

i MÈVETE SIN !

CANNABIS

VNIVERSITAT  VALÈNCIA Institut de Trànsit
INTRAS i Seguretat Viària
FACTHUM.lab Grup d'Investigació



MINISTERIO
DEL INTERIOR


Dirección General
de Tráfico

¿QUÉ ES EL CANNABIS?

El cannabis es una planta llamada “Cannabis sativa”, aunque normalmente se le conoce como planta de María, Marihuana o en su forma elaborada, hachís y es la droga ilegal más consumida en España.

En la clasificación de drogas, el cannabis se considera una droga perturbadora/alucinógena, veremos por qué.



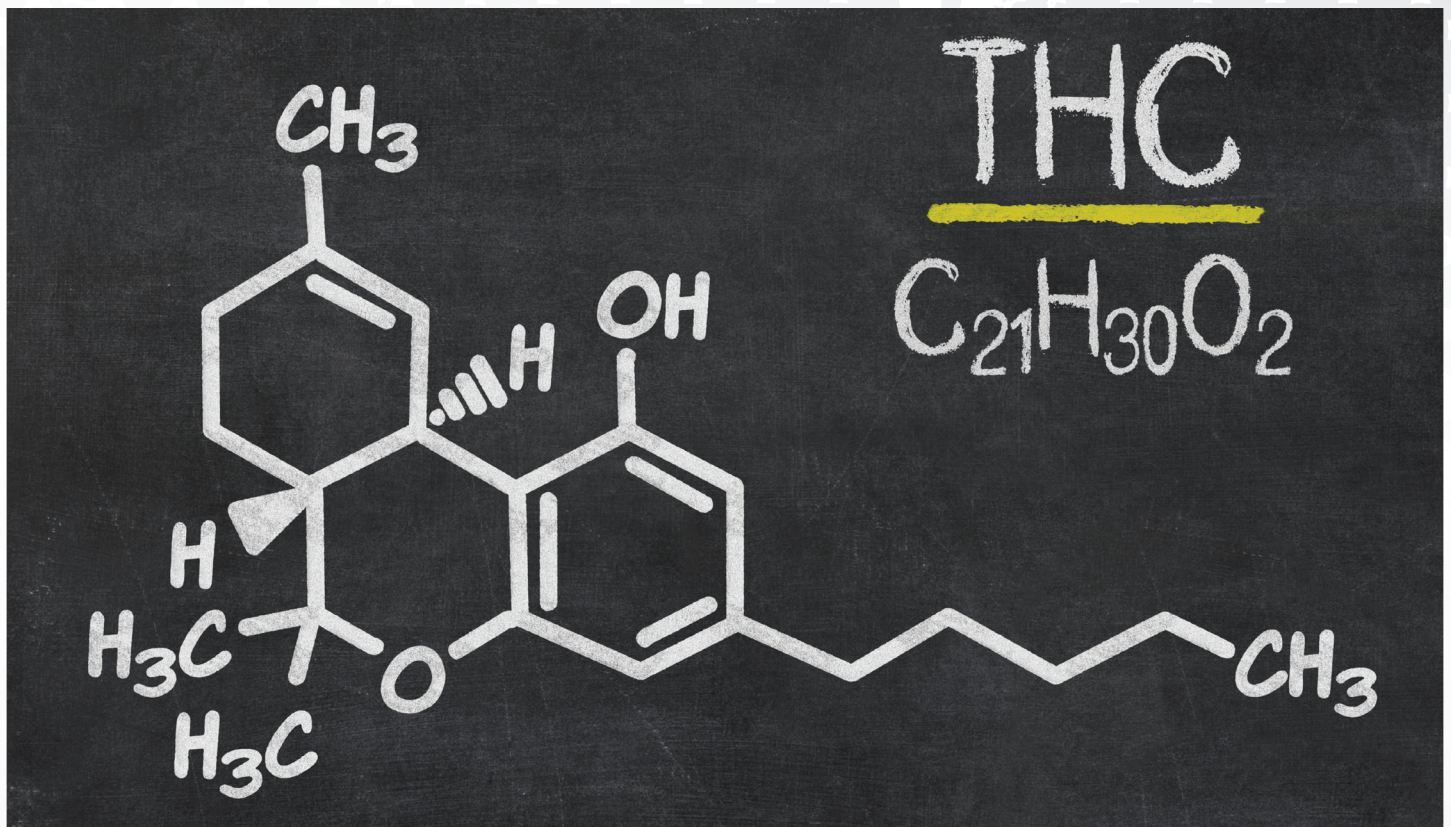
¿QUÉ HACE QUE ESTA PLANTA RESULTE TAN INTERESANTE PARA MUCHA GENTE?

El cannabis está compuesto de muchas sustancias, pero destacan 3:

- el cannabidiol (con efectos ansiolítico y sedante)
- el cannabino
- el THC (tetrahidrocannabinol) y el responsable de los efectos que buscan los consumidores. Es muy soluble en grasa y se dirige rápidamente al cerebro, pero que tarda mucho en desaparecer completamente de nuestro cuerpo.

Puedes encontrar esta droga en distintos formatos según el tratamiento de la planta. Cada una de ellas tiene una concentración distinta de THC:





Marihuana: cogollos, hojas o tallos secos. Contiene entre un 6 y un 14% de THC.



Hachís: resina que se saca del prensado de la planta. Se le conoce normalmente como costo o chocolate. Contiene entre un 15 y un 50% de THC. El polen es similar, pero menos prensado y más suave.



Aceite de hachís: es la forma más concentrada de THC (50%), se suele usar para alimentos, que acaban conteniendo cantidades elevadas de THC (hasta un 65%).

¿POR QUÉ CONSUME
CANNABIS LA GENTE?



¿Y LOS PORROS?
¿POR QUÉ CREES QUE
LOS FUMA LA GENTE?



La gente fuma porros porque les hace sentirse relajados, en estado de buen rollo y tranquilidad, aunque en un primer momento también puede producir euforia y facilidad para reírse de todo.

Hay quienes consumen porque así se sienten más creativos y más inteligentes.

Otros lo hacen porque, bajo sus efectos, el tiempo pasa a otro ritmo y cosas que les resultan poco agradables se les hacen más llevaderas.

Puedes pensar: ¡Pero si es natural, es una planta!

Hay además una creencia generalizada de que como es una planta, no es peligrosa ni su consumo tiene por qué dañarnos.

Te invito a investigar cosas o plantas naturales que no sean beneficiosas para ti, un ejemplo: la cicuta; es tu turno:

También hay gente que le da un uso terapéutico. Podrás preguntarte, ¿por qué los enfermos de cáncer lo tienen como medicina? A continuación verás ¿qué pasa cuando se fuma cannabis?

¿QUÉ PASA REALMENTE AL CONSUMIR CANNABIS?

Vayamos paso a paso. Lo más común es fumar cannabis en porros junto con tabaco. El THC es broncodilatador, lo que significa que abre tus pulmones. Esto añadido a que normalmente se fumen los porros sin filtro, hará que llegue más cantidad de sustancias por cada calada que le demos y que pase más rápidamente a nuestro cerebro.



CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE CANNABIS



Y una vez en el cerebro, **¿qué voy a sentir?**

Al principio sentirás euforia y cierta sensación como de borrachera que puede ir unido a mucha risa por todo. Luego te provocará una gran relajación y hasta puede que llegues a sentir sueño.

En cuanto a la **percepción**, el cannabis hace que te vuelvas hipersensible, pero no creas que te vuelves un

súper héroe, sino que se altera tu capacidad de percibir correctamente el espacio, el tiempo y los sentidos, especialmente la vista y los colores y empeora tu atención y tu capacidad de concentración.

En algunas situaciones o a algunas personas, en lugar de provocarles sensaciones placenteras, les provoca sensación de malestar (lo que algunos llaman dar un "amarillo" o un "chungo") e incluso ataques de ansiedad.



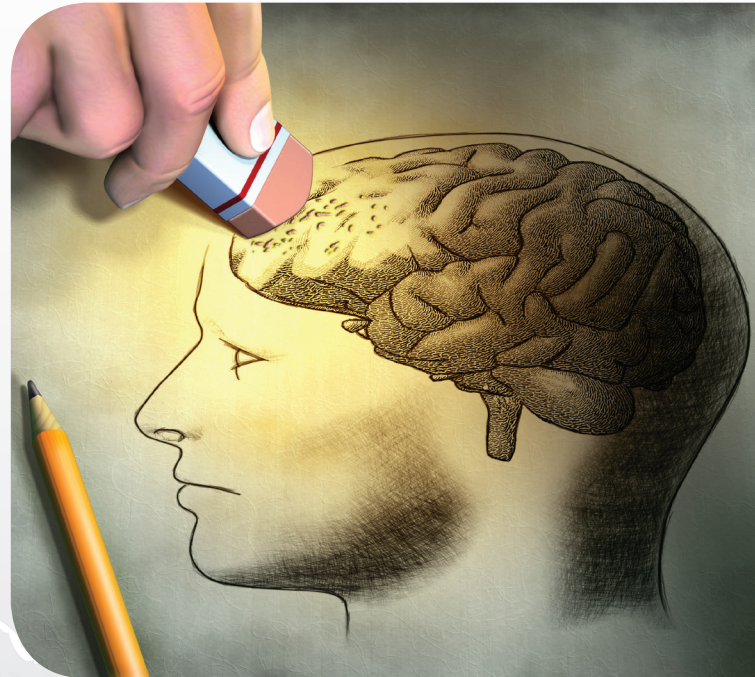
DROGAS EN EL MERCADO: CANNABIS

¿Qué le pasa a tu cerebro?

Al consumir cannabis, se altera una parte de nuestro cerebro llamado "sistema cannabinoide endógeno". Este sistema se encarga de la memoria y de recordar los momentos placenteros y agradables de nuestra vida. Si fumamos porros, este sistema deja de funcionar normalmente porque lo estamos manipulando desde fuera. Se deteriora tu memoria a corto plazo.

Efectivamente, te vuelves más "tonto" porque tu cerebro no es capaz de aprender tantas cosas nuevas como lo haría sin ir fumado.

¿Recuerdas haber visto a alguien que fume porros que encaje con ese perfil de "fumado/atontado"?



Con el tiempo te acabas atontando, y cada vez te cuesta más estudiar, atender y aprender.

La memoria poco a poco dejará de actuar y tu mente será incapaz de recordar tanto las cosas importantes como las más absurdas.



¿Y si combinas?

Además, otro de los principales problemas es que se consume combinado con otras drogas, generalmente el tabaco o el alcohol. En estos casos, el consumo aún se vuelve más peligroso si se asocia a la conducción o incluso a caminar por la calle, pues tus sentidos no se encuentran en su mejor momento para atender cosas importantes.

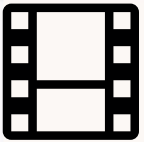
¿Tú estás enfermo?

En el caso del uso terapéutico, se utiliza para que el dolor sea más llevadero y para favorecer el apetito y evitar el

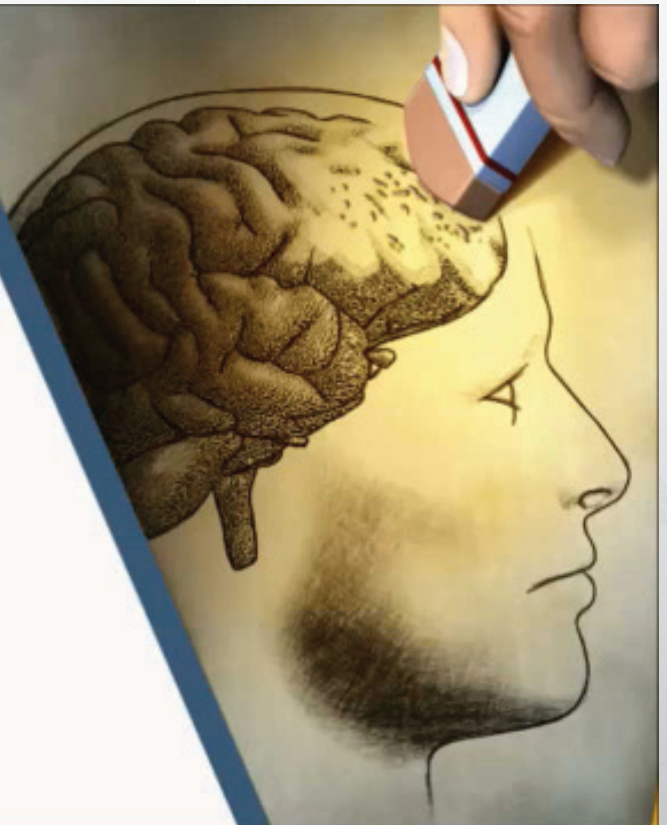
vómito, efectos secundarios de la quimio. Pero si tú no padeces cáncer, fumar porros no te va a dar ningún beneficio. Igual que si no tienes ningún dolor, ¿para qué tomar paracetamol?

¿Cuándo lo eliminas?

Su eliminación como ya hemos dicho es muy lenta, lo que fumas un día, tardará al menos una semana en desaparecer por completo de tu cuerpo. El cannabis se almacena en tus tejidos corporales, piensa que estarás una semana obligando a tu cuerpo a trabajar más de la cuenta para eliminar toxinas que no le pertenecen.



**¿Y LAS CONSECUENCIAS
QUE PRODUCEN?**



¿CUÁNDO NOS PUEDE ACARREAR MÁS PROBLEMAS CONSUMIR CANNABIS?

Principalmente, te afectará en los estudios y en la movilidad, te vuelves más lento y no eres capaz de concentrarte.

Y si te mueves...

Si conduces bajo los efectos del cannabis, vas a multiplicar x 2 la probabilidad de sufrir un siniestro de tráfico, ¿es lo que quieres?

Además, puedes tener los siguientes efectos, especialmente peligrosos si conduces o si circulas como peatón por la calle o por la carretera:



- La **percepción** se ve alterada, especialmente la **visión de los colores**. Ten especial cuidado con los semáforos.

- Cambia tu **percepción del espacio y del tiempo**. Mucha gente consume cannabis para que el tiempo le pase más rápido, por ejemplo en clase. En el entorno del tráfico también te lo parecerá, pero el tiempo no habrá cambiado, sólo tu sensación de que se ha hecho más corto, entre otras cosas porque no eres consciente de todo lo que ocurre.

- Se reduce la producción de lágrimas, se **rescan** tus **ojos** y te será más complicado ver con claridad. Si vas en ciclomotor o en moto notarás mucho antes la fatiga ocular.

- Tus pupilas reaccionarán más lentas a la hora de acomodarse a los cambios de luz, será más fácil que te **deslumbres**, especialmente de noche.

- Es más fácil **distraerse** con cualquier cosa, por tonta que sea, hasta si vas caminando te empanarás con una mosca, imagina si vas en bici o conduces una moto.

- Aumenta el tiempo de reacción, por lo que si vas en bici, moto o coche, recorrerás más metros antes de que tu cerebro le diga a tus músculos que se muevan para frenar. Vas a tener menos reflejos que de costumbre.

Pero además, consumir cannabis y conducir es un delito penal, esto quiere decir que recibirás una multa económica, se te prohibirá conducir durante un tiempo y hasta puede que entres en un centro de menores.



Por algo está prohibido y es un delito, puesto que es una de las drogas más implicadas en los accidentes de tráfico y que más víctimas está dejando.



¿Crees que merece la pena por un porro de nada?

ALTERNATIVAS

Si lo que buscas o necesitas es relajarte, hay un millón de formas de hacerlo, sólo tienes que encontrar la que te funcione a ti y practicarla.

• DEPORTE



• HAZ SKATE



• BAILA



• YOGA



• TOCA UN INSTRUMENTO



Tan sólo tienes que buscar lo que más te gusta y hacerlo. No necesitas colocarte para sentirte bien, tú mismo o con tus amigos eres más que capaz para conseguir disfrutar de la vida sin ayudas “artificiales”.

Y si fumas porque lo que quieres es ser más creativo, aprende a abrir tu mente, ahora está muy de moda el Mindfulness y

otras “fricadas” por el estilo, pero siempre es lo mismo, si quieres, puedes. Sólo tienes que proponértelo.

Sería una pena acabar teniendo alguna enfermedad mental o un siniestro de tráfico por un poco de experimentación, ¿no crees?

¿CÓMO DECIR QUE NO?

Y llegamos al punto complicado, porque en general no mola ser el raro del grupo y si todos mis amigos fuman porros,

¿qué puedo decir para no quedar en ridículo?

En primer lugar, piensa si realmente te apetece hacer algo o decides hacerlo porque lo hacen todos. Aunque el grupo de amigos es muy importante, lo más importante es que seáis amigos pase lo que pase y seáis como seáis, por lo que eres más valioso en el grupo si tienes personalidad propia y todos os aceptáis como sois.



Simplemente di que pasas, que no te va ese rollo; que te gusta estar con ellos porque son tus amigos y disfrutas con ellos, pero prefieres no fumar.

Cuando se explican las cosas con sinceridad y argumentas con lo que piensas y sientes, los demás deben entenderlo y respetarlo, si no es así, no te están respetando a ti.

¡Y haz la prueba!

Si eres el único que no fuma porros, podrás reírte igual que el resto solo con verlos y además no tendrás las consecuencias negativas que supone fumarlos.

i SIN canhabis !

NIPO: 128-15-025-0
Deposito Legal: M-23668-2015