



CE:217/C/049/16

Para los padres:

- Enseñe valores no sólo hablando de ellos, predique con el ejemplo.
- Involúcrese en la vida de sus hijos y conozca a sus amistades, respetando siempre su intimidad.
- Supervise tanto sus actividades como el material al que tienen acceso a través de los medios de comunicación y el internet; establezca normas que prohíben el uso de alcohol, tabaco y drogas, pero sobre todo aplíquelas, si no se cumplen, es necesario una sanción.
- Eleve la autoestima de sus hijos.
- No critique su persona, refiérase solamente a su conducta.
- Reconozca las cosas que sus hijos hacen bien, no los descalifique.
- Siempre demuestre afecto y aceptación; el contacto físico es muy importante.
- Escuche a sus hijos y aconséjelos sobre cómo rechazar las invitaciones a probar las drogas legales e ilegales.
- Involucre a sus hijos en actividades familiares, tanto tareas del hogar como diversiones.
- Manténgase informado y actualizado sobre las diferentes drogas legales e ilegales, así como de sus efectos y las señales que se presentan cuando se consumen.

Para los jóvenes:

- Convive con tu familia, amigos y comunidad.
- Desarrolla tus habilidades y capacidades para resolver problemas y situaciones difíciles con asertividad y confianza en ti mismo.
- Expresa afecto, comunica lo que sientes.
- Haz deporte, mantente en contacto con la naturaleza.
- Desarrolla tus proyectos y colabora en los de otras personas.
- Construye una escala de valores (espirituales, políticos, religiosos, etc.) que canalice tus inquietudes y le den sentido a tu vida.
- Sigue estudiando y preparándote para la vida.
- No pruebes ningún tipo de sustancia desconocida aunque te inviten con insistencia.

Secretaría de Salud Instituto Mexiquense Contra las Adicciones

Mayores Informes:

Tels.: 722 213 49 08,
213 52 19 y 213 52 21

imca.salud.mexiquensesmassanos@gmail.com

<http://salud.edomex.gob.mx/imca/>

González Arratia 206,
colonia Santa Clara, C.P. 50060,
Toluca, Estado de México.

Mexiquenses
más sanos



IMCAmexiquense



IMCA_SALUD



<http://salud.edomex.gob.mx/imca/>



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



GENTE QUE TRABAJA Y LOGRA
enGRANDE

¿QUÉ ES LA
MARIGUANA?



¿Qué es la marihuana?

Es la droga ilícita de mayor consumo en México. Se obtiene de la planta de cáñamo Cannabis sativa, que contiene más de 400 componentes, se destaca el THC (delta-9 tetrahidrocannabinol), que es el que determina la potencia de la droga y el efecto en el sistema nervioso.

La proporción de THC que contiene un cigarro de marihuana depende del tipo de planta, del clima y terreno en que crece, el tiempo de cosecha y de la parte que se utiliza (brotes, hojas, flores); pero se ha observado que la que se vende actualmente es de mayor potencia que la de hace 10 años.

El efecto de THC depende del tipo de planta y sus condiciones, así la marihuana más potente es la que no tiene semilla y en la preparación sólo incluye los botones y las flores de la planta hembra.

¿Que es el hachís?

Se trata de una preparación obtenida de la resina gomosa de las flores de la planta hembra de la Cannabis.

¿Cuáles son los efectos inmediatos del consumo?

La marihuana es un alucinógeno que contiene propiedades depresoras y tiene control de las inhibiciones.

Casi de inmediato, el consumidor puede sentir la boca y la garganta resacas, latidos acelerados del corazón, torpeza en la coordinación de movimientos y del equilibrio. Al consumirla se deteriora la capacidad de juicio y provoca lentitud en los reflejos. Los vasos sanguíneos de los ojos se expanden, por lo que se ven enrojecidos, provoca distorsión en la percepción de tiempo y distancia.

Después de un tiempo prolongado de consumirla, pueden percibirse sensaciones que se relacionan con experiencias pasadas, presentar pánico, fallas en la memoria y en la capacidad de incorporar, organizar y retener información, alucinaciones intensas y otros problemas mentales como angustia, paranoia o delirio de persecución, inclusive llegar a la psicosis tóxica.

El THC se absorbe, se deposita y permanece por periodos prolongados en los tejidos grasos de varios órganos, como el hígado, los pulmones y los testículos, por lo que puede detectarse hasta cuatro semanas después de haber consumido marihuana.

¿Cuáles son las consecuencias del consumo reiterado?

Un cigarrillo de marihuana contiene la misma proporción de ingredientes tóxicos que cinco cigarrillos de tabaco, por eso fumarla con cierta frecuencia se asocia con trastornos como catarros, bronquitis, enfisema, asma bronquial, daño pulmonar y en las vías respiratorias, así como aumento en el riesgo de cáncer de lengua, boca, laringe y pulmón.

Los consumidores crónicos presentan problemas de memoria, falta de destreza verbal y dificultades en el aprendizaje, además de restringir la capacidad del sistema inmunológico para combatir infecciones y enfermedades.

La marihuana también afecta las hormonas. El uso regular puede retrasar el comienzo de la pubertad y reducir la producción de esperma.

En las mujeres puede interrumpir el ciclo menstrual e inhibir la ovulación. Los bebés de consumidoras de marihuana presentan con frecuencia bajo peso y, en consecuencia, son más propensos a enfermarse.

¿Qué consecuencias se presentan en la comunidad?

Los efectos de esta droga provocan que el consumidor infrinja las normas y cometa imprudencias o se vea envuelto en accidentes, actos de violencia, vandalismo y riñas callejeras.

Adicionalmente, la situación de bienestar de la familia puede alterarse, por el gasto que implica el consumo y el riesgo de tener problemas legales.

Por otra parte, las personas intoxicadas olvidan las precauciones necesarias y, si tienen relaciones sexuales, aumenta la posibilidad de un embarazo no deseado o de contraer enfermedades transmitidas sexualmente.