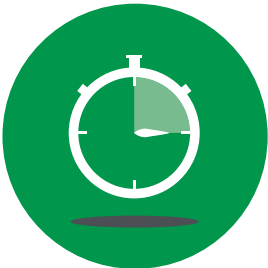


# MARIHUANA DE USO RECREATIVO EN COLORADO EFECTOS PARA LA SALUD

13 de junio de 2015

El Comité Asesor de Salud Pública en Materia de Marihuana para Uso Recreativo repasa sistemáticamente la literatura sobre los efectos de la marihuana en la salud. A continuación presentamos los principales resultados del informe *Monitoring Health Concerns Related to Marijuana in Colorado: 2014*.

**Para leer un informe completo de los resultados, visitar [bit.ly/CDPHE\\_RMPHAC](http://bit.ly/CDPHE_RMPHAC).**



## **EFECTOS INMEDIATOS**

Estar bajo los efectos de la droga puede provocar que algunas actividades sean más peligrosas. Para usuarios ocasionales, una sola porción (10 mg de THC) de marihuana basta para afectar la capacidad de conducir, andar en bicicleta y realizar otras actividades de forma segura.

Los efectos de fumar o ingerir marihuana en forma de vapor se sienten al cabo de unos minutos, pero los productos comestibles a base de marihuana suelen tardar más tiempo en surtir efecto. Tanto el efecto producido como el tiempo que tarda la droga en hacer efecto varía de persona a persona.

***Espere al menos 6 horas después de fumar o al menos 8 horas después de comer o beber marihuana antes de conducir, andar en bicicleta, esquiar o realizar cualquier actividad.***

La marihuana puede acelerar el ritmo cardíaco al doble.

La sustancia química presente en la marihuana y que produce los efectos alucinógenos, el tetrahidrocanabinol (THC) puede provocar síntomas psicóticos temporales. Dichos síntomas, como no distinguir lo que es real de lo que no lo es y la paranoia, son más comunes al consumir dosis más altas de THC.



## **EFECTOS EN EL CEREBRO Y LA SALUD MENTAL**

Un uso excesivo de marihuana puede perjudicar la memoria.

***El daño provocado puede perdurar durante una semana o más desde la última vez que se consumió la droga.***

El consumo regular de marihuana está asociado a la depresión. Asimismo, la ansiedad es otro de los problemas de salud mental asociados con el consumo de marihuana.



## **EFECTOS EN EL SISTEMA RESPIRATORIO**

El humo de la marihuana, tanto para el fumador activo como para el fumador pasivo, contiene los mismos productos químicos cancerígenos que el humo del tabaco.

Las personas que consumen mucha marihuana (a diario o casi todos los días) pueden contraer algunas de las enfermedades contraídas por los fumadores de tabaco.

***Dichos problemas son: tos, respiración sibilante y trastornos crónicos como la bronquitis.***

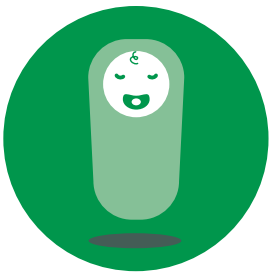


## **INTERACCIONES CON OTRAS SUSTANCIAS**

Beber alcohol y consumir marihuana al mismo tiempo es más peligroso que consumir cualquiera de dichas sustancias por separado y aumenta el riesgo de accidentes automovilísticos.

Tenga cuidado si toma medicamentos y marihuana al mismo tiempo dado que puede haber interacciones farmacológicas desconocidas.

***Consulte a su proveedor de atención médica acerca del consumo de marihuana si le han recetado medicamentos.***



## CONSUMO DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

No se sabe si existe una dosis segura de marihuana que se pueda consumir durante el embarazo o la lactancia.

El consumo de marihuana durante el embarazo puede perjudicar al bebé. El THC de la marihuana se transfiere al bebé y puede dificultar el aprendizaje y la atención del niño, en especial a medida que crece.

*Para obtener más información sobre los efectos de la marihuana en embarazadas, mujeres lactantes y sus bebés, visitar [bit.ly/MJ\\_Mothers](http://bit.ly/MJ_Mothers).*

## PRODUCTOS COMESTIBLES A BASE DE MARIHUANA

Dado que el cuerpo digiere lentamente los productos comestibles, como ocurre con los alimentos comunes y corrientes, los productos a base de marihuana pueden tardar unas 4 horas en surtir efecto.

A partir de febrero de 2015, todos los productos comestibles con marihuana de uso recreativo deben tener marcadas claramente las porciones de 10 mg de THC y no contener más de 100 mg por producto.

*Se debe ser precavido a la hora de consumir marihuana. Empiece consumiendo una porción y espere a sentir los efectos antes de seguir comiendo.*

Los productos a base de marihuana pueden confundirse con alimentos o dulces comunes y corrientes. Asegúrese de mantener todos los productos con marihuana en recipientes a prueba de niños, claramente marcados y bajo llave.



## CONSUMO ACCIDENTAL DE MARIHUANA POR PARTE DE NIÑOS

Es mayor la cantidad de niños que entran en contacto accidentalmente con la marihuana en los estados donde su consumo es legal. La marihuana puede hacer que los niños se enfermen y, en ocasiones, que terminen ingresados en un hospital.

Los envases a prueba de niños pueden evitar el consumo accidental.

*Los productos que se compran en tiendas de marihuana de consumo recreativo o medicinal deben, por ley, estar en envases a prueba de niños. Mantenga la marihuana en dichos envases y guárdela en un lugar bajo llave que esté fuera del alcance de los niños.*



## CONSUMO ENTRE ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES

El cerebro no termina de desarrollarse hasta los 25 años de edad. Se desaconseja que los jóvenes consuman marihuana a fin de que su cerebro en desarrollo alcance su máximo potencial.

Los jóvenes que consumen marihuana con regularidad tienen más probabilidades de sufrir dificultades en el aprendizaje, tener problemas de memoria y obtener calificaciones bajas en matemáticas y lectura.

*Para obtener más información y consejos para evitar el consumo de marihuana en jóvenes, visitar [bit.ly/MJ\\_Youth](http://bit.ly/MJ_Youth).*



Consulte con un médico si le preocupan los efectos de la marihuana en su salud.

## RECURSOS

Para obtener más información sobre la marihuana en Colorado, a saber, las leyes, efectos en la salud y recursos para la prevención en los jóvenes, visitar [Colorado.gov/Marihuana](http://Colorado.gov/Marihuana).

Si está preocupado porque consumió demasiada marihuana, llame a la línea de control de intoxicación tan pronto como sea posible. La llamada es gratuita y recibirá ayuda rápidamente: 1-800-222-1222. Si los síntomas son graves, llame al 911 o vaya a una sala de urgencias inmediatamente.



**COLORADO**  
Department of Public  
Health & Environment