

ASUNTOS

RIESGOSOS

# USO DE LA MARIHUANA

Existen leyes en numerosos estados que permiten el uso de la marihuana en distintas circunstancias, no obstante, es importante comprender cómo puede afectar la salud mental y cuándo su uso se convierte en un problema grave.

## LA DISPONIBILIDAD AUMENTA, LAS ACTITUDES CAMBIAN.

20

estados han legalizado la marihuana para su uso médico<sup>1</sup>

8

estados en el Distrito de Columbia han legalizado la marihuana para uso médico Y recreativo<sup>2</sup>



57%

El 57% de los estadounidenses adultos apoyan la legalización de la marihuana<sup>3</sup>



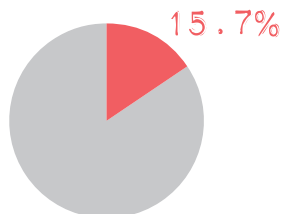
69%

El 69% de los adultos estadounidenses creen que el alcohol es más perjudicial para la salud que la marihuana<sup>4</sup>

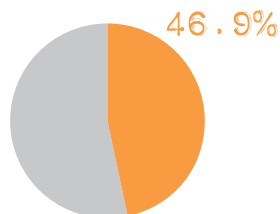
### LA MARIHUANA SE USA AMPLIAMENTE

#### USO DE POR VIDA

de marihuana/cannabis<sup>5</sup>



Entre los jóvenes de 12-17 años

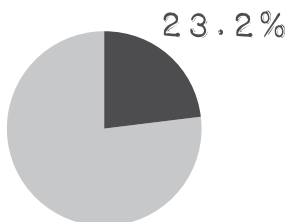


Entre adultos mayores de 18 años

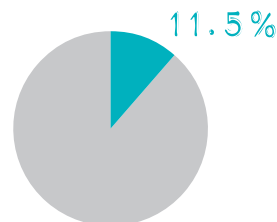
### EL CONSUMO ES MAYOR ENTRE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

#### USO EL AÑO ANTERIOR

de marihuana/cannabis<sup>6</sup>



Entre adultos con enfermedad mental



Entre adultos sin enfermedad mental

### ¿CUÁNDO EL USO DE LA MARIHUANA SE CONVIERTE EN UN PROBLEMA?

El uso de la marihuana se convierte en un problema cuando interfiere con la capacidad de una persona de funcionar en su vida personal y/o profesional.

En el último año, usted:

- ¿Ha usado marihuana en grandes cantidades por un período mayor al deseado?
- ¿Ha deseado dejar de usar marihuana, pero no ha tenido éxito en los intentos por dejarla?
- ¿Ha pasado mucho tiempo para obtener, consumir o recuperarse de la marihuana?
- ¿Ha tenido fuertes deseos o necesidades de consumir?
- ¿Ha tenido un mal desempeño en el trabajo, la escuela o los deberes del hogar debido a la marihuana?
- ¿Continuó consumiendo a pesar de que le ocasionó problemas en las relaciones?
- ¿Ha dejado de participar en actividades que solía disfrutar debido al consumo de marihuana?
- ¿Ha consumido marihuana en situaciones físicamente peligrosas (al conducir, etc.)?
- ¿Continuó consumiendo marihuana a pesar de los problemas de salud física o mental que esta provocó o empeoró?
- ¿Ha desarrollado tolerancia a la marihuana (necesita más para obtener el efecto deseado)?
- ¿Ha sentido síntomas de abstinencia al dejar de consumir marihuana, y posiblemente la consumió nuevamente para aliviar su malestar?

Si ha experimentado dos o más de los signos siguientes en el último año, es posible que sufra del trastorno por el uso de marihuana (cannabis).<sup>7</sup>

Trastorno por el consumo de marihuana (cannabis) afecta<sup>8</sup>:

3.4% de los jóvenes entre 12 y 17 años

1.5% de los adultos mayores de 18 años

## ¿LA MARIHUANA PUEDE OCASIONAR ENFERMEDADES MENTALES?

Se requiere más investigación para una respuesta clara a esta pregunta. Esto es lo que sabemos:



La marihuana puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos psicóticos como la esquizofrenia. También puede empeorar los síntomas en personas que ya tienen psicosis.<sup>9</sup>



El uso de la marihuana durante la adolescencia puede tener efectos duraderos, como cambios en el sistema de recompensa en el cerebro y problemas para pensar y recordar.<sup>10</sup>



El uso de la marihuana puede causar síntomas de problemas de salud mental como psicosis (alucinaciones), ansiedad (ataques de pánico), depresión y trastornos en el sueño, pero estos síntomas en general desaparecen una vez que se disipa el efecto de la droga.<sup>11</sup>



Las personas pueden estar muy "drogadas" al usar una cepa de marihuana que es más fuerte de lo que pensaban que sería, al usar demasiado o al consumirla de formas diferentes. Generalmente, fumar marihuana surge efecto más rápido (una cuestión de minutos), en tanto que consumir un producto comestible suele requerir más tiempo (una cuestión de horas) para que una persona sienta los efectos, y se puede terminar consumiendo demasiado porque al principio "no siente" los efectos.<sup>12</sup>



Los adultos a quienes se ha diagnosticado algún trastorno por el consumo de marihuana (cannabis) tienen altos índices de trastornos de salud mental como ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático y ADHD.<sup>13</sup> Es difícil saber si fue el trastorno por el consumo de marihuana o el trastorno de salud mental quien apareció primero, ya que muchas personas consumen drogas para automedicarse.

## TOME EL CONTROL SOBRE EL USO DE LA MARIHUANA

- ▶ Realice un seguimiento de su uso de la marihuana para determinar si observa patrones.
- ▶ Sea específico sobre cómo desea cambiar su uso de la marihuana (con qué frecuencia, cuándo, dónde, etc.) y sus motivos para hacer cambios.
- ▶ Tome un descanso de un mes de la marihuana. Esto permite que su cuerpo se deshaga de la droga, reduzca la tolerancia y supere el malestar de la abstinencia que sienten algunas personas al suspenderla.
- ▶ Identifique qué activa la necesidad de consumir, y piense en lo que puede hacer para manejar esos factores.
- ▶ Evite usar marihuana antes de actividades que requieren pensar y recordar, como la escuela o el trabajo, o antes de un desafío importante o nuevo.
- ▶ No mezcle la marihuana con alcohol u otras drogas.
- ▶ Obtenga ayuda inmediata si no puede controlar su consumo o si tiene una emergencia médica.

## ¿LA MARIHUANA PUEDE TRATAR ENFERMEDADES MENTALES?

Gran parte de la investigación que respalda el uso de marihuana o cannabis como tratamiento para enfermedades mentales se basa en:



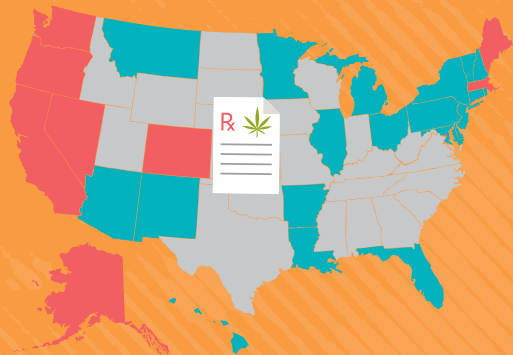
Evidencia anecdótica (narraciones personales)

0



Experimentos usando diferentes productos químicos de la marihuana en ratas

En algunos estados que han legalizado la marihuana médica, se puede indicar para reducir los síntomas del trastorno de estrés postraumático (PTSD, según sus siglas en inglés) o para estimular el apetito en las personas con anorexia. Según las normas de cada estado, los médicos también pueden indicar marihuana para otros problemas de salud mental (como la ansiedad) a su criterio si los métodos tradicionales de tratamiento no han tenido éxito.



## SI NECESITA AYUDA



Realice la prueba de uso de sustancias en [mhascreening.org](https://mhascreening.org). Use los resultados para conversar con su proveedor de atención médica.



Busque tratamiento especializado. Puede encontrar proveedores de tratamiento usando el Localizador de tratamientos de SAMHSA en línea en [findtreatment.samhsa.gov](https://findtreatment.samhsa.gov) o puede llamar a la Línea de derivación de tratamiento de SAMHSA las 24 horas, 7 días a la semana, al 1-800-622-HELP.

### FUENTES

<sup>9</sup> <http://norml.org/states>  
<sup>10</sup> <http://www.pewresearch.org/fact-tank/2015/04/14/6-facts-about-marijuana/>  
<sup>11</sup> SAMHSA. Center for Behavioral Health Statistics and Quality. National Survey on Drug Use and Health, 2014 and 2015.  
<sup>12</sup> American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013.

/mentalhealthamerica  
 @mentalhealtham  
 @mentalhealthamerica  
 /mentalhealtham  
 /mentalhealthamerica  
[www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)

Mental Health America  
**B4Stage4**