

# Previniendo el uso de La Marihuana

## ¿Cuál es el problema?

- La marihuana es adictiva y peligrosa, especialmente para los jóvenes. El cerebro de los adolescentes aun esta en desarrollo, y el THC (el ingrediente activo en la marihuana), puede ser dañino para el desarrollo del cerebro.
- En las últimas dos décadas, la potencia de la marihuana se ha más que triplicado.
- El alto consumo de la marihuana está asociado con el alto índice de abandono de clases por los estudiantes (los estudiantes se van de pinta), bajo promedio académico y el no terminar el colegio/universidad.
- Los estudios han demostrado que el uso crónico de la marihuana incrementa el índice de ansiedad, depresión, pensamientos de suicidio y esquizofrenia.
- El alcohol y la marihuana son las sustancias frecuentemente más consumidas en exceso por los adolescentes; más del 20% de los estudiantes del penúltimo año de preparatoria en el condado de San Diego reportan haber tomado en los últimos 30 días y más del 15% reportan consumir marihuana.



- Aproximadamente 1 de cada 6 adolescentes que comienza a usar marihuana será adicto a ésta sustancia. La marihuana es comúnmente la droga por la cual los jóvenes son admitidos en centros de tratamiento para la adicción.



- La marihuana viene en muchas formas y con cantidades de THC no reguladas e impredecibles, incluyendo productos comestibles como dulces, aperitivos, otras golosinas, y 'cera' para usarse en aparatos electrónicos como los cigarrillos electrónicos.

## Cómo puede ayudar a reducir el acceso de la marihuana en los jóvenes:

- De acuerdo a estudios de salud pública, reducir el acceso y disponibilidad del alcohol, tabaco, marihuana y otras drogas en los jóvenes son formas efectivas de prevenir el consumo.
- ✓ Entienda los riesgos del consumo de la marihuana y sea un modelo positivo para los jóvenes; infórmese sobre el tema de fuentes creíbles y pregunte sobre sus dudas.
- ✓ Si es un padre de familia, dé mensajes claros a sus hijos de "no consumir alcohol, marihuana y otras drogas."
- ✓ Apoye políticas públicas locales que prevengan el aumento de la disponibilidad de la marihuana en los jóvenes.
- ✓ Apoye el trabajo de la prevención del alcohol y otras drogas en su comunidad. Únase a una coalición como North Coastal Prevention Coalition.

## Más información y recursos:

Línea de ayuda durante una crisis de salud mental en San Diego  
888-724-7240

Línea para información sobre servicios sociales en San Diego  
2-1-1 o [www.211sandiego.org](http://www.211sandiego.org)

La fotografía del cerebro es cortesía de Ventura County Behavioral Health  
[www.venturacountylimits.org/mj](http://www.venturacountylimits.org/mj)

Instituto Nacional Sobre el Abuso de Drogas  
[www.drugabuse.gov/es](http://www.drugabuse.gov/es)

Partnership for Drug-Free Kids  
[www.drugfree.org/es](http://www.drugfree.org/es)

Community Anti-Drug Coalitions of America  
[www.cadca.org](http://www.cadca.org)

La misión de North Coastal Prevention Coalition es reducir el daño del alcohol, tabaco, marihuana y otras drogas en las ciudades de Oceanside, Carlsbad y Vista por medio de la acción comunitaria, educación, apoyo y colaboración.

Vista Community Clinic es la agencia fiscal para las becas y contratos de NCPC.  
Auspiciado en parte por County of San Diego, HHSA, Behavioral Health Services.

Para más información llame al 760-631-5000 x7147 o visite  
[www.northcoastalpreventioncoalition.org](http://www.northcoastalpreventioncoalition.org)

[www.vcc.clinic/es](http://www.vcc.clinic/es)

