

2018

12 MESOS
12 MITES
SOBRE LA MARIHUANA



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Mite

La marihuana té efectes terapèutics, per la qual cosa no és roïn fumar-se un porro de tant en tant.

REALITAT

Hi ha moltes drogues que tenen usos terapèutics però sempre es realitzen amb control mèdic i en persones malaltes, de manera que el/la metge/essa valora que els efectes beneficiosos compensen els efectes secundaris com el risc de dependència, danys al fetge i/o renyó, etc. Quan una persona sana pren una droga com la marihuana per plaer l'única cosa que obté són els efectes negatius, per la qual cosa eixe ús no és terapèutic, sinó recreatiu.



DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Mite

*Com és natural,
no és perjudicial
per a la salut.*

REALITAT

Moltes drogues com la marihuana provenen de plantes (cànnabis sativa), és el cas del tabac (planta del tabac), la cocaïna (planta de la coca), l'heroïna (planta de l'opi), etc. És a dir, que el seu origen siga natural no significa que deixen de ser drogues i puguen, per tant, tindre efectes perjudicials per a la salut.

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mite

*Fumar marihuana és
menys perjudicial que
fumar tabac*

REALITAT

La marihuana conté molts dels carcinògens del tabac i en major quantitat, per tant, els danys pulmonars que produïx són encara majors que els associats al tabac. L'Institut Britànic del Pulmó calcula que un porro perjudica els pulmons com 6 cigarrets de tabac. A més, els porros de marihuana, generalment, es mesclen amb tabac.



DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



REALITAT

El cànnabis, com qualsevol altra droga, actua sobre el sistema de gratificació i recompensa cerebral alliberant dopamina, és a dir, produint plaer. Per això, el consum continuat de cànnabis produïx addicció. L'addicció apareix entre el 7 % i el 10 % de les persones que l'han provat i en 1 de cada 3 dels que el consumixen habitualment.

Mite

El consum de cànnabis es pot controlar, ja que no produïx addicció

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						


Mite

La marihuana afecta per igual en totes les edats.

REALITAT

La marihuana, igual que ocorre amb totes les drogues, inclosa l'alcohol, afecta molt més als adolescents, ja que provoca canvis neurobiològics durant el període de maduració cerebral. L'inici primerenc del consum està relacionat amb trastorns mentals en l'edat adulta, com l'ansietat, la depressió i la psicosi, i augmenta la possibilitat de consumir altres drogues com la marihuana sintètica en un futur.



DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
			 Dia Mundial Sense Tabac			



REALITAT

El consum de marihuana dificulta l'aprenentatge i les tasques que requereixen concentració. L'efecte de la marihuana en el cervell influeix molt de temps després del seu consum, encara que este siga de cap de setmana. Per això, consumir cànnabis durant l'adolescència s'associa amb dificultats escolars; menor rendiment acadèmic, augment de l'absentisme, desmotivació, fracàs escolar i abandonó prematur dels estudis.

Mite

*La marihuana ajuda a
concentrar-se*

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mite

*La marihuana no afecta
la conducció.*

REALITAT

El cànnabis dificulta l'execució de tasques que exigixen coordinació i atenció. La seua combinació amb alcohol augmenta el risc de patir un accident en un 50 %. A més de a la conducció, pot afectar l'exercici de certs treballs com poden ser els relacionats amb la construcció i/o maneig de maquinària sensible, provocant accidents laborals.

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Mite

La marihuana ajuda a dormir.

REALITAT

El consum de marihuana no ajuda a dormir, simplement “col·loca”, és a dir: immediatament després del consum, es produïx el que s’anomena “borratxera cannàbica”, amb sequedat de boca, enrogiment ocular, taquicàrdia, descoordinació de moviments, rialla incontrolada, somnolència, alteració de la memòria, de l’atenció i de la concentració. Si el seu ús “per a dormir” es prolonga en el temps, es pot desenvolupar addicció i per tant, serà necessari consumir per a evitar l’ansietat i l’insomni que produïx la síndrome d’abstinència.

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



REALITAT

Les drogues que més es consumixen entre els jòvens són l'alcohol i el tabac, i estes són legals. A més, en el consum, influïx la facilitat per a aconseguir la substància i el seu grau d'acceptació. Un exemple el tenim a Holanda, que des de la "legalització" del consum en els llocs habilitats per a això, ha augmentat el consum entre els jòvens, així com els problemes psiquiàtrics associats al consum de marihuana.

Mite

Els jòvens consumixen marihuana perquè està prohibit: si es legalitzara es consumiria menys.

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

REALITAT

La marihuana sintètica, també anomenada spice o K2, és una droga diferent de la marihuana. En realitat, es tracta d'una droga sintètica que imita l'aparença i els efectes psicotròpics d'un compost de la marihuana descobert fa unes dècades, però que actuen de manera més potent sobre el cervell. Entre els efectes que s'hi han detectat, podem trobar atacs epilèptics, psicosis, dependència, inclús la mort.

Mite

La marihuana i la marihuana sintètica són la mateixa droga



DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				




Mite

*Les persones que fumen
marihuana no prenen
altres drogues*

REALITAT

La majoria dels consumidors de marihuana són poli-consumidors, és a dir, consumixen cànnabis junt amb altres substàncies, especialment alcohol i tabac. D'altra banda, no tots els consumidors de marihuana prenen cocaïna, speed, LSD o heroïna, però els que sí que en consumixen, primer havien provat la marihuana. És a dir, el consum de marihuana acosta els jòvens a altres drogues, per la qual cosa incrementa les possibilitats de consumir-ne.

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15  Dia Mundial Sense Alcohol	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		




Mite

El consum de marihuana no té riscos per a la salut i el desenvolupament psicosocial dels joves.

REALITAT

Les principals conseqüències a mitjà-llarg termini del consum de marihuana són: problemes de memòria i aprenentatge, pitjors resultats acadèmics i abandó prematur dels estudis, addicció, ansietat, depressió, malalties broncopulmonars, trastorns del ritme cardíac, psicosi i esquizofrènia.

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
					1  Dia Mundial Sense SIDA	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

La Unitat de Prevenció Comunitària de Conductes Addictives (UPCCA) és un servei especialitzat de titularitat local que desenvolupa programes de prevenció amb l'objecte de reduir o evitar l'ús i/o abús de drogues i altres conductes addictives, així com promoure hàbits de vida saludables.

ACCIONS



Plaça del Poble 1, 1er pis.
46980 Paterna, Valencia.

Tel. 96 305 30 39
hernandez.cris@ayto-paterna.es

- **Sessions informatives sobre substàncies addictives** (alcohol, tabac, marihuana, etc.) dirigits a adolescents, pares/mares, i a qualsevol col·lectiu que ho sol·licite.
- **Tallers de prevenció** a les dependències emocionals.
- **Sessions informatives a jòvens i pares/mares sobre els riscos dels usos inadequats de les noves tecnologies** (videojocs, xarxes socials, mòbils) i sobre com previndre les conductes addictives causades per les noves tecnologies.
- Realització de **programes de prevenció d'addicció als jocs d'atzar** (apostes, jocs de casino, etc.).
- **Informació i assessorament** a jòvens i pares/mares amb consums problemàtics de drogues i/o comportaments addictius. Intervenció primerenca per a evitar el desenvolupament de l'addicció.
- **Tallers de prevenció del VIH.**
- **Campanyes de conscienciació i sensibilització** de drogues i altres trastorns addictius.
- **Accions de prevenció** (taules informatives, obres de teatre, cine fòrum, jornades, etc.) amb motiu del Dia Mundial sense Tabac, Dia Mundial sense Alcohol i Dia Mundial sense Sida.