

Ahora que la marihuana es legal *para los adultos* en Washington...

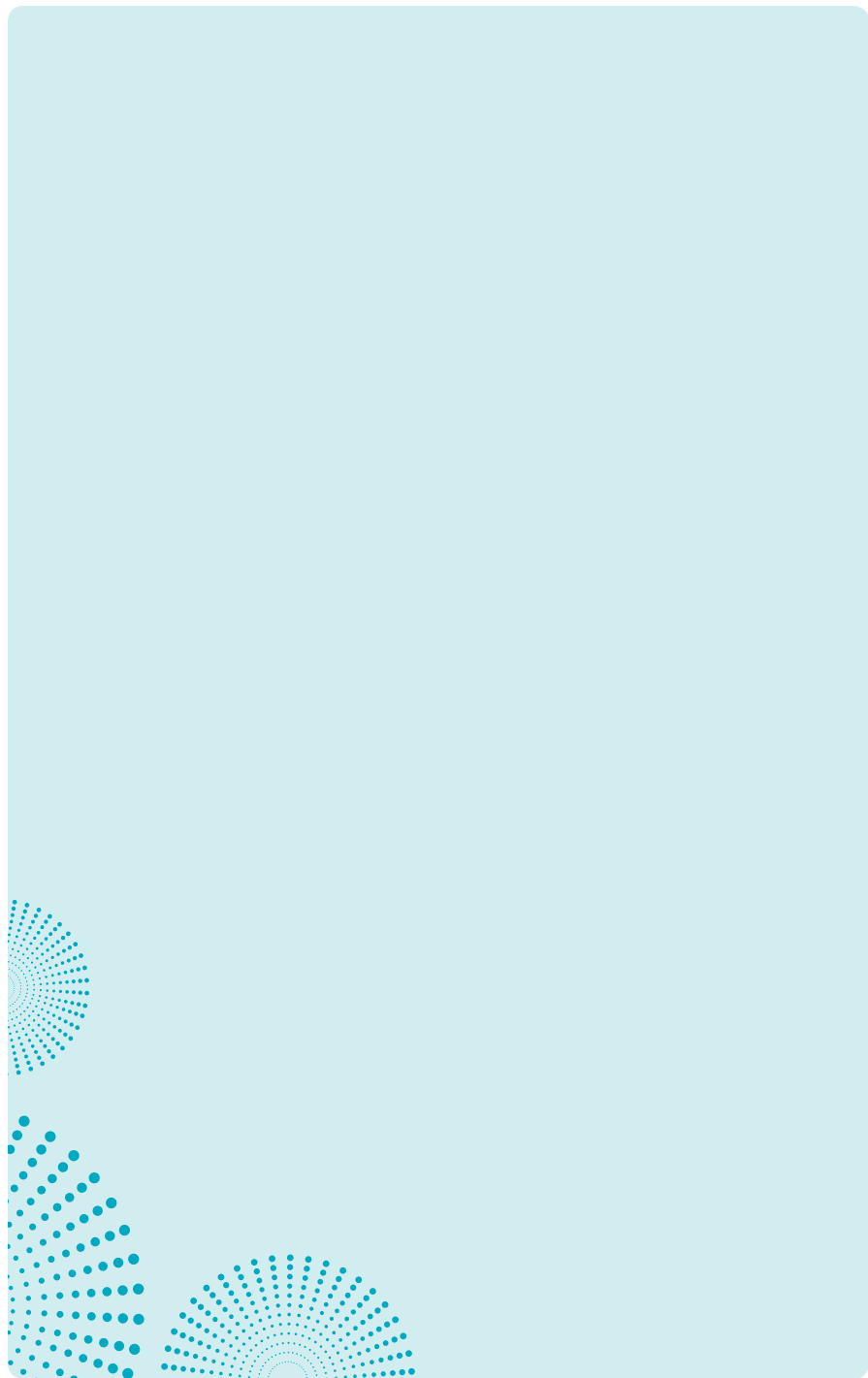


Una guía para padres para evitar que los menores de edad consuman marihuana



Seattle Children's®
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

 Social Development
Research Group



Introducción

Desde que el consumo de marihuana se volvió legal en el Estado de Washington para adultos de 21 años de edad en adelante, quizá usted haya escuchado diferentes opiniones sobre si su consumo es seguro. Quizá no esté seguro de lo que dicen las leyes de Washington, o de cómo el consumo de marihuana puede afectar a los jóvenes.

Cuando se trata de proteger la salud de su hijo(a), es importante que recuerde su poder como padre o madre. Al conocer los hechos, y utilizando estrategias de prevención probadas, puede ayudar a que su hijo(a) evite el consumo de marihuana, alcohol y otras drogas, así como comportamientos de riesgo.



¿Cómo afecta el consumo de marihuana la salud de los adolescentes?

Tres razones por las que USTED debe estar interesado:

1. La marihuana es **adictiva**.
2. Es ilegal que personas menores de 21 años consuman marihuana.
3. El consumo de marihuana **puede obstaculizar** que los niños alcancen todo su potencial.

¡La buena noticia!

La mayoría de los alumnos de último grado de preparatoria (73%) en el Estado de Washington NO consumen marihuana.

Sin embargo, después del alcohol, la marihuana es la droga de consumo más común entre los alumnos de preparatoria que consumen drogas. Aproximadamente uno de cada cinco (17%) de los estudiantes de 10º grado han consumido marihuana en los últimos 30 días.

Quienes lo hacen tienen más probabilidades de obtener malas calificaciones en la escuela. (Encuesta de Salud Juvenil del Estado de Washington)

La marihuana es la droga de consumo más común entre adolescentes de 12 a 17 años de edad que visitan salas de emergencia por mal uso o abuso de drogas.⁷ Aunque no existen registros de muertes causadas directamente por sobredosis de marihuana, comer o inhalar productos potentes de marihuana ocasiona problemas serios de salud.⁸

La marihuana es adictiva¹. La mayoría de los adolescentes que ingresan a programas de tratamiento por abuso de sustancias en el Estado de Washington reportan que la marihuana es la principal o la única droga que consumen². Los adolescentes que identifican otras drogas como su droga primaria a menudo dicen que también consumen marihuana. Los adolescentes que empiezan a consumir marihuana antes de los 14 años de edad tienen cuatro veces más probabilidades de ser adictos cuando lleguen a ser adultos³. La adicción a la marihuana es más común entre adolescentes que entre adultos, porque sus cerebros aún están en desarrollo y son más vulnerables.^{4, 5}

Algunos adolescentes cometen el error de creer que la marihuana puede ayudar a reducir los problemas del trastorno de déficit de atención e hiperactividad o la ansiedad, y mejorar su concentración en la escuela. Pero en realidad, los adolescentes que consumen marihuana pueden sufrir de:

- Más dificultad para memorizar cosas
- Pensamiento y percepción distorsionados (pensamientos exagerados o irracionales)
- Alucinaciones
- Paranoia
- Ansiedad
- Depresión
- Una disminución permanente de su coeficiente intelectual con el uso prolongado⁶

Los adolescentes que consumen marihuana en realidad tienen más probabilidades de experimentar fracasos escolares que pueden llevarlos a abandonar la escuela.¹

Los adolescentes adictos a la marihuana frecuentemente enfrentan nuevos problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y paranoia.¹ La adicción a la marihuana también puede empeorar problemas existentes de salud mental. Cuando son adictos a la marihuana, los adolescentes a menudo no tienen motivación ni energía, y pierden el interés en las actividades que solían disfrutar.

¿Qué puede hacer USTED?

Incluso como adolescentes, **a los hijos les importa lo que digan sus padres.** Una de las principales razones por las que los adolescentes deciden no consumir drogas es porque saben que sus padres no lo aprueban.⁹

Expresa una actitud de no consumo. Los niños cuyos padres tienen una actitud positiva hacia el consumo de marihuana tienen cinco veces más probabilidades de consumir marihuana en el 8° grado o antes.¹⁰

¡Empiece pronto!

- Dado que los adolescentes que consumen marihuana frecuentemente empiezan antes de los 15 años, los padres deben iniciar un diálogo sobre las drogas para el 4° o 5° grado.
- Sea claro y específico respecto a las expectativas de su familia sobre el consumo de marihuana.

Qué decir a alumnos de 4° y 5° grado: *“¿Qué sabes sobre la marihuana? ¿Sabías que la marihuana puede dañar tu salud? El consumo de marihuana es contra la ley para cualquier persona menor de 21 años. Queremos que tengas buenos resultados en la escuela, así que tenemos una regla familiar contra el consumo de drogas, incluyendo la marihuana”.*

Enseñe a sus hijos maneras de decir no a la marihuana y otras drogas.

- Represente situaciones sociales en las que uno de sus compañeros le ofrece marihuana a su hijo(a).
- Ayude a su hijo(a) a que él encuentre las palabras correctas para rechazar las drogas.
- Ayude a su hijo(a) a sugerir una alternativa al consumo de drogas.
- Enseñe a su hijo(a) que está bien alejarse de alguien, incluso un amigo, que le ofrezca drogas y, si es necesario, a que le llame a usted para que lo lleve a casa.

Qué decir a los adolescentes: *“¿Recuerdas nuestra regla familiar contra el consumo de marihuana? Hablemos sobre cómo puedes rechazar drogas, incluyendo la marihuana, si te las ofrecen”.*

Establezca reglas claras.

Comunique la importancia de las conductas saludables y establezca reglas claras y específicas acerca de no consumir marihuana ni otras drogas. Esto puede ser parte de una conversación más amplia sobre expectativas de cosas como:

- Hacer labores domésticas
- Seguir las reglas de los padres
- Mostrar respeto por los miembros de la familia
- Conducir con responsabilidad
- Hora de llegada a casa
- Seguir las leyes y reglas escolares
- Asistencia a la escuela y a clases

Aplice consecuencias negativas consistentes por no cumplir las reglas. Recuerde elogiar las buenas decisiones y la conducta saludable.

Qué decir: *“Es importante para nuestra familia que todos nos conservemos saludables y seguros. Una manera de lograrlo es evitar el consumo de drogas, incluyendo la marihuana. Esto es de especial importancia para los adolescentes, porque la marihuana puede dañar el cerebro en desarrollo. Es por eso que tenemos una regla familiar contra el consumo de marihuana.*

Si descubrimos que estás consumiendo drogas, ¿cuál crees que sería una consecuencia justa?”.

Supervise a su hijo(a).

- Monitoree la conducta de su hijo(a) para asegurarse de que las reglas sean cumplidas.
- Manténgase activamente involucrado en la vida de su hijo(a), y conozca a sus amigos.
- Establezca relaciones con otros padres para que puedan apoyarse mutuamente para mantener a sus hijos alejados de las drogas.

Mantenga abierta la comunicación.

- Cenen juntos.
- Hagan actividades familiares divertidas juntos.
- Comuníquese del modo en que lo hace su hijo(a) (mensajes de texto, correo electrónico, Facebook, Twitter).



Monitoree su propia conducta.

Usted es un modelo de conducta para su hijo(a), así que piense en lo que hace y en el mensaje que envía.

- Evite beber en abundancia cerca de su niño(a) o adolescente.
- No consuma marihuana cerca de su niño(a) o adolescente.
- Nunca conduzca después de consumir alcohol, marihuana u otras drogas.

¿Qué hago si descubro que mi adolescente consume marihuana u otras drogas o que está rompiendo otras reglas familiares?

- Mantenga la calma.
- ¡La comunicación es esencial! Al lidiar con problemas de conducta, es importante comunicar su desaprobación de la conducta sin hacer que su hijo(a) se sienta rechazado ni que es una mala persona.
- Recuerde las reglas que se establecieron y las consecuencias de romperlas.
- Deje abierta la puerta para solucionar el problema.

¿Qué evito?

No reaccione exageradamente. Esto podría hacer que su hijo(a) se arriesgue más para probar que es independiente. Cuando las consecuencias parecen ser exageradamente punitivas, es más probable que su adolescente:

- Se rebele
- Sienta resentimiento
- Tome venganza y usted puede descubrir que la conducta empeora.

Este no es el momento para enojo, acusaciones, insultos o sarcasmo.

¿Cómo puedo saber si mi adolescente está consumiendo marihuana?

Esté atento a cambios en la conducta de su hijo(a), como descuido en su aseo personal, cambios en su estado de ánimo y problemas en sus relaciones con familiares y amigos. Además, cambios en sus calificaciones, faltar a la escuela, pérdida del interés en sus actividades favoritas, y cambios en sus hábitos de alimentación y sueño, podrían estar relacionados con el consumo de drogas.

Si alguien está drogado con marihuana, podría:

- Verse mareado o descoordinado
- Parecer bobo o risueño sin motivo
- Tener los ojos muy rojos e inyectados de sangre
- Tener problemas para recordar cosas que acaban de ocurrir

Si alguien consume marihuana con frecuencia, podría:

- Tener un olor impregnado en sus ropas y dormitorio
- Usar incienso y otros desodorantes en sus espacios vitales
- Aumentar el uso de perfume, colonia o mentas para el aliento
- Usar gotas para los ojos
- Usar ropas o joyería o tener carteles que promuevan el consumo de drogas
- Usar dinero de origen inexplicable, o quizá robar dinero
- Tener artículos que se usan con drogas como pipas, pipas de agua, básculas, papel para cigarros, papeles de liar y plumas vaporizadoras

¿Qué debo hacer si mi adolescente continúa consumiendo marihuana, aún después de sufrir consecuencias?

Si cree que su adolescente es adicto o no puede dejar de consumir marihuana u otras drogas, comuníquese con su médico o con la Línea de Apoyo para Recuperación de Washington al 1-866-789-1511.

Preguntas frecuentes

¿La marihuana no es más segura para los adolescentes que el alcohol y el tabaco?

La marihuana, el alcohol y el tabaco son todas drogas potencialmente nocivas. Cada una afecta a los adolescentes de manera distinta. El consumo de marihuana por parte de adolescentes se relaciona con muchos problemas de salud y seguridad listados anteriormente en este folleto.

¿No es natural la marihuana, y por tanto segura para los adolescentes?

Hay muchas cosas naturales que no son buenas para nuestros cuerpos. Sin importar que sea “natural” o no, la marihuana puede dañar la salud de los jóvenes.

¿No es mejor que mi hijo(a) consuma marihuana en casa en donde puedo asegurarme de que está seguro(a)?

Las investigaciones muestran que los adolescentes que consumen alcohol en casa en realidad tienen más probabilidades de abusar del alcohol cuando no están en casa.¹¹ Lo mismo es verdad para la marihuana.

¿Qué hay de los brownies y galletas de marihuana? ¿No son más seguros que fumar marihuana?

La marihuana, sin importar cómo se consume, es nociva para la salud de los adolescentes. Algunos productos de marihuana que son comidos o inhalados son más potentes que la marihuana fumada. Los efectos en la salud de los adolescentes del consumo de marihuana que se mencionaron anteriormente en este folleto son los mismos, sin importar si la marihuana es fumada, inhalada o comida.

Yo fumé cuando era niño, ¿por qué negar un ritual de iniciación?

Recuerde que la mayoría de los adolescentes no consumen marihuana, así que no es realmente un ritual de iniciación. La marihuana de hoy es más potente que la que estaba disponible en el pasado. Además, algunos productos de marihuana que se venden ahora son “concentrados” y son aún más potentes.

¿Cómo le digo a mi hijo(a) que no fume si yo lo hago o lo hacía cuando era más joven?

Al igual que con el alcohol, diga a su hijo(a) que es ilegal usar marihuana hasta que cumpla los 21 años. El cerebro adolescente puede ser dañado por el consumo regular de marihuana de maneras en que el cerebro adulto no es afectado. Consumir marihuana como adolescente aumenta las probabilidades de que una persona se vuelva adicta a la marihuana.

Preguntas frecuentes

Algunas personas dicen que conducen mejor después de consumir marihuana. ¿Es verdad?

No. Las investigaciones demuestran que la marihuana puede reducir la atención del conductor, así como su percepción del tiempo y la velocidad y su tiempo de reacción. Conducir bajo los efectos de la marihuana duplica el riesgo de un choque con muertes o lesiones graves, y puede tener como resultado un cargo de conducir bajo la influencia.

La reducción de las facultades aumenta significativamente cuando se consume marihuana junto con alcohol. Con productos comestibles de marihuana (galletas o dulces) se tarda más en sentir los efectos, y la reducción de las facultades dura más tiempo.

¿Cuál es la sanción por conducir bajo la influencia?

Un cargo por conducir bajo la influencia es costoso (las multas pueden ser de \$10,000 o más) y puede hacer que pierda su licencia, su empleo y su libertad. Las sanciones aumentan si hay menores de edad en el automóvil. Conducir bajo la influencia de las drogas o el alcohol es la principal causa de muertes vehiculares en Washington.

Un conductor adolescente puede ser sancionado por conducir bajo la influencia si se encuentra **cualquier** nivel de THC activo (la sustancia química de la marihuana que afecta al cerebro) en una prueba de sangre.

Leyes de marihuana de Washington y menores de edad

En el estado de Washington los votantes aprobaron la creación de un sistema legal de marihuana comercial. Los adultos mayores de 21 años de edad tienen permitido poseer pequeñas cantidades de productos de marihuana.

Los productos legales incluyen alimentos y bebidas con marihuana. Algunos de estos productos pueden resultar atractivos para los jóvenes y confundidos con alimentos y bebidas comunes. Algunos ejemplos son dulces, refrescos de cola, pasteles y jugos.

La ley permite anunciar la marihuana. Esté alerta a los anuncios de marihuana a los que su hijo(a) tenga acceso en línea, en revistas y periódicos, y en la comunidad. Hable sobre los anuncios y los mensajes que envían. Use estas pláticas para subrayar sus reglas familiares sobre no consumir drogas, incluyendo la marihuana.

La ley no cambió para las personas menores de 21 años. Al igual que el alcohol, los productos de marihuana aún son ilegales para personas menores de 21 años. La posesión de más de 40 gramos es un delito grave.

Es ilegal que personas menores de 21 años conduzcan tras consumir cualquier cantidad de marihuana. Esto se conoce como “tolerancia cero”.

Es ilegal que los adultos proporcionen marihuana a personas menores de 21 años de edad, incluyendo a padres que den marihuana a sus propios hijos.

Es ilegal consumir (fumar, comer, beber) productos de marihuana en público.

Para reportar el consumo de marihuana por parte de menores de edad, llame al departamento de policía de su localidad.

Recursos

Programa de abuso de sustancias por adolescentes del Hospital Infantil de Seattle

Ofrece prevención, intervención y tratamiento como pacientes externos para el abuso de sustancias por parte de adolescentes
www.seattlechildrens.org/clinics-programs/adolescent-substance-abuse/resources/

Instituto de Abuso de Alcohol y Drogas de la Universidad de Washington

Una fuente integral de información sobre la marihuana en el Estado de Washington
www.LearnAboutMarijuanaWA.org

Línea de Ayuda para la Recuperación de Washington

Línea de ayuda de 24 horas para abuso de sustancias, problemas de juego y salud mental
www.warecoveryhelpline.org o 1-866-789-1511

Washington Healthy Youth Coalition

www.StartTalkingNow.org

Departamento de Salud

<http://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/Marijuana>

Fuentes

(1) Instituto Nacional del Abuso de Drogas. *Hechos sobre las drogas: Marihuana*; 2012. Disponible en: http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/marijuana_O_0.pdf

(2) Reporte de tendencias en tabaco, alcohol y otras drogas del Estado de Washington, (2012).

(3) *Estudio de Seguimiento de Actitudes en Sociedad (por sus siglas en inglés, "PATS") Patrocinado por MetLife Foundation*; 2012. Disponible en: <http://www.drugfree.org/wp-content/uploads/2013/04/PATS-2012-FULL-REPORT2.pdf>.

(4) Casey BJ, Jones RM, Hare TA. El cerebro adolescente. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 2008;1124:111-126.

(5) Hurd YL, Michaelides M, Miller ML, Jutras-Aswad D. Trayectoria del consumo de cannabis en adolescentes en la vulnerabilidad a las adicciones. *Neuropharmacology*. 2014;76 Pt B:416-24. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23954491>.

(6) Meier MH, Caspi A, Ambler A, et al. Consumidores persistentes de cannabis muestran deterioro neuropsicológico de la niñez a la edad media. *Proc. Natl. Acad. Sci. U. S. A.* 2012;109(40):E2657-64.

(7) Reporte del Centro de Estadísticas y Calidad de Salud Conductual (por sus siglas en inglés, "CBHSQ"): *Un día en la vida de los adolescentes estadounidenses: Actualización de hechos sobre el abuso de sustancias*, Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (por sus siglas en inglés, "SAMHSA"), 29 de agosto del 2013, <http://www.samhsa.gov/data/2K13/CBHSQ128/sr128-typical-day-adolescents-2013.htm>

(8) Centro Nacional de Información para la Prevención de la Cannabis. Cuidando a un amigo que usa Cannabis. Disponible en: <http://ncpic.org.au/ncpic/publications/factsheets/pdf/looking-after-a-friend-on-cannabis>.

(9) *Prevención del consumo de sustancias y trastornos por consumo de sustancias: El rol de los factores de riesgo y de protección*, (2011). Catalano, Richard F., Haggerty, Kevin P., Hawkins, J. David, Elgin, Jenna. In Y. Kaminer & K.C. Winters (Eds.), Manual clínico de tratamiento de abuso de sustancias en adolescentes (pp 25-63). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

(10) *Factores de riesgo y de protección para su consumo de marihuana: Hallazgos preliminares*, (2013). Hong, G., Becker, L. Presentado el 10 de julio de 2013 en la conferencia What Works Youth Marijuana Symposium.

(11) *Efectos del acceso y disponibilidad de alcohol en el hogar sobre el consumo de alcohol en adolescentes jóvenes*, (2007). Komro, K.A.; Maldonado-Molina, M.M.; Tobler, A.L.; et al. *Addiction* 102(10):1597-1608. ¿Los padres y mejores amigos influyen el aumento normativo en el consumo de alcohol de los adolescentes en el hogar y fuera del hogar?, (2010). van der Vorst, H., Engels, R.C.M.E. y Burk, W.J. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* 71(1):105-114.

Autores



Dra. Leslie R. Walker

Ex jefa, División de Medicina Adolescente

Ex directora, LEAH (siglas en inglés de Liderazgo de Educación en Salud Adolescente), Universidad de Washington

Ex profesora y vicepresidenta de Asuntos del Cuerpo Docente, Departamento de Pediatría de la Universidad de Washington

Ex presidenta 2012-2013, Sociedad de Salud y Medicina Adolescente (por sus siglas en inglés, "SAHM")

Hospital Infantil de Seattle, Universidad de Washington

La Dra. Walker fue co-directora hasta 2016 del Programa de Abuso de Sustancias en Adolescentes del Hospital Infantil de Seattle, que ofrece un espectro de programas desde prevención de abuso de sustancias en jóvenes hasta tratamiento como pacientes externos.

<http://depts.washington.edu/uwleah/>



Dr. Kevin Haggerty

Director asociado
Grupo de Investigación de Desarrollo Social
Universidad de Washington

El Grupo de Investigación de Desarrollo Social (por sus siglas en inglés, "SDRG") de la Universidad de Washington tiene reconocimiento internacional por sus investigaciones sobre la prevención del abuso de sustancias y otras conductas nocivas. El SDRG desarrolló programas basados en evidencias que llevan a reducciones en el abuso de sustancias y en una variedad de otros problemas de los jóvenes. El Dr. Haggerty dirigió estudios de investigación que evaluaron programas de crianza, incluyendo *Guiando buenas decisiones*, *Mantenerse conectado con su adolescente*, *Crianza con sentido común*, *Se buscan conductores seguros* y *Criando hijos saludables*.

www.SDRG.org

Este folleto ha sido posible gracias a una colaboración entre



Este folleto fue desarrollado, en parte, gracias al subsidio SP017044 de la Oficina de Políticas Nacionales de Control de Drogas y de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental. Los puntos de vista, opiniones y contenido de esta publicación son los de los autores y colaboradores, y no necesariamente reflejan los puntos de vista, opiniones o políticas de ONDCP, SAMHSA, o HHS y no deben interpretarse de tal modo.

Hope. Care. Cure.™



Seattle Children's®
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's Hospital
4800 Sand Point Way NE
Seattle, WA 98105
TEL 206-987-2000

www.seattlechildrens.org

© 2014 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.