

ACTIVIDAD MITOS SOBRE EL CANNABIS

Este documento es un material didáctico diseñado por el **Área de Prevención de la Fundación C.E.S.P.A. Proyecto Hombre de Asturias**. El objetivo de esta actividad es informar y concienciar al alumnado acerca de los riesgos asociados al consumo de cannabis.

Población destinataria: Alumnado de 4º de la ESO, Bachillerato y Formación Profesional.

Descripción: Este material didáctico se compone de esta ficha para el profesorado o monitorado y se completa con un juego didáctico de respuestas verdadero-falso en la plataforma Kahoot!. De esta forma se puede realizar tanto de forma presencial como telemáticamente.

Con cada una de las preguntas de la actividad, el alumnado puede ver si su respuesta es correcta, además de participar en el juego con el resto de compañeros y compañeras. El profesorado, con el apoyo de la ficha, puede dar las explicaciones oportunas para cada una de las preguntas.

El material didáctico para el desarrollo de la actividad consta de dos soportes: **Esta ficha apoyo al profesorado** y **un enlace a la plataforma Kahoot!** que puede solicitar al correo dro.depen@oviedo.es si su centro educativo pertenece a Oviedo o al correo promocionsaludphasturias@gmail.com si su centro educativo pertenece a Siero o Llanera.

COPYRIGHT

Autoría y maquetación: ©Fundación C.E.S.P.A. – Proyecto Hombre Asturias, 2020.

Licencia Creative Commons: Attribution-NonCommercial-NoDerivs (CC BY-NC-ND)

Se permite la difusión de este documento siempre y cuando se cite a la Fundación C.E.S.P.A. – Proyecto Hombre Asturias. No se permite realizar modificaciones ni en el contenido ni en el aspecto del mismo. No se permite el uso comercial de este documento.

CONTACTO

Fundación C.E.S.P.A. – Proyecto Hombre Asturias. Pl. del Humedal, 5, entlo. 2º. 33207 Gijón
Tel.: +34 684 631 088. Email: phasturprevencion@gmail.com

(Asturias).



ACTIVIDAD MITOS SOBRE EL CANNABIS

1. El cannabis es inofensivo para la salud ya que es una sustancia natural.

Es cierto que el cannabis proviene de una planta, la cannabis sativa, pero sí es una droga ya que es una sustancia que introducida en el organismo produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central de la persona y, además, puede crear dependencia. Sustancia natural y sustancia inocua no son sinónimos. El hecho de que el hachís o la marihuana se extraigan de la planta cannabis sativa no los convierte en menos dañino para la salud, por lo que el hecho de ser “naturales” no las convierte en saludables.

2. El cannabis es una droga estimulante.

El cannabis es una droga perturbadora, es una sustancia que altera el funcionamiento del cerebro, dando lugar a distorsiones perceptivas, alucinaciones, etc. En este grupo están los alucinógenos (LSD, mescalina...), derivados del cannabis (marihuana, hachís...) y las drogas de síntesis (éxtasis...).

3. Fumar porros cura algunas enfermedades.

El consumo de algunos de los cannabinoides que contiene la planta se puede usar, en determinadas ocasiones, para contrarrestar los efectos secundarios o los síntomas de algunas enfermedades, no para curarlas. Además, este uso siempre se realiza de manera controlada por personal sanitario y no tiene nada que ver con su uso recreativo. No es que el personal sanitario “te recete fumar porros”, sino que farmacológicamente se extrae ese principio activo con el que se realiza una determinada medicación.

4. Fumar tabaco es más perjudicial que los porros.

El cannabis contiene muchos de los carcinógenos y mutágenos del tabaco y en mayor cantidad (un 50% más). Además, la forma de consumirlo (fumada, sin filtro, con aspiraciones profundas y, en muchas ocasiones, mezclada con tabaco) aumenta los riesgos de padecer cáncer. Tiene efecto broncodilatador (los pulmones se dilatan), lo que favorece la absorción de las sustancias tóxicas y, al igual que ocurre con el tabaco, también es perjudicial para las personas fumadoras pasivas.

Generalmente los porros contienen tabaco en una proporción elevada. La combustión de cualquier

ACTIVIDAD MITOS SOBRE EL CANNABIS

vegetal genera productos tóxicos y cancerígenos que perjudican a los pulmones.

5. Fumar porros facilita el descanso.

Uno de los efectos principales tras el consumo suele ser la somnolencia, sin embargo nada garantiza que sea así. Las expectativas de la persona, el contexto en el que se da el consumo y la propia situación influirán de forma decisiva en los efectos del consumo. Hay jóvenes que fuman un porro y se amuerman, mientras que otros fuman para relajarse y se excitan. Los efectos son más impredecibles de lo que se cree.

Además, el consumo de cannabis altera el patrón normal de sueño reduciendo la fase REM. Esta fase ocupa el 20% total del sueño adulto y es donde se producen los sueños. Se asocia al aprendizaje de conceptos, a asentar recuerdos y a la reorganización neuronal.

6. El consumo de cannabis perjudica el rendimiento escolar.

El consumo de cannabis provoca dificultades para estudiar, al disminuir las funciones de atención, concentración, abstracción y memoria, obstaculizando por tanto el aprendizaje. El consumo de cannabis durante la adolescencia se asocia con dificultades escolares, peores notas, actitudes más negativas hacia la escuela, aumento del absentismo, abandono de los estudios y fracaso en la formación profesional y en los estudios universitarios.

7. El porcentaje de jóvenes de 14 a 18 años que ha probado el cannabis alguna vez es del 33%.

Según la última encuesta sobre el uso de drogas en Enseñanza Secundaria en España (ESTUDES 18/19), el porcentaje de jóvenes de 14 a 18 años que han probado el cannabis alguna vez en su vida es el 33%. A pesar de ser un porcentaje bastante elevado, muestra cómo es falsa la creencia generalizada de que “todo el mundo lo ha probado”. Un 67% de la población joven nunca en su vida ha probado la sustancia. Es probable que tengamos la percepción de que gran cantidad de gente consume cannabis porque cuando vemos algo en nuestro alrededor que se escapa de lo común, nos llama más la atención.

8. El consumo de cannabis puede producir adicción.

El cannabis actúa sobre el sistema de gratificación y recompensa cerebral de la misma forma que lo hacen otras drogas, a través del estímulo de la liberación de dopamina. Por eso, el consumo continuado de cannabis produce dependencia física.

ACTIVIDAD MITOS SOBRE EL CANNABIS

Además, la dependencia psicológica aparece cuando se producen algunas de estas situaciones: abandono de amistades que no consumen; desinterés por actividades que no tengan relación directa con el consumo; preocupación por disponer de cannabis; uso compulsivo del cannabis cuando se tiene cualquier problema de la vida normal; problemas de rendimiento escolar; irritabilidad, agresividad, inquietud, nerviosismo, disminución del apetito y/o dificultades para dormir.

9. Fumar porros puede provocar enfermedades respiratorias e incluso cáncer de pulmón.

El consumo habitual de cannabis provoca una serie de daños orgánicos y psicológicos. El cáncer de pulmón es más precoz entre las personas que consumen cannabis. El hecho de fumarse sin filtro aspirando profundamente el humo, reteniéndolo en los pulmones y apurándolo hasta el final, favorece enfermedades como la bronquitis crónica, el enfisema pulmonar o el cáncer de pulmón. Como el humo del cannabis contiene más sustancias cancerígenas que el humo del tabaco, es tóxico para el sistema respiratorio y también puede favorecer el cáncer de garganta.

10. Tener una planta de marihuana en la ventana de casa está permitido por la ley.

En España el Código Penal (artículo 368) castiga con penas de prisión entre uno y tres años y una fuerte multa el cultivo, la elaboración, el tráfico ilegal y la posesión con estos fines de cannabis. La sanción económica varía según la cantidad y el valor de la droga. El consumo o la tenencia ilegal de cannabis en lugares, vías, establecimientos públicos o transportes colectivos puede ser sancionado con multas de 601 hasta 30.000 euros.

En cuanto a la Ley Orgánica de Protección Ciudadana (LOPSC), considera infracción grave, entre otras conductas, el consumo y/o tenencia de “drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas”, entre las que se incluye el cannabis. Además, en 2015 se introdujo como infracción grave por primera vez “la ejecución de actos de plantación y cultivo ilícitos de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas en lugares visibles al público, cuando no sean constitutivos de infracción penal”.

11. Mezclar cannabis y alcohol aumenta el riesgo de efectos indeseados.

Se ha encontrado que en las personas que mezclan cannabis y alcohol, el principio activo del cannabis se duplica en la sangre y llega antes al cerebro, lo que significa que sus efectos son más intensos y con más rapidez. El uso simultáneo también se asocia con aumento de la frecuencia y cantidad de alcohol. Muchas personas refieren signos como palidez, sensaciones de mareo y debilidad, náuseas y vómitos. Además la mezcla de estas dos sustancias aumenta la probabilidad de que aparezcan síntomas psicológicos, principalmente ansiedad y pensamientos paranoides.

ACTIVIDAD MITOS SOBRE EL CANNABIS

12. Consumir cannabis garantiza risas y diversión.

Estos suelen ser algunos de los efectos deseados en el consumo de cannabis, pero no siempre ocurren. Pueden aparecer otros como el aumento del ritmo cardiaco y la tensión arterial, sequedad de boca, percepción distorsionada, empeoramiento del tiempo de reacción y la atención, dificultades para pensar, dificultades en la coordinación... Igualmente, el efecto de las expectativas que tenga influirá de forma decisiva en los efectos de consumo. También es posible que se potencie el estado anímico de la persona, por lo que si está triste o retraída lo aumentará y no le hará pasar a estar alegre y sociable.

13. Una semana después del consumo de cannabis el organismo logra eliminar el 80%.

El THC (tetrahidrocannabinol, principio activo del cannabis) tiene una vida media aproximada de una semana, lo que significa que una semana después de consumirlo el organismo no ha conseguido eliminar más que el 50%. Aunque una persona solo consuma los fines de semana, no habrá tiempo suficiente para que se elimine completamente y se irá acumulando en el cerebro, produciendo varios de sus efectos.

Además, el THC es una sustancia muy soluble en grasa y llega rápidamente al cerebro, en donde se acumula y del que se elimina muy lentamente. Aunque la persona no sienta los efectos inmediatos del consumo del cannabis, la sustancia todavía permanece en el cuerpo. Se puede dar positivo en una prueba varios días (3/4 días) después de su consumo en personas con un uso ocasional. Si además la persona es consumidora habitual de la sustancia puede permanecer en el organismo varias semanas (10 días o más).

14. Consumir cannabis en la adolescencia implica un mayor riesgo.

En la adolescencia el cerebro no ha acabado de desarrollarse y continúa madurando la corteza prefrontal, área que permite evaluar las situaciones, tomar decisiones juiciosas y mantener las emociones y deseos bajo control. El uso de cannabis y alcohol puede interrumpir la función cerebral en áreas críticas que rigen la motivación, la memoria, el aprendizaje y el control del comportamiento. Por eso si se introducen drogas en el cerebro cuando está desarrollándose, pueden producirse consecuencias profundas de larga duración e irreversibles en muchas ocasiones. Además es una etapa vital, decisiva a la hora de tomar decisiones tanto personales como profesionales, lo que se puede ver perjudicado por el consumo de cualquier sustancia. Del mismo modo, si una persona comienza a consumir cannabis para olvidarse de sus problemas (de pareja, de familia, amistades, estudios, etc.) no aprenderá a poner solución a dichos problemas.

ACTIVIDAD MITOS SOBRE EL CANNABIS

15. Si el cannabis fuera legal se consumiría menos.

Las drogas que más se consumen entre la población joven son el alcohol y el tabaco, y estas son legales. Además, en el consumo, más que la prohibición, influye la facilidad para conseguir la sustancia y el grado de aceptación social de la misma.

16. Fumar cannabis puede ayudarte a resolver muchos problemas.

Fumando no se resuelven los problemas sino que se enmascaran, se reducen las relaciones sociales y la persona se va encerrando en una burbuja. Por un lado, si se consume cannabis cada vez que se tiene un problema para olvidarse de ello, nunca se le pondrá solución a lo que nos ocurre, y el problema se irá haciendo cada vez más grande. Es decir, dependeremos cada vez más del cannabis para sentirnos mejor. Por otro lado, el consumo habitual de cannabis suele producir apatía. Esta sensación hará sentir menos ganas por estudiar por hacer otras actividades de ocio, o incluso por relacionarse con las amistades o la familia.

17. Una consecuencia frecuente en las personas que abusan del cannabis es el abandono de su grupo habitual de amistades.

Este principio es cierto por dos motivos. Por un lado, por la sensación de apatía que se produce cuando se tiene un consumo de cannabis habitual. Por otro lado, porque cuando una persona consume cannabis frecuentemente, tiende a relacionarse con otras personas que también consumen. Además, si el consumo es habitual, se tenderá a buscar lugares y ocasiones en los que se pueda fumar, y se dejarán de hacer actividades de ocio del pasado que no implicaban el consumo de cannabis.

18. El cannabis no afecta a la conducción de vehículos (por ejemplo, una moto o una bicicleta).

El consumo de cannabis tiene un efecto perjudicial en la conducción de vehículos debido a que dificulta la ejecución de tareas que exigen coordinación y atención. Produce lentitud de reflejos en situaciones de emergencia, dificultad para controlar la trayectoria, falta de coordinación de los movimientos y aumento del tiempo de reacción. Por tanto, una persona que conduce bajo los efectos del cannabis tiene una mayor probabilidad de estar involucrado en un accidente de tráfico. Y es especialmente perjudicial si se combina con alcohol, ya que aumenta el riesgo de sufrir un accidente en un 50%.

ACTIVIDAD MITOS SOBRE EL CANNABIS

19. El consumo de cannabis puede dar lugar a varios tipos de trastornos mentales, como los trastornos psicóticos. 

El inicio temprano del consumo se relaciona con la aparición de trastornos mentales en la edad adulta, como la ansiedad, la depresión y la psicosis. El consumo de cannabis aumenta más de cinco veces el riesgo de padecer psicosis a lo largo de la vida. Cuanto antes se comienza a consumir y más frecuente es el consumo, mayor riesgo. Además, en personas con predisposición a padecer trastornos mentales, puede provocar la aparición de estos trastornos o agravar los que ya se padecen.

20. Fumar de vez en cuando no tiene ningún efecto sobre la salud. 

Los efectos que produce el cannabis en el organismo se dan independientemente de que el consumo sea esporádico o habitual. Además, se puede tener un “mal viaje” tanto si se consume de forma esporádica como si se hace frecuentemente. Se trata de una experiencia desagradable provocada por una ingestión excesiva del producto. También puede aparecer cuando se ha consumido cannabis mientras la persona se siente mal.

