

MARIHUANA Adicción y Dependencia

“Nunca me volvería adicto a la marihuana”. Contrariamente a la creencia común, PUEDE volverte adicto a la marihuana, que los profesionales médicos denominan Trastorno por Consumo de Cannabis. Uno de cada seis adolescentes que comienzan el uso de marihuana a una edad temprana se volverá adicto a ella, y uno de cada tres adolescentes que usan marihuana a diario se volverá adicto.

¿Si estás usando marihuana, cómo sabes si estás adicto?

Pregúntate estas preguntas. Tú:

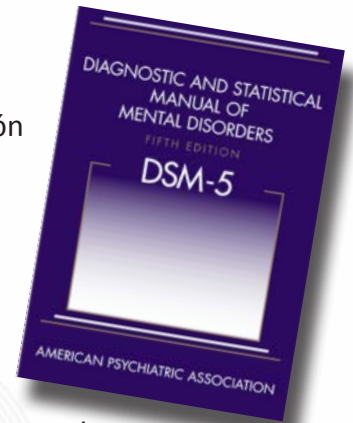
1. ¿Usas marihuana más tiempo de lo que tú querías usarla?
2. ¿Intentaste reducir pero no pudiste?
3. ¿Dedicas mucho tiempo obteniendo, usando y recuperándote de la marihuana?
4. ¿Tienes antojo de marihuana y quieres usarla todo el tiempo?
5. ¿Faltas a la escuela o al trabajo porque estás drogado?
6. ¿Sigues usando marihuana, incluso cuando causa problemas en tu vida?
7. ¿Dejas de hacer las actividades que solías hacer para disfrutar?
8. ¿Usas marihuana, incluso cuando te sientes enfermo?
9. ¿Sigues usando, incluso cuando tienes problemas físicos o mentales de eso?
10. ¿Tienes que usar más marihuana para sentirte tan drogado como antes?
11. ¿Te sientes mal cuando intentas dejar de hacerlo?

W. Hall and L. Degenhardt, “Adverse Health Effects of Non-Medical Cannabis Use,” *Lancet* 374 (2019): 1383-1391.

De acuerdo con la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, por sus siglas en inglés), como se enumeran en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), si respondiste SI:

- A dos o tres de estas preguntas, tienes una adicción leve.
- A cuatro o cinco preguntas, tienes una adicción moderada.
- A seis o más preguntas, tienes una adicción grave.

¡La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para obtener ayuda! Habla con un padre, consejero, maestro o adulto de confianza y díles que estás teniendo problemas con tu consumo de marihuana y deseas dejar de hacerlo.



PREGUNTAS: ¿Cuando te sientes incómodo, qué podrías hacer para sentirte mejor en lugar de usar un químico? ¿Qué sueles hacer cuando estás feliz? ¿De qué manera haces cosas que te hacen feliz y te ayudan a sentirte mejor cuando estás triste?

REFLEXIÓN

