



Lo que Padres y Educadores deben Saber sobre la Marihuana

Los padres y educadores pueden tener un impacto en el uso o no de marihuana (mota, hierba) en los jóvenes. Durante la pubertad, adolescencia y comienzos de la juventud (a principios de sus 20s), la mayoría busca vivir nuevas experiencias y tomar riesgos como el uso de marihuana. Puedes ayudar a prevenir el uso en menores con tan sólo empezar una conversación sobre los efectos de la marihuana en la vida de los jóvenes, y asegurándote que entiendan las posibles consecuencias. A continuación, algunos puntos importantes sobre la marihuana y algunas sugerencias para hablar con los jóvenes.



Efectos de la Marihuana en el Cerebro de los Jóvenes

- El cerebro se desarrolla hasta que la persona llega a mediados de sus 20s. Consumir marihuana con regularidad durante la adolescencia y principios de los 20s, puede causar cambios físicos en el cerebro.¹
- Estudios demuestran que cuando los jóvenes usan marihuana su memoria, aprendizaje y atención se perjudican. Algunos estudios también sugieren un impacto permanente.²

Otros Efectos Negativos de la Marihuana en los Jóvenes

- Conducir bajo los efectos de la marihuana aumenta tu riesgo de estar involucrado en un accidente de tránsito. La marihuana puede afectar de manera negativa tu forma de conducir responsablemente, incluyendo el tiempo de reacción, coordinación y concentración.^{3,4}
- Los efectos perjudiciales de la marihuana en el cerebro de los jóvenes pueden tener un impacto permanente en sus metas educativas

y profesionales, y el éxito en sus vidas.⁵ Estudios demuestran que cuando un joven empieza a usar o usa marihuana con regularidad antes de los 18 años, corre un mayor riesgo de:

- Escaparse de clases⁶
- Obtener bajas calificaciones⁷
- Dejar los estudios⁸
- Desempleo o tener empleos poco gratificantes en el futuro.^{8,9}
- Los problemas de salud mental pueden incluir:
 - Ansiedad, depresión, suicidio y esquizofrenia^{10,11,12,13}
 - La dependencia a la marihuana o un mayor riesgo a usar o abusar otras sustancias o drogas ilegales¹⁴
- Al igual que el tabaco, fumar marihuana puede ser dañino para tus pulmones. El humo de la marihuana tiene muchas de las mismas toxinas y químicos encontrados en el humo del tabaco, y cuando se aspira puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas pulmonares.^{15,16}

Los Jóvenes y el Uso de Marihuana

- En 2016, la mayoría de los estudiantes de escuela secundaria en California reportaron no usar marihuana. Sólo el 15% (menos de 1 en cada 5) reportó haber usado marihuana en los últimos 30 días.¹⁷

- Sin embargo, la mayoría de los jóvenes piensan que la marihuana no es dañina. Ocho de cada diez jóvenes en California, entre los 12 y 17 años, reportaron creer que usar marihuana una vez al mes no era riesgoso.¹⁸



Consejos para Alentar a los Jóvenes a No Usar Marihuana¹⁹

- Háblales abiertamente y oriéntalos sobre los riesgos del uso de marihuana.
 - Los jóvenes con padres, maestros y otros adultos que los apoyan tienden a usar una menor cantidad de marihuana y otras drogas ilegales.
 - Mantente positivo.
 - Explícales cómo el uso de la marihuana puede afectar sus metas, como graduarse de la escuela secundaria, comenzar la universidad o conseguir un trabajo gratificante. No te enfoques en las consecuencias negativas.
- Presta atención a las preguntas e ideas de los jóvenes.
- Establece reglas y expectativas para un comportamiento sano.
 - Los jóvenes tienden a usar menos marihuana cuando sus padres establecen límites y reglas claras en el hogar.
- Presta atención a tu propia actitud y comportamiento.
 - Eres un patrón a seguir. Si usas marihuana frente a los jóvenes, ellos estarán más propensos a usarla también.

¿Cómo Reconocer si un Joven está Usando Marihuana²⁰?

- Mantente alerta acerca de cambios en su comportamiento relacionados con la marihuana como: cambios de humor, pasar menos tiempo con sus amigos, faltar a clases, perder interés en deportes u otra actividad favorita y cambios en las calificaciones escolares y hábitos para dormir.
- Los jóvenes bajo la influencia de la marihuana pueden presentar falta de coordinación, reírse sin razón alguna, actuar de forma graciosa, tener los ojos rojos y perder la memoria a corto plazo.

¿Qué hacer si un Joven Usa Marihuana¹⁹?

- Mantén la calma. Descontrolarse puede llevar a que los jóvenes se rebelen, sientan resentimiento o tomen mayores riesgos.
- Habla sobre tus preocupaciones y dales razones positivas por las que quieres que paren el uso de marihuana.
- Mantén la conversación enfocada en resolver el problema.
- Recuérdales las reglas que habían establecido y crea nuevas reglas y consecuencias.
- Si lo necesitas, busca ayuda en otros adultos de confianza y recursos en tu comunidad.
- Llama al 911 y busca ayuda si hay una emergencia médica o de salud mental.

 **LET'S TALK CANNABIS**

 www.letstalkcannabisca.com/espanol

 letstalkcannabis@cdph.ca.gov

Según lo establece la ley de California, los adultos mayores de 21 años pueden consumir, llevar consigo y cultivar marihuana (hierba, mota). Comprar marihuana (sin una recomendación válida de un doctor o una tarjeta de identificación emitida por el condado válida para el uso de marihuana medicinal) será legal para adultos mayores de 21 años a partir del 1° de enero de 2018. El uso de marihuana medicinal es legal si tienes una recomendación válida de un doctor o una tarjeta de identificación emitida por el condado válida para el uso de marihuana medicinal. Para comprar marihuana medicinal, debes ser mayor de 18 años y tener una recomendación válida de un doctor, una tarjeta de identificación emitida por el condado válida para adquirir marihuana medicinal o ser un Cuidador Primario como lo define el Código de Salud y Seguridad (*Health and Safety Code*), Sección 11362.7(d) ó 11362.5(e), con una recomendación válida de un doctor para el paciente. Además, de acuerdo con la Ley de Uso Compasivo (*Compassionate Use Act*), puedes poseer o cultivar cualquier cantidad proporcional a tus necesidades médicas actuales. La nueva ley de California, conocida como Ley de Regulación y Seguridad sobre la Marihuana Medicinal y la Marihuana de Uso para Adultos (*Medicinal and Adult-Use Cannabis Regulation and Safety Act*)²¹, incluye información sobre dónde puedes consumir marihuana, qué cantidad puedes poseer y las sanciones por uso ilegal. Para más información, visita: https://leginfo.ca.gov/faces/billTextClient.xhtml?bill_id=2017201805B94.

Referencias:

1. Batalla, A., S. Bhattacharyya, M. Yucel, P. Fusar-Poli, J. A. Crippa, S. Nogue, M. Torrens, J. Pujol, M. Farre, and R. Martin-Santos. 2013. "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.
2. 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.biopsych.2015.12.002.
3. Hartman, R. L., and M. A. Huestis. 2013. "Cannabis effects on driving skills." *Clin Chem* 59 (3):478-92. doi: 10.1373/clinchem.2012.194381.
4. Røgeberg, O., and R. Elvik. 2016. "The effects of cannabis intoxication on motor vehicle collision revisited and revised." *Addiction* 111 (8):1348-59. doi: 10.1111/add.13347.
5. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2017. "The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids: The Current State of Evidence and Recommendations for Research." Washington, DC: The National Academies Press. doi: 10.17226/24625.
6. Arria, A. M., L. M. Garnier-Dykstra, E. T. Cook, K. M. Caldeira, K. B. Vincent, R. A. Baron, and K. E. O'Grady. 2013. "Drug use patterns in young adulthood and post-college employment." *Drug Alcohol Depend* 127 (1-3):23-30. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2012.06.001.
7. Macleod, J., R. Oakes, A. Copello, I. Crome, M. Egger, M. Hickman, T. Oppenkowski, H. Stokes-Lampard, and G. Davey Smith. 2004. "Psychological and social sequelae of cannabis and other illicit drug use by young people: a systematic review of longitudinal, general population studies." *Lancet* 363 (9421):1579-88. doi: 10.1016/s0140-6736(04)16200-4.
8. Fergusson, D. M., and J. M. Boden. 2008. "Cannabis use and later life outcomes." *Addiction* 103 (6):969-76; discussion 977-8. doi: 10.1111/j.1360-0443.2008.02221.x.
9. Zhang, C., J. S. Brook, C. G. Leukefeld, and D. W. Brook. 2016. "Trajectories of marijuana use from adolescence to adulthood as predictors of unemployment status in the early forties." *Am J Addict* 25 (3):203-9. doi: 10.1111/ajad.12361.
10. Kedzior, K. K., and L. T. Laeber. 2014. "A positive association between anxiety disorders and cannabis use or cannabis use disorders in the general population--a meta-analysis of 31 studies." *BMC Psychiatry* 14:136. doi: 10.1186/1471-244x-14-136.
11. Lev-Ran, S., B. Le Foll, K. McKenzie, T. P. George, and J. Rehm. 2013. "Bipolar disorder and co-occurring cannabis use disorders: characteristics, co-morbidities and clinical correlates." *Psychiatry Res* 209 (3):459-65. doi: 10.1016/j.psychres.2012.12.014.
12. Borges, G., C. L. Bagge, and R. Orozco. 2016. "A literature review and meta-analyses of cannabis use and suicidality." *J Affect Disord* 195:63-74. doi: 10.1016/j.jad.2016.02.007.
13. Marconi, A., M. Di Forti, C. M. Lewis, R. M. Murray, and E. Vassos. 2016. "Meta-analysis of the Association Between the Level of Cannabis Use and Risk of Psychosis." *Schizophr Bull* 42 (5):1262-9. doi: 10.1093/schbul/sbw003.
14. Chen, C. Y., M. S. O'Brien, and J. C. Anthony. 2005. "Who becomes cannabis dependent soon after onset of use? Epidemiological evidence from the United States: 2000-2001." *Drug Alcohol Depend* 79 (1):11-22. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2004.11.014.
15. Moir, D., W. S. Rickert, G. Levasseur, Y. Larose, R. Maertens, P. White, and S. Desjardins. 2008. "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.
16. Tashkin, D. P. 2013. "Effects of marijuana smoking on the lung." *Ann Am Thorac Soc* 10 (3):239-47. doi: 10.1513/AnnalsATS.201212-127FR.
17. California Department of Public Health, Tobacco Control Program. 2016. "2016 California Student Tobacco Survey."
18. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. 2015. "Behavioral Health Barometer: California, 2015." U.S. Department of Health and Human Services. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
19. American Academy of Pediatrics. "Drug Abuse Prevention Starts with Parents." Last Modified 11/21/2015, accessed August 14, 2017. <https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/teen/substance-abuse/pages/drug-abuse-prevention-starts-with-parents.aspx>
20. National Institute on Drug Abuse. 2016. "Marijuana: Facts Parents Need to Know." U.S. Department of Health and Human Services.
21. Senate Bill No. 94, Sess. Of 2017 (Cal. 2017) https://leginfo.ca.gov/faces/billNavClient.xhtml?bill_id=2017201805B94