



Razones por las que los Jóvenes deben evitar la Marihuana

Ahora que el consumo de marihuana (cannabis, mota, hierba) es legal para adultos mayores de 21 años de edad en California, es más importante que nunca que los jóvenes cuenten con información precisa que les ayude a tomar decisiones saludables. Aunque algunas personas creen que la marihuana no puede ser dañina porque es "natural," pero no todas las plantas naturales son buenas – como el tabaco, por ejemplo. Para ayudar que tomen decisiones informadas, consulte la hoja de datos sobre los [Jóvenes y la Marihuana](#). A continuación hay formas en que el uso de marihuana puede afectarles.

Afecta tu Cerebro

- **La marihuana afecta el cerebro en desarrollo – alteración de la memoria, criterio y habilidades motoras.**
- **Hechos:** Cuando llega al cerebro, el THC se adhiere a células (o neuronas) que tienen una clase específica de receptores llamados receptores cannabinoideos. Normalmente estos receptores se activan con sustancias químicas similares al THC que existen naturalmente en el organismo. Son parte de una red de comunicación en el cerebro que se llama sistema endocannabinoide. Este sistema es importante para el desarrollo y el funcionamiento normales del cerebro.
- **Consecuencias:** Estudios demuestran que cuando consumes marihuana tu memoria, aprendizaje y atención se perjudican. Algunos estudios también sugieren un impacto permanente.¹
- **Cómo decir no:** *No es lo mío, necesito tener la mente clara.*

Escuela y Universidad

- **El uso de marihuana puede dañar la memoria, aprendizaje y atención.**
- **Hechos:** El desarrollo cerebral se completa hasta mediados de los 20 años. El uso de marihuana cuando el cerebro todavía está desarrollando puede hacer difícil pensar o solucionar problemas.² También aumenta el riesgo de faltar a clases, bajar de calificaciones y abandonar la escuela.^{3,4}
- **Consecuencias:** Los jóvenes que se encuentran en posesión de marihuana puede ser referido a educación antidroga y servicios comunitarios - y una posible suspensión de su licencia de conducir.

- **Cómo decir no:** *Estoy bien- Necesito tener la mente clara.*



Deportes y Actividades

- **Usar marihuana afecta tu tiempo de reacción, movimiento y la coordinación, lo que puede dañar su rendimiento atlético.**
- **Hechos:** Como los cigarrillos, fumar marihuana es dañino para los pulmones. El humo de la marihuana contiene muchas de las mismas toxinas y químicos encontrados en el humo del cigarro, como el alquitrán, el amoníaco y el cianuro de hidrógeno, y al aspirarse/inhalarse puede incrementarse tu riesgo de desarrollar problemas pulmonares.^{5,6,7}
- **Consecuencias:** Si un joven es descubierto usando marihuana, puede ser expulsado de sus equipos deportivos y otras actividades escolares. También puede ser suspendido o expulsado de la escuela y/o referido a terapia antidrogas.
- **Cómo decir no:** *No es lo mío, debo mantener mis pulmones limpios si quiero mantener mi máximo desempeño.*



Vida social

- **Fíjate, no todos están usando marihuana.**
- **Hechos:** En el 2016, la mayoría de los estudiantes en *high school* en California reportaron que no consumían marihuana. El 15% (menos de 1 por cada 5) declararon que habían consumido marihuana en los últimos 30 días.⁸
- **Consecuencias:**
 - Si un joven es pillado con marihuana puede recibir cargos penales como Menor en Posesión, lo que puede incluir multas, horas de servicio público, cargos por delitos menores/delitos graves e incluso es posible la pérdida de la licencia de manejo.
 - También puedes perder la confianza de tus padres, resultando en la pérdida de privilegios.
- **Cómo decir no:** *No gracias, la marihuana no es lo mío.*

Sé un buen Amigo

- **¿Cómo puedes saber si tu amigo está usando marihuana?** A veces es difícil saber. Pero hay señales que puedes identificar. Si ves uno o más de estos signos, él o ella pueden estar usando marihuana⁹:
 - Si se ve mareado y camina con dificultad.
 - Ojos rojos, ropa y cabello olorosos.
 - Dificultad para recordar cosas que acaban de pasar.
 - Comportamiento “tonto” sin razón aparente.
- **Sé un amigo verdadero.** Anima a tus amigos a buscar ayuda profesional. Llama gratis a la línea de SAMHSA's al **1-800-662-HELP (4357)** cuando quieras.



¹ Broyd, S. J., H. H. van Hell, C. Beale, M. Yucel, and N. Solowij. 2016. “Acute and Chronic Effects of Cannabinoids on Human Cognition-A Systematic Review.” *Biol Psychiatry* 79 (7):557-67. doi: 10.1016/j.bio-psych.2015.12.002.

² Batalla, A., S. Bhattacharyya, M. Yucel, P. Fusar-Poli, J. A. Crippa, S. Nogue, M. Torrens, J. Pujol, M. Farre, y R. Martin-Santos. 2013. “Estudios de imágenes estructurales y funcionales en consumidores crónicos de cannabis: una revisión sistemática de los hallazgos de adolescentes y adultos.” “Structural and functional imaging studies in chronic cannabis users: a systematic review of adolescent and adult findings.” *PLoS One* 8 (2):e55821. doi: 10.1371/journal.pone.0055821.

³ Arria, A. M., L. M. Garnier-Dykstra, E. T. Cook, K. M. Caldeira, K. B. Vincent, R. A. Baron, y K. E. O’Grady. 2013. “Patrones de consumo de droga en jóvenes adultos y el empleo posterior a la Universidad” “Drug use patterns in young adulthood and post-college employment.” *Dependientes de Drogas y Alcohol* 127 (1-3):23-30. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2012.06.001.

⁴ Fergusson, D. M., and J. M. Boden. 2008. “Uso de marihuana en la vida y resultados posteriores.” “Cannabis use and later life outcomes.” *Adicción* 103 (6):969-76; discusión 977-8. doi: 10.1111/j.1360-0443.2008.02221.x.

⁵ Moir, D., W. S. Rickert, G. Levasseur, Y. Larose, R. Maertens, P. White, and S. Desjardins. 2008. “Una comparación de humo de cigarrillo de marihuana y tabaco convencional, producido con dos máquinas simulando condiciones de fumar.” “A comparison of mainstream and sidestream marijuana and tobacco cigarette smoke produced under two machine smoking conditions.” *Chem Res Toxicol* 21 (2):494-502. doi: 10.1021/tx700275p.

⁶ Tashkin, D. P. 2013. “Efectos de fumar marihuana en los pulmones.” “Effects of marijuana smoking on the lung.” *Ann Am Thorac Soc* 10 (3):239-47. doi: 10.1513/AnnalsATS.201212-127FR.

⁷ Wilson, K. M. (2016). Secondhand Marijuana Smoke Is Not Benign. *Journal of the American Heart Association: Cardiovascular and Cerebrovascular Disease*, 5(8), e004004. <http://doi.org/10.1161/JAHA.116.004004>

⁸ Departamento de Salud Pública de California, Programa de Control del Tabaco. 2016. Encuesta “2016 California Student Tobacco Survey.”

⁹ Adapted from the SAMHSA’s Health Information Network. *Tips for Teens: Marijuana*.