

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#66 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos



Marihuana

¿Le está perjudicando?





La Marihuana puede causar muchos problemas.

Puede perjudicar su salud de manera que usted no se imagina.

- Cuando consume marihuana, puede hacer elecciones malas incluyendo:
 - Actividades físicas peligrosas, como guiar bajo la influencia.
 - Comportamiento sexual no seguro que lo pone en riesgo de contraer VIH y otras infecciones de transmisión sexual.
- La marihuana puede causar problemas de atención, memoria y aprendizaje.
- Los niños y los adolescentes que usan marihuana tienen más probabilidad de desarrollar problemas relacionados con las drogas en algún momento de sus vidas.



Fumar marihuana causa varios de los mismos problemas que causa el fumar tabaco.

- Los fumadores habituales tosen más, se resfrían más, y son más propensos a contraer bronquitis y otras infecciones.
- El consumo a largo plazo puede provocar daño pulmonar – al igual que fumar cigarrillo.
- Los bebés de madres que fuman tienen más probabilidad de nacer muy pequeños.

La marihuana de hoy día puede ser mucho más fuerte de lo que era hace 30 años.

- La cantidad de THC (el ingrediente activo en la marihuana) puede ser varias veces mayor hoy de lo que era en el pasado.
- Al igual que otras drogas, la marihuana se puede “cortar” (mezclar) con otras drogas o sustancias sin que usted lo sepa. Algunas veces estas “mezclas” son tan peligrosas y pueden enfermarle.



La marihuana es ilegal.

- No se permite el uso médico de la marihuana en el Estado de Nueva York.
- Usted puede ser multado y hasta arrestado por usar marihuana.
- Las sanciones por venderla son aun más severas.
- Las sanciones por conducir bajo la influencia de la marihuana son las mismas que las de conducir en estado de embriedad.
- La marihuana puede aparecer en una prueba de drogas días o incluso semanas después de haberla usado.
- Una condena por uso de droga le puede impedir obtener un préstamo estudiantil, un trabajo, una casa o un departamento – incluso años después.

Los usuarios frecuentes sufren efectos negativos.

Estos incluyen:

- **Un fuerte deseo de consumir difícil de resistir.**
- **Problemas para cesar o reducir el consumo:**
 - Incluso cuando el consumo interfiere con el trabajo, la escuela o las relaciones.
 - A pesar de problemas monetarios o legales causados por el consumo de marihuana.





Pérdida de energía o motivación.

- Dificultad para cumplir responsabilidades o hacer cosas.
- Problemas para despertarse en la mañana, para ir al trabajo o la escuela puntualmente.
- Dificultad para terminar proyectos, completar planes y seguir pensamientos concretos.

• Depresión

- Sentirse triste, preocupado o desesperanzado la mayoría del tiempo.
- Sentirse peor cuando no puede consumir.

• Problemas de memoria

- Olvidarse de todo o parte de lo que sucede cuando consume.
- Problemas de atención, concentración o aprendizaje de cosas nuevas.

• Problemas sociales

- Actuar irritable y agresivamente en situaciones inadecuadas.
- Deterioro de relaciones familiares y de amigos.

• Preocupación

- Pensar mucho en conseguir y consumir marihuana.
- Descuidar a la familia, amistades, trabajo y la escuela.

¿Depende usted de la marihuana?

Conteste "sí" o "no"

¿Alguna vez ha:

Pensado que debería...	Reducir el consumo de marihuana?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Se ha...	Enojado cuando alguien critica su consumo de marihuana?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Se sintió asustado, mal o...	Culpable acerca de su consumo de marihuana?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Necesito fumar...	Marihuana para sentirse mejor en la mañana?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Sí a las preguntas 1 o 2 = problema posible

Sí a las preguntas 3 o 4 = dependencia probable

HAY AYUDA DISPONIBLE

El asesoramiento y las organizaciones de autoayuda le pueden ayudar a dejar o reducir el consumo de la marihuana.

- Hable con su médico o con un consejero especializado en el abuso de sustancias.
- Sea honesto sobre:
 - La cantidad de marihuana que consume.
 - Con que frecuencia la consume.
 - Los problemas que le está ocasionando.
- El asesoramiento le puede ayudar a tratar la dependencia de la marihuana.
- Las organizaciones de autoayuda, tales como los programas de 12 pasos con reuniones frecuentes, también son beneficiosas.

Más información y ayuda

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York: Visite nyc.gov/health o llame al 311
- Boletines de Salud: Visite nyc.gov/health o llame al 311:
 - # 27 Niños libres de las drogas: Los padres pueden hacer la diferencia
 - # 45 Depresión: Se puede tratar
 - # 48 ¿Cuánto es demasiado? (Alcohol)
 - # 53 Crianza saludable
 - # 61 Ayuda para dejarlas: Los problemas con las drogas se pueden tratar
 - # 69 ¿Su hijo abusa de los medicamentos recetados?
- LifeNet (apoyo confidencial las 24 horas para problemas de alcohol y otras sustancias): 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)
- LifeNet en español: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)
- LifeNet asiático (mandarín, cantonés y coreano): 1-877-990-8585
- Instituto Nacional contra el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse): www.nida.nih.gov/infofacts/marijuana.html o www.marijuana-info.org
- Administración de Servicios de Salud Mental y contra el Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration): www.oas.samhsa.gov/marijuana.htm
- Marihuana Anónimos (Marijuana Anonymous): www.ma-newyork.org o llame al 212-459-4423

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/email para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#66 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

**Departamento de Salud y Salud Mental
de la Ciudad de Nueva York
New York City Department of
Health and Mental Hygiene**

125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas Farley, M.D., M.P.H., Comisionado

**Oficina de Comunicaciones
Bureau of Communications**

Geoffrey Cowley, Comisionado Adjunto
Cortnie Lowe, M.F.A., Editora Ejecutiva
Drew Blakeman, Escritor Principal
Diane Randolph, M.A.
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

Preparado en cooperación con:

División de Salud Mental
Division of Mental Hygiene
Oficina de Prevención, Cuidados y Tratamiento
contra el Consumo de Alcohol y Drogas
Bureau of Alcohol and Drug Use Prevention,
Care and Treatment



Marihuana

¿Le está perjudicando?

LLAME AL
311

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias. Interpretación telefónica en 170 idiomas.