Al mismo tiempo, muchos adolescentes reciben mensajes que demonizan la marihuana. Entonces, ¿qué se supone que deben pensar? Esta contradicción les dificulta evaluar los riesgos y consecuencias del uso de la marihuana.

Según un estudio de la Administración de servicios de salud mental y abuso de sustancias de 2020, aproximadamente 1 de cada 10 adolescentes, de 12 a 17 años, ha consumido marihuana en el último año¹.

Tú puedes guiar a adolescentes

Ahí es cuando tú puedes ayudar. Es crucial que los mentores y líderes comunitarios sepan cómo hablar sobre el consumo de marihuana con adolescentes y pre adolescentes. Puede ser un tema complicado, pero las investigaciones muestran que puedes influir significativamente en la decisión de un adolescente de usar drogas. Este kit de herramientas para mentores y líderes comunitarios está diseñado para brindarte los datos, la ciencia y las herramientas que necesitas para tener conversaciones amables, productivas y efectivas con adolescentes sobre la marihuana.

En California, muchos adolescentes no piensan que la marihuana es peligrosa²

- El 16% de los estudiantes del 11vo grado actualmente usan marihuana.
- El consumo de marihuana es más común que el consumo excesivo de alcohol o que fumar cigarrillos



LOS RIESGOS

Sustancias como la marihuana pueden afectar negativamente el cuerpo adolescente de muchas maneras. Las investigaciones muestran que la marihuana puede:

- Deteriorar el aprendizaje, la memoria, la atención, el tomar decisiones y la motivación, lo que puede afectar el rendimiento escolar³
- Aumentar el riesgo de tos crónica, bronquitis y la gravedad del asma⁴
- Aumentar el riesgo de esquizofrenia u otros trastornos psicóticos en la edad adulta, con el mayor riesgo entre quienes comienzan a consumir a una edad temprana, especialmente entre las personas que ya pueden estar en riesgo debido a la genética³

TU INFLUENCIA

Lo que dices y haces importa. Si evitas tener conversaciones sobre la marihuana, los adolescentes en tu vida podrían pensar que el tema está prohibido. Es mejor hacerles saber que pueden conversar abiertamente contigo. Así recibirán la información necesaria para tomar decisiones saludables.



De hecho, hablar con adolescentes sobre el uso de la marihuana a una edad temprana es una de las mejores maneras en que puedes ayudar a prevenir la experimentación prematura.^{5,6}

Qué puedes hacer:

- Informarte sobre los riesgos del consumo de marihuana en menores de edad.
- Comenzar la conversación desde el principio y hablar con frecuencia sobre cómo tomar decisiones seguras y saludables.
- Ser un ejemplo de comportamientos saludables y seguros.
- Proporcionar y discutir formas de decir no a la marihuana.
- Asegurarte de que los adolescentes que conozcas sepan que tú desapruebas el uso de la marihuana en menores de edad.

INTRODUCCIÓN A LA MARIHUANA



La marihuana—también conocida como hierba, mota, porro y grifa, entre otros nombres—es una droga psicoactiva de la planta de cannabis. Desde noviembre de 2016, la marihuana es legal para uso no médico en California para mayores de 21 años. Con una presencia cada vez mayor en nuestra sociedad, es importante comprender los conceptos básicos de la marihuana, las leyes que lo rodean y la potencia de la planta.

Formas comunes en las que se usa la marihuana

- **Fumar:** La marihuana se enrolla en un cigarrillo o porro, o se fuma en una pipa.
- **Comestibles:** La marihuana se infunde en alimentos o bebidas.
- **Vapeo/Concentrados:** La marihuana se extrae en potentes aceites y ceras.
- **Tópicos:** La marihuana se infunde en lociones, pomadas y aerosoles y se aplica sobre la piel.

[Haz clic para descubrir otras formas de uso de la marihuana](#)

(enlace a sitio en inglés)

La potencia de la marihuana



Hoy en día, la marihuana es mucho más fuerte que en décadas pasadas. Las plantas de cannabis modernas contienen cantidades más altas de tetrahidrocannabinol (THC), el principal compuesto psicoactivo de la planta que da a los usuarios la sensación de sentirse drogados. Cuanto mayor sea el contenido de THC, más fuertes serán los efectos en el cerebro y en el comportamiento.

RIESGOS PARA LA SALUD DE LOS ADOLESCENTES

El THC y el cerebro

El cerebro no se desarrolla completamente hasta después de los 20 años. Se cree que el THC afecta el cerebro adolescente de las siguientes maneras:

- Problemas con la memoria, el aprendizaje, el pensamiento claro y la resolución de problemas³
- Bajo rendimiento escolar que pone en peligro los logros profesionales y sociales, y la satisfacción con la vida³
- Deterioro de la coordinación y el tiempo de reacción³
- Mayor riesgo de problemas de salud mental como depresión, ansiedad y psicosis^{1,3}

Cuando el THC ingresa al cerebro, se une a los receptores en el sistema endocannabinoide (el sistema natural del cerebro que regula y crea un equilibrio entre las funciones del cuerpo y el cerebro). Esto evita que el cerebro regule cosas como la memoria, la coordinación, el estado de alerta, el manejo del estrés y la ansiedad.

Se cree que el THC afecta el cerebro adolescente de las siguientes maneras:

- La exposición intensa al THC puede reducir la producción de dopamina (la sustancia química del cuerpo responsable de permitirte sentir placer, satisfacción y motivación), lo que puede hacer que se sienta menos motivado.^{3,7}
- El THC puede afectar la parte del cerebro que forma los recuerdos.³
- El THC puede afectar la parte del cerebro responsable de la función motora y su desarrollo.³
- El THC puede afectar la parte del cerebro responsable de la regulación emocional, lo que dificulta el control de la ansiedad y el estrés.³



El THC y la salud mental

Hoy en día los adolescentes enfrentan cantidades de estrés y ansiedad como nunca antes. Dado que el consumo de marihuana ha ido ganando popularidad tras la legalización, los adolescentes pueden ver la marihuana como una forma de lidiar con el estrés. Mira a continuación los efectos que la marihuana puede tener en la salud mental de un adolescente:

- 1** La exposición y el consumo de la marihuana en adolescentes están asociados con: ^{1,3,7}
 - Un riesgo de trastornos psicóticos posteriores en la edad adulta
 - Dependencia y adicción para quienes consumen marihuana para hacer frente a las emociones negativas
- 2** Se ha demostrado que el THC afecta la parte del cerebro responsable de la regulación emocional, lo que dificulta que los adolescentes controlen el estrés y la ansiedad.³
- 3** El uso de grandes cantidades de marihuana puede afectar los niveles de tolerancia, lo que hace que los adolescentes que consumen sean menos sensibles al THC, lo que significa que necesitan más THC para sentir los mismos efectos.⁸

La marihuana y los pulmones: Al igual que el tabaco, fumar marihuana puede tener efectos duraderos en los pulmones de los adolescentes. El humo de la marihuana incluso tiene muchas de las mismas sustancias químicas dañinas que se encuentran en el humo del tabaco y, cuando se inhala, puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas pulmonares. Fumar marihuana de forma regular se ha relacionado con bronquitis crónica, sibilancia, dificultad para respirar inducida por el ejercicio, opresión en el pecho, tos y producción de mucosidad.

[Haz click aquí para aprender más acerca de los efectos de la marihuana en la salud](#)

(enlace a sitio en inglés)

MEJORES PRÁCTICAS PARA HABLAR CON ADOLESCENTES



No importa la edad que tengan, es importante establecer reglas y tener conversaciones continuas con los adolescentes en tu vida sobre el consumo de marihuana. Si puedes, es una buena idea tener estas conversaciones temprano en la vida de ellos, antes de que consideren experimentar con el consumo. Pero hablar con ellos a cualquier edad y en cualquier etapa igual marca la diferencia. Sigue los consejos a continuación para estar listo para entablar conversaciones productivas, saludables y de apoyo sobre la marihuana.

Cómo empezar la conversación

Saber cómo y cuándo iniciar conversaciones sobre la marihuana (o cualquier droga) con adolescentes puede ser un desafío. La forma más efectiva de llegar a ellos es tener conversaciones abiertas, honestas y bilaterales sobre los riesgos.

Conversen desde temprana edad y con frecuencia:

- Empieza la conversación lo antes posible, incluso antes de que los adolescentes en tu vida comiencen a pensar en experimentar, que es cuando empiezan a hacer preguntas.
- Mantente involucrado y mantén la conversación a medida que crecen. Las discusiones sobre el consumo de marihuana (o cualquier otra droga) no deberían ser algo de una sola vez. Deben ser frecuentes porque los factores de riesgo del uso de sustancias pueden cambiar y multiplicarse con el tiempo a medida que los adolescentes enfrentan las diferentes pruebas y presiones de la adolescencia.

Mantén un tono casual pero con claridad:

- Tengan conversaciones casuales en vez de “sermones” o intervenciones.
- Elijan momentos informales para hablar, como en eventos comunitarios o cuando estén compartiendo una comida.
- Busca oportunidades naturales para hablar sobre la marihuana con adolescentes, como cuando escuchas mencionarla en alguna canción o si ves que alguien está consumiéndola en algún evento.
- Se consistentemente claro sobre tu postura para poder darles el ejemplo.



Ten la mente abierta y escucha sin juzgar:

- Escucha atentamente sin juzgar. Hazles preguntas abiertas que los animen a hablar del tema.
- Corrige cualquier concepto erróneo que puedan tener, como "todo el mundo fuma hierba" o "la marihuana no me hará daño".
- Responde y reconoce sus comentarios para que sepan que estás prestando atención y que los comprendes.
- Hazle saber a los adolescentes en tu vida que siempre pueden acudir a ti si tienen problemas y que su seguridad y bienestar es tu prioridad número uno.

Mantén la conversación fundamentada y basada en los datos:

- Enfócate en los hechos y conversen acerca de cómo la marihuana los puede afectar.
- Los adolescentes se dan cuenta cuándo estás exagerando la información o tratando de asustarlos, así que concéntrate en situaciones de la vida real y consecuencias creíbles.

Si sospechas que un adolescente que conozcas está consumiendo drogas, no te asustes:

- Mantén la calma. Reaccionar de forma exagerada puede hacer que el adolescente se rebele, sienta resentimiento o tome mayores riesgos.
- Procura comprender y empatizar con su razón para consumir. Ayúdalos a explorar alternativas más seguras y saludables.
- Háblales sobre lo que te preocupa de este comportamiento y dale razones positivas para querer que deje de consumir marihuana.
- Mantén la conversación abierta para poder resolver cualquier problema.
- Recuérdales a los adolescentes las reglas básicas que estableciste anteriormente, o establece nuevas reglas básicas y sus consecuencias.



Hazles saber que te preocupas por ellos y que siempre estarás ahí cuando te necesiten:

- Al mantener una relación sólida y abierta con ellos, es menos probable que se vean influenciados por fuentes externas.
- Crear un ambiente de apoyo y cariño puede ayudar al adolescente a tomar mejores decisiones.

Ayúdalos a decir “no”:

- Ayudar al adolescente a lidiar con la presión de sus compañeros puede evitar que consuma drogas.
- Hazle saber que puede decir “no” si se encuentra en una situación que lo hace sentir incómodo.
- Trabaja con los adolescentes para pensar en una manera de manejar esta situación, ya sea simplemente diciendo: "no, no fumo", "tengo un juego mañana" o "tengo que ir a trabajar mañana".

Cómo responder

Una vez que hayas empezado la conversación sobre la marihuana con un adolescente, es posible que él o ella tenga preguntas o comentarios que sean difíciles de contestar. Lee estos comentarios frecuentes de los adolescentes para estar preparado para responder en el momento.

Si un adolescente te dice: “Pero es natural”, puedes decir:

“El hecho de que sea natural no significa que sea seguro para ti. Tu cerebro no dejará de desarrollarse hasta que tengas veintitantos años. Usar marihuana ahora puede afectar tu memoria, estrés y nivel de ansiedad”.

Más información: El THC (tetrahidrocannabinol) en la marihuana puede afectar el cerebro de los adolescentes al afectar su memoria, estrés y nivel de ansiedad.”³

Si un adolescente te dice: “Pero no es tan malo como el tabaco u otras drogas”, tú puedes decirle:

“A medida que tu cerebro se desarrolla, va ajustando sus conexiones neurológicas, y muchas sustancias, incluida la marihuana, pueden interrumpir el proceso de desarrollo del cerebro”

Más información: El cerebro en desarrollo afina las conexiones en la materia gris y blanca del cerebro.⁹ La ciencia sobre el THC y los adolescentes muestra que es posible que el THC pueda interrumpir el proceso de desarrollo del cerebro: qué tan grande es el impacto que esto puede tener en el cerebro adolescente, aún no está claro.³

Si un adolescente te dice: “Pero es legal”, puedes decirle:

“La edad legal para el consumo de marihuana en California es de 21 años o más”.

Más información: Más información sobre las leyes de marihuana de California [aquí](#).
(enlace a sitio en inglés)

Si un adolescente te dice: “Pero vapear no es dañino”, puedes decir:

“Vapear con marihuana igual puede exponerte a toxinas que pueden afectar tu salud”.

Más información: cuando vapea, el adolescente aún puede inhalar metales tóxicos y productos químicos de la cámara de calentamiento, lo que puede afectar su salud en general.¹⁰

Si un adolescente te dice: “Pero mucha gente exitosa lo usa”, puedes decir:

“Lo que la gente publica en las redes sociales no muestra una imagen completa de su vida. La marihuana podría estar causándoles problemas que ellos no están mostrando. La mejor manera de dejar que tu cerebro crezca a su máximo potencial es evitar el consumo de marihuana en menores de edad”.

Más información: El cerebro adolescente no deja de desarrollarse hasta mediados de los 20.³

Si un adolescente te dice: “Pero si tú fumabas cuando eras joven”, puedes decir:

“La marihuana de hoy en día es más fuerte de lo que solía ser, lo que puede afectar tu cerebro y volverse adictivo”.

Más información: La marihuana de hoy es más fuerte que en el pasado, ya que contiene niveles más altos de THC, que pueden dañar el cerebro adolescente y hacer que la marihuana sea adictiva.³

Si un adolescente te dice: “Pero yo te he visto fumar a ti”, tú puedes decirle:

“Usar marihuana siendo menor de edad pone en riesgo el desarrollo del cerebro. Eso significa que tu memoria, atención, coordinación y salud mental podrían verse afectadas”.

Más información: Los cerebros humanos no se desarrollan por completo hasta mediados de los 20, y grandes cantidades de THC en el cerebro pueden afectar funciones normales como el aprendizaje, la memoria, la atención, la coordinación y la regulación de la salud mental.³



DESCARGAS Y RECURSOS EDUCATIVOS



Haz clic en cada enlace para acceder rápidamente a los datos sobre la marihuana y descarga los materiales para imprimirlos y consultarlos para el futuro uso y para compartirlos con tu comunidad.

Hojas informativas para descargar

[La marihuana y el cerebro en desarrollo](#) ↓

[La marihuana y la salud mental de los adolescentes](#) ↓

[Cómo responder](#) ↓

Para obtener aún más información sobre la marihuana, consulta:

[Hablemos de la marihuana, California](#)

Proporciona datos, consejos y recursos.

[Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental](#) (enlace a sitio en inglés)

Proporciona información sobre los riesgos del consumo de marihuana.

[Centros para el Control de la Prevención de Enfermedades](#)

Proporciona datos, información y preguntas frecuentes (FAQ) sobre la marihuana



FUENTES DE INFORMACIÓN

1. Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental. (2020). *Indicadores clave de uso de sustancias y salud mental en los Estados Unidos: resultados de la Encuesta nacional sobre uso de drogas y salud de 2020*, <https://www.samhsa.gov/data/release/2020-national-survey-drug-use-and-health-nsduh-releases>
2. Departamento de Educación de California. (2020). *Clima escolar, participación y bienestar de los estudiantes en California, 2017/19. Resultados de la decimoséptima Encuesta estatal bienal "Niños Saludables" de California, grados 7, 9 y 11*. https://data.calschls.org/resources/Biennial_State_1719.pdf
3. Oficina del Cirujano General. (2019). *Aviso del Cirujano General de EE. UU.: Consumo de marihuana y el cerebro en desarrollo*. <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/addiction-and-substance-misuse/advisory-on-marijuana-use-and-developing-brain/index.html>
4. Tetrault, J. M., Crothers, K., Moore, B. A., Mehra, R., Concato, J., & Fiellin, D. A. (2007). Efectos de fumar marihuana sobre la función pulmonar y las complicaciones respiratorias. *Archivos de Medicina Interna*, 167(3):221–228. <https://doi.org/10.1001/archinte.167.3.221>
5. Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental. (2022). *Por qué debería hablar con su hijo sobre el alcohol y otras drogas*. <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/why-you-should-talk-your-child>
6. Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (2022). *Marihuana: Hechos que los padres necesitan saber, iniciando la conversación*. <https://nida.nih.gov/publications/marijuana-facts-parents-need-to-know/starting-conversation>
7. Bloomfield, M. A., Ashok, A. H., Volkow, N. D., & Howes, O. D. (2016). Los efectos del Δ^9 -tetrahidrocannabinol en el sistema dopaminérgico. *Nature*, 539(7629), 369–377. <https://doi.org/10.1038/nature20153>
8. Colizzi, M., & Bhattacharyya, S. (2018). El consumo de marihuana y el desarrollo de la tolerancia: una revisión sistemática de la evidencia humana. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 93, 1–25. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0149763418302665>
9. Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina 2017. *Los efectos de la marihuana y los cannabinoides en la salud: el estado actual de la evidencia y las recomendaciones para la investigación*. Washington, DC: Prensa de las Academias Nacionales. <https://doi.org/10.17226/24625>
10. Bonner, E., Chang, Y., Christie, E., Colvin, V., Cunningham, B., Elson, D., Ghetu, C., Huizenga, J., Hutton, S. J., Kolluri, S. K., Maggio, S., Moran, I., Parker, B., Rericha, Y., Rivera, B. N., Samon, S., Schwichtenberg, T., Shankar, P., Simonich, M. T., ... Tanguay, R. L. (2021). La química y toxicología del vapeo. *Farmacología y terapéutica*, 225, 107837. <https://doi.org/10.1016/j.pharmthera.2021.107837>