

# MARIJUANA: LO QUE NECESITA SABER



La marihuana, que también se puede llamar mota, hierba, yerba o cannabis, son las flores y hojas secas de la planta de cannabis. La marihuana es una droga psicoactiva que contiene cerca de 500 sustancias químicas, incluyendo el tetrahidrocannabinol (THC), un compuesto que altera la mente y causa efectos nocivos para la salud. Durante las últimas décadas, la cantidad de THC en la marihuana ha aumentado constantemente; La marihuana actual tiene tres veces la concentración de THC en comparación con hace 25 años.

## ¿ES POSIBLE “SOBREDOSIS” O TENER UNA “MALA REACCIÓN” A LA MARIJUANA?

**SI.** Los signos de usar demasiada marihuana son similares a sus efectos típicos, pero más severos. Estos signos pueden incluir confusión extrema, ansiedad, paranoia, pánico, frecuencia cardíaca rápida, delirios o alucinaciones, aumento de la presión arterial y náuseas o vómitos severos. En algunos casos, estas reacciones pueden provocar una lesión, como un accidente automovilístico, una caída o una intoxicación. Comer alimentos o beber bebidas que contienen marihuana aumenta el riesgo de intoxicación.

## ¿ES ADICTIVA LA MARIJUANA?

**SI.** La marihuana puede ser adictiva. Algunos usuarios se vuelven dependientes y tienen problemas para dejar de fumarla incluso si interfiere con su vida. El trastorno por consumo de marihuana es común y puede variar desde un uso problemático leve hasta una adicción severa.

## ¿NO ES MENOS PELIGROSO FUMAR MARIJUANA QUE FUMAR CIGARRILLOS?

**NO.** Tanto la marihuana como el humo del cigarrillo pueden ser dañinos. El humo de la marihuana deposita cuatro veces más alquitrán en los pulmones y contiene entre un 50 y un 70% más de sustancias cancerígenas que el humo del tabaco. Se necesita más investigación para comprender completamente la conexión entre la marihuana y los efectos a largo plazo como el cáncer.

## ES LEGAL EN MUCHOS ESTADOS, ¿NO SIGNIFICA ESO QUE LA MARIJUANA ES SEGURA?

**NO.** El hecho de que sea legal no significa que sea seguro. El consumo de marihuana puede tener efectos negativos y a largo plazo, que incluyen:



**Salud del cerebro:** El consumo de marihuana a una edad temprana puede provocar una pérdida permanente del CI (IQ, por sus siglas en inglés); estos puntos de CI no vuelven.



**Salud mental:** Los estudios vinculan el consumo de marihuana con la depresión, la ansiedad, la planificación del suicidio y los episodios psicóticos. Sin embargo, no se sabe si el uso de marihuana es la causa de estas afecciones.



**Rendimiento atlético:** Las investigaciones muestran que la marihuana afecta la sincronización, el movimiento y la coordinación, los cuales pueden dañar el rendimiento atlético.



**Conducción:** Las personas que conducen bajo la influencia de la marihuana pueden experimentar reacciones más lentas, serpentear de carril, disminución de la coordinación y dificultad para reaccionar a las señales y los sonidos en la carretera.



**Salud y desarrollo del bebé:** El uso de marihuana durante el embarazo podrá estar asociado con restricción del crecimiento fetal, nacimiento prematuro, muerte fetal y problemas con el desarrollo del cerebro. El THC y otras sustancias químicas también pueden transmitirse de una madre a su bebé a través de la leche materna.



**Vida diaria:** Las investigaciones muestran que las personas que usan marihuana tienen más probabilidades de tener problemas de relación, peores resultados educativos, logros profesionales más bajos y una menor satisfacción con la vida.

# EL MANEJO DEL DOLOR

Las personas que usan marihuana a menudo intentan controlar varios tipos de dolor. Sin embargo, existen otras opciones para el manejo seguro y eficaz del dolor con muchos menos riesgos. Hable con su médico para obtener más información sobre opciones alternativas, como:



**ANALGÉSICOS DE VENTA LIBRE**



**TERAPIA FÍSICA**



**TERAPIA DE MASAJES**



**BIORRETROALIMENTACIÓN**



**TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**



**EJERCICIO**



**TERAPIA DE ACUPUNTURA**



**AYUDA PROFESIONAL PARA ENFRENTAR LOS EFECTOS EMOCIONALES DEL DOLOR**

## ACUÉRDESE:

### **NO MEZCLE MARIJUANA CON ALCOHOL, MEDICAMENTOS U OTRAS DROGAS.**

Usar alcohol y marihuana al mismo tiempo es más peligroso que usarlos solos. Puede haber interacciones de drogas entre la marihuana y su medicamento.

### **LA MARIJUANA PUEDE AFECTAR A LAS PERSONAS DE FORMA DIFERENTE.**

La marihuana afecta a todos de manera diferente en función de aspectos como la biología (por ejemplo, los genes), el historial de uso, el género, cómo se toma la droga y qué tan fuerte es. Los efectos de la marihuana se pueden retrasar significativamente, particularmente con los comestibles.

### **NO MANEJE NI UTILICE MAQUINARIA.**

La marihuana ralentiza tu tiempo de reacción y hace que sea más difícil saber las distancias. Es ilegal conducir con CUALQUIER cantidad de marihuana en la saliva o el torrente sanguíneo. Existe evidencia sustancial de que el consumo de marihuana antes de conducir aumenta el riesgo de verse involucrado en un accidente automovilístico.

### **CERRARLA CON LLAVE.**

Asegúrese de mantener todos los productos de marihuana en envases a prueba de niños y claramente etiquetados. Cíérrelos para evitar robos y evitar el acceso de niños y mascotas.

### **CONSIGUE AYUDA.**

Comer o beber marihuana puede enfermar a los niños y las mascotas. Si sospecha que su hijo o mascota ha consumido marihuana, llame a la línea directa de Control de Veneno (Poison Control hotline, en inglés) al **1-800-222-1222**. Si alguien tiene una reacción severa después de consumir marihuana, **llame al 911**.

**PARA OBTENER AYUDA ENCONTRAR REFERENCIAS DE TRATAMIENTO, LLAME AL**

**211**

## APRENDA MÁS: [OKLAHOMA.GOV/HEALTH/OVERDOSE](https://oklahoma.gov/health/overdose)

Esta publicación fue publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma y están disponibles para descargar en [documents.ok.gov](https://documents.ok.gov). Publicado en abril 2022



**OKLAHOMA**  
State Department  
of Health