

La marihuana:

Su hijo y las drogas



Hoy en día, los jóvenes pueden encontrarse bien presionados por sus compañeros para usar drogas. Como padre, usted es la primera y la mejor protección contra el uso de drogas. El primer paso es informarse. La Academia Americana de Pediatría ha desarrollado este folleto para ayudarle a aprender sobre la marihuana y cómo puede ayudarle a su niño a resistir la presión de usarla.

La marihuana viene de la planta de cáñamo y tiene la apariencia de hojas secas. Se fuma en una pipa o un cigarrillo hecho a mano, llamado un "joint" en inglés, en español algunos lo llaman "noto" o "pito". Otros nombres comunes en inglés para la marihuana son "pot", "weed", "grass", "herb" y "reefer". En español le llaman "pasta", "hierba" y "mafú" entre otros.

La marihuana es bastante fácil de conseguir para los jóvenes. Tiene la tendencia de ser la primera droga ilegal que consumen los jóvenes. Después de fumar la marihuana, los adolescentes pueden pasar a probar las drogas más potentes como la cocaína y la LSD (dietilamida de ácido lisérgico).

El uso de la marihuana por los adolescentes ha subido en los últimos años. Entre los estudiantes de la escuela secundaria, la marihuana es una de las drogas más usadas. Un estudio nacional en 1995 de los estudiantes en su último año de escuela secundaria demostró que:

- 41% han usado la marihuana durante su vida
- 21% la han usado en los últimos 30 días
- 4.6% usan la marihuana cada día
- 88% indicaron que es bastante fácil o muy fácil obtenerla

Casi una tercera parte de los fumadores de la marihuana comienzan a usar la droga empezando el sexto grado.

Estas estadísticas son motivo para preocuparse. Otra preocupación es que la marihuana de hoy es 25 veces más fuerte que en la década de los 60. El THC, el ingrediente principal de la marihuana, se acumula en el cuerpo con el tiempo. Cuanto más fuma la persona, más THC tendrá en el cuerpo. Puede tomar varias semanas para que el cuerpo se libre de los químicos de un sólo cigarrillo de marihuana. Además del THC, la marihuana contiene más de 400 otros químicos que pueden ser peligrosos para la salud.

Algunos de los efectos a corto plazo incluyen:

- Un sentimiento relajado, soñoliento, calmado
- Un aumento de apetito
- Los ojos secos y rojos; la garganta y la boca secas
- Un aumento del ritmo cardíaco
- Reflejos lentos
- No recordar hechos recientes
- Ansiedad, paranoia o ataques de pánico

La razón por la cual los jóvenes están en peligro

Con el tiempo, la marihuana puede causar efectos físicos serios en los adolescentes quienes todavía están creciendo y madurando. Estos incluyen:

- Un nivel reducido de esperma y de testosterona (la testosterona es una hormona que controla el crecimiento del pelo y del pene, la masa de los músculos, y el cambio de voz durante la pubertad.)

- Un ciclo menstrual y ovulación irregular, que puede llevar a la esterilidad
- Daño al corazón y los pulmones
- El cáncer
- Problemas de memoria
- Dependencia psicológica de la droga

La marihuana puede causar dificultad para pensar, escuchar, hablar, recordar las cosas, resolver los problemas y formar conceptos. También puede afectar el rendimiento escolar de su adolescente. Los fumadores crónicos de marihuana, frecuentemente tienen menos ambición y vigor.

Los efectos de la marihuana pueden causar riesgos al manejar y al hacer deportes. Esto es porque la marihuana perjudica las habilidades motrices complejas y la habilidad de calcular la velocidad y el tiempo. El usar las drogas, como la marihuana, aumenta el riesgo de sufrir lesiones causadas por los choques de tráfico.

Durante la adolescencia, los sentidos sexuales están cambiando y desarrollándose. El fumar marihuana puede confundir estas emociones y causarle a su adolescente que tome riesgos sexuales. Esto puede causar un embarazo no planeado o una enfermedad de transmisión sexual (incluyendo VIH, el virus que causa el SIDA).

¿Por qué consumen la marihuana los jóvenes?

Hay muchas razones por las cuales los jóvenes usan drogas. Algunas de las razones más comunes son:

- Para llevarse bien con sus amigos
- Para evitar enfrentarse a problemas y emociones fuertes
- Porque tienen curiosidad
- Para rebelarse y ser diferente
- Porque es una manera rápida de sentirse bien y divertirse
- Porque algunos medios de comunicación muestran la droga como algo de moda o normal y que no tiene malos efectos.

Algunos adolescentes pueden creer que la marihuana les hace sentir "en la onda" y más como un adulto. Necesitan saber que el uso de la marihuana no es una etapa normal de la madurez, a pesar de lo que le digan sus compañeros.

Las etapas del uso de la marihuana

Hay tres etapas en el uso de la droga que pueden ocurrir:

- **El uso casual.** Hay una presión fuerte de los compañeros para empezar esta etapa, donde el adolescente usualmente fuma la marihuana para sentirse bien o para divertirse. En esta etapa todavía limita el uso de la droga.
- **El uso más frecuente.** El consumidor empieza esta etapa cuando empieza a desarrollar una tolerancia a la marihuana. Esto es cuando una persona necesita más y más de la droga para obtener los mismos efectos que antes. Usted podrá notar cambios de comportamiento en esta etapa (vea la caja con el título "Señales que puedan indicar si su niño está usando marihuana"). El trabajo de escuela de su adolescente puede empeorar. Los problemas que se desarrollan en la casa y en la escuela pueden causar que un adolescente use aun más drogas.

- **La dependencia.** En esta etapa hay una pérdida de control en el uso de la droga. El consumidor, en esta etapa, se siente que necesita la marihuana para funcionar durante el día. Sin la droga, su adolescente puede convertirse en alguien muy enojado o introvertido. Debido a que el uso excesivo de la marihuana es caro, el adolescente puede mentir o robar de sus familiares y amigos para que pueda comprar la marihuana. Esto puede llevar a problemas con la ley.

Si alguien se convierte en un consumidor excesivo o no, dependerá de las razones por las cuales fuma la marihuana. El poder conocer las señales de abuso, es el primer paso para conseguir ayuda para su adolescente.

Señales que pueden indicar si su hijo(a) está usando la marihuana

Su hijo(a):

- Tiene los ojos rojos; usa gotas para los ojos frecuentemente
- Frecuentemente tiene hambre y hasta sube de peso
- Tiene menos motivación y una actitud de no importarle nada
- Se aparta de la familia; pasa más tiempo en su cuarto o fuera del hogar
- Se olvida de las cosas fácilmente, tiene problemas para poner atención o para comunicarse
- Compra los discos compactos y las camisetas con mensajes o símbolos que promueven la marihuana
- No asiste a la escuela o sus notas bajan
- Tiene nuevos amigos e intereses; no hace los mismos pasatiempos, deportes u otras actividades

Cómo ayudarle a su niño a decirle "no" a la marihuana

Hable con su adolescente sobre las drogas: Los jóvenes que no saben los datos de las drogas pueden probarlas sólo por curiosidad. Después de informarse, hable con su adolescente sobre la marihuana y sus efectos dañinos. Trate de convencerle de compartir las preguntas y preocupaciones que tenga. Está seguro de escuchar detenidamente a su adolescente; no le dé un sermón o hable usted solo todo el tiempo.

Ayúdele a su adolescente a manejar la presión de los compañeros: Los compañeros y los amigos pueden tener una gran influencia sobre su adolescente para probar la marihuana. Como padre, su influencia también puede ser de importancia para ayudarle a su adolescente a ser independiente y resistir la presión de los compañeros. Dígame que está bien decirle "no" a la marihuana y hacerlo en serio. Su adolescente puede decirle a sus amigos, "Probé la marihuana y no me gusto," o "Me meteré en un lío si mis padres supieran." Practique estas y otras respuestas con su hijo. Si un amigo le ofrece la marihuana, puede ser difícil decirle que "no". Su adolescente puede proponer otras cosas que hacer con el amigo. Esto demostrará que se está rechazando la droga, no el amigo.

Ayúdele a su adolescente a enfrentarse a sus emociones: Durante la adolescencia, muchos jóvenes enfrentan emociones fuertes por primera vez. Estas nuevas emociones pueden ser difíciles de sobrellevar y el adolescente a veces se puede sentir deprimido o con ansiedad. Puede usar la marihuana para escaparse de sus sentimientos y olvidarse de los problemas. Es importante hablar con su adolescente sobre las preocupaciones y los problemas que tenga. Asegúrele a su adolescente que todo tiene un lado bueno y que las cosas se mejorarán con el tiempo. Menciónale que después de usar la marihuana u otras drogas, los mismos problemas y situaciones seguirán presentes.

Aumente la confianza de su adolescente: Elogie frecuentemente las cualidades positivas de su adolescente. Anime a su hijo a imponerse metas y a tomar decisiones personales para poder lograrlas. Con cada éxito, su adolescente ganará más confianza con sí mismo. Felicítelo por los esfuerzos y los éxitos. Conforme su adolescente se haga más responsable, usted podrá darle consejos, apoyo emocional y seguridad cuando sea necesario. Ser responsable también significa enfrentarse a los resultados de las acciones de uno, ya sean buenas o malas. El cometer errores es una parte normal del crecimiento; así que trate de no ser muy crítico cuando su hijo cometa un error.

Déle valores sólidos a su adolescente: Enséñele a su hijo los valores que son importantes para su familia. También enséñele a su hijo a pensar en estos valores cuando está decidiendo que es bueno o malo. Explíquele que estas son las reglas de la familia a pesar de lo que hagan otras personas.

Sea un buen modelo de conducta: Como padre, debe de evitar el uso de la marihuana y otras drogas. Usted es el mejor modelo para su adolescente. Tome una posición contra las drogas—su adolescente lo escuchará.

Aliente maneras saludables de divertirse: Los jóvenes siempre están buscando maneras de divertirse. También se aburren fácilmente. Las drogas ofrecen un efecto que hace que se olvide de las preocupaciones con poco o sin esfuerzo. Ayúdele a su adolescente a desarrollar un interés en pasatiempos, clubes y actividades diferentes. Busque maneras saludables de reducir el aburrimiento y el exceso de tiempo libre. Tome un interés activo en lo que es importante para su adolescente.

Reconozca que no todos los jóvenes resistirán la atracción de las drogas. Si su adolescente está usando marihuana, el o ella necesita de su ayuda. Conozca las señales del uso de la marihuana. La habilidad de reconocer estas señales, es el primer paso para adquirir ayuda para su adolescente. Los pediatras, familiares, maestros, sociedades para los jóvenes, profesionales de la salud mental y el clero pueden proveerle apoyo para su adolescente para que deje de fumar marihuana. Si el problema es bastante grande, consiga ayuda profesional. Su adolescente puede necesitar terapia, un grupo de apoyo, y/o un programa de tratamiento.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

American Academy
of Pediatrics



La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1992. Actualizado en 3-96.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™