

CREENCIAS Y TOMA DE DECISIONES

En relación con el cannabis existe una serie de creencias que afectan a la toma de decisiones. Contar con información basada en la evidencia científica ayudará a elegir la opción más saludable o que suponga menor riesgo para la salud.

Es un producto inofensivo porque es natural...

Que sea natural no quiere decir que no sea perjudicial, muchos venenos, el tabaco o el opio se extraen de plantas y nadie duda de sus riesgos para la salud. El cannabis afecta al funcionamiento del cerebro, lo que no es nada “natural”.

Fumar porros es mejor que fumar tabaco, además no engancha...

La combustión de la marihuana, como el tabaco, contiene carcinógenos. Las formas de consumirla (sin filtro, aspiraciones profundas, temperatura del humo mayor que la del tabaco, etc.) conllevan más riesgo de padecer cáncer.

Además, está demostrado que el consumo continuado puede producir adicción, sobre todo si se empieza en edades tempranas.

A la hora de conducir, fumar porros no es tan malo como beber alcohol...

El cannabis al igual que el alcohol afecta a la capacidad de reacción y concentración, tanto el equilibrio como la coordinación se ven alterados y la somnolencia puede aparecer durante la conducción.

Al volante, tomar decisiones con claridad es importante para llegar sanos y salvos a nuestro destino.

Fumar marihuana ayuda a dormir...

Es posible que fumar marihuana o hachís ayude a conciliar el sueño, pero su consumo afecta a la calidad del mismo, estando menos descansado física y mentalmente al despertar.

La mayoría de jóvenes fuma porros...

La percepción de normalidad social que existe respecto al consumo de marihuana en algunas ocasiones lleva a pensar que la mayoría de jóvenes usa esta sustancia, pero las encuestas y los datos demuestran que, por ejemplo en

Navarra, han consumido en el último mes el 22.1% de jóvenes entre 14-18 años.

Fumar hierba o hachís ayuda a relacionarse y crea “buen rollo”...

Cada persona usa el cannabis con una motivación distinta, algunas buscan un momento de risas, otras de relajación, otras para sentirse más integradas en la cuadrilla...

Pero lo cierto es que muchas veces puede ocasionar el efecto contrario, apareciendo el “blancazo”, generando “malos rollos”, necesitando cada vez la necesidad de fumar más porros para pasarlo bien...

Tú decides

Si con la información que conoces, decides fumar marihuana, es recomendable que:

- Conozcas tus límites, para a tiempo y di no cuando no quieras seguir fumando.
- Fumar disminuye tus capacidades, no fumes cuando tengas responsabilidades a la vista (exámenes, trabajo, etc.)
- Tener el estómago vacío aumenta las probabilidades de que tengas un “blancazo”.

Hacerlo en un espacio en el que no estés a gusto, también.

- Mezclar cannabis y alcohol puede ocasionarnos una bajada de tensión, vómitos, mareos...