

JohnnysAmbassadors.org

Previniendo el consumo de marihuana juvenil

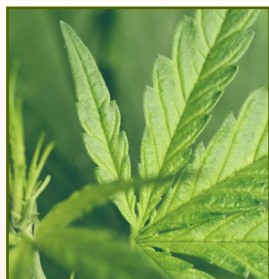
Salvando a nuestra juventud
de los daños de la marihuana



JOHNNY'S
AMBASSADORS

Distribuido por
Johnny's Ambassadors
Marihuana Juvenil Prevención
sin Fines de Lucro

La Realidad de la Marihuana



Cannabis es un género con diferentes especies de planta. Estas especies contienen cientos de diferentes sustancias químicas llamadas “cannabinoides.”



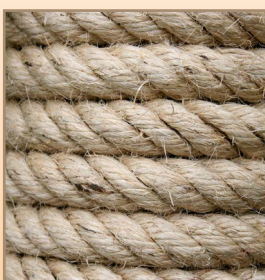
THC significa delta-9-tetrahidrocannabinol y es el cannabinoide más común en la planta de cannabis. Es psicoactivo, lo que significa que afecta tu mente. Esto les da a los usuarios una sensación de euforia.



Marihuana es una variedad de cannabis que contiene más de .3% THC y se usa para fabricar drogas. THC proviene de la marihuana y es psicoactiva.



CBD significa cannabidiol y es el segundo más común cannabinoide en la planta de cannabis. No es psicoactivo por sí mismo, pero el delta-8-THC puede ser creado químicamente a partir de CBD y es psicoactivo.



Cáñamo es una variedad de cannabis que contiene menos de .3% THC y se usa para fabricar pintura, cuerda y papel.

PREGUNTA:

¿Por qué los términos “cannabis” y “marihuana” no son intercambiables?

REFLEXIÓN



La marihuana de muchos años atrás (antes que naciste) contenía 2–5%* THC. La marihuana de hoy ha sido cultivada para ser mucho más fuerte, 15–30 %* de THC y, a veces más (es como fumar varios cigarrillos de años atrás juntos a la vez).

La marihuana de años atrás contenía cantidades iguales de CBD y THC, que era un factor protector. La marihuana actual casi no contiene CBD, solo THC.

Los químicos de hoy inventaron nuevos proyectos de marihuana que no existieron en el pasado. El THC crudo se extrae de la marihuana usando una máquina y convertido en concentrados. Estos productos, como la cera, sustantivo (shatter), y cristal (llamados dabs), pueden tener entre un 60% – 99%* de THC puro.

El THC extraído puede ser más destilado en aceites, que pueden ser 80– 99%* puro. Estos aceites se pueden vapear o poner en comestibles. La marihuana podría comenzar como una planta, pero estos productos se crean en un laboratorio, y no hay nada natural en ellos.

La marihuana es una muy diferente droga de lo que solía ser – es como comparando manzanas con naranjas. Muchas plantas, como la hiedra venenosa, el arsénico, la cicuta y la marihuana no son seguras y pueden lastimarte. ¡Por eso nosotros no nos metemos con ellas!

**Los porcentajes de THC se basan en muestras incautadas por el DEA y los productos actuales de marihuana disponibles en dispensarios.*

La Potencia del THC

Mucha gente piensa que la marihuana es segura, pero existen riesgos reales.



REALIDAD:

TODOS los productos de marihuana hoy, ya sea flor, dabs (el extracto de THC), vaporizadores o comestibles son de ALTA POTENCIA (superior al 10% THC) e INSEGUROS. NO hay estudios que indiquen que los productos de marihuana de alta potencia de hoy en día sean saludables para la juventud.

PREGUNTAS: Toda la investigación realizada sobre la juventud en el uso de la marihuana ha demostrado que es dañina y no hay estudios de la marihuana de alta potencia de hoy que haya mostrado algún beneficio para los jóvenes. ¿Esto te preocupa? ¿Estás dispuesto a jugar el juego de los dados con tú cerebro y tú futuro?

REFLEXIÓN



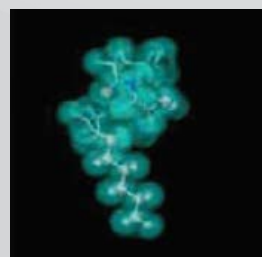
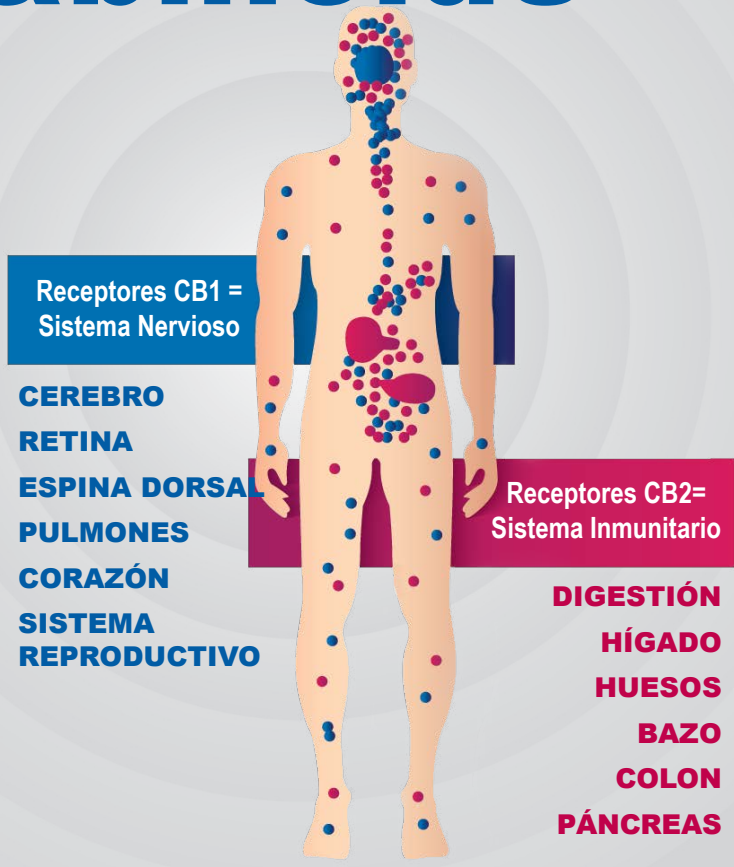
El Sistema Endocannabinoide

Recientemente, investigadores estudiaron cómo el THC (Tetrahidrocannabinol) en la marihuana hace que las personas se sientan drogadas. Descubrieron que hay dos receptores a los que se unen y los nombraron Cannabinoide-1 (CB1) receptor en el sistema nervioso y Cannabinoide-2 (CB2) receptor en el sistema inmunitario. Nuestros cerebros contienen muchos receptores CB1, los cuales controlan el sistema nervioso central, como dolor, sueño, metabolismo y movimiento.

Tenemos un endocannabinoide interno llamado anandamida en nuestros cuerpos. Este se encarga de producir la reacción química que produce nuestro sentido de bienestar, el cual sucede naturalmente cuando se une a los receptores. Se libera después de correr, por ejemplo, lo que a menudo se conoce como euforia del corredor. Anandamida también se encuentra en el chocolate!

THC y anandamida contienen moléculas que no son exactamente iguales pero son lo suficientemente similares como para CONFUNDIR EL CEREBRO y permiten que se unan con los receptores CB-1. Una vez que el THC entra en nuestro cerebro, interrumpe las funciones normales de nuestro cuerpo. Adolescentes quienes usan marihuana podrían tener problemas de aprendizaje, pérdida de memoria y dificultades con su habilidad de aprender. Cuando nuestro cerebro se está desarrollando, la marihuana suele cambiar el desarrollo estructural. Causando cambios en el lóbulo frontal del cerebro. Queremos que nuestros cerebros se desarrollen naturalmente como debe ser.

Enlaces de investigación: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4789136



ANANDAMIDA



DROGA - THC

PREGUNTA:

¿Por qué piensas que la memoria y el aprendizaje es importante para tus futuras metas o carrera profesional?

REFLEXIÓN



Desarrollo Del Cerebro Adolescente

Es ilegal que los jóvenes menores de 21 años consuman marihuana porque su cerebro aún se está formando. El cerebro humano continúa creciendo hasta los 25 años para las mujeres y hasta la edad 30 para los hombres. Cualquier cosa que interfiera con la programación del cerebro puede provocar problemas cognitivos, emocionales y de salud mental.

Algunos adolescentes creen que el consumo regular de cannabis no es perjudicial para su salud mental o piensan: "No me pasará a mí." ¡Sin embargo, nada podría estar más lejos de la realidad!



En un estudio, los investigadores realizaron imágenes de resonancia magnética (IRM), en los cerebros de 799 jóvenes de 14 y 19 años. Cuanto más usaban estos adolescentes marihuana, más delgada se volvía su corteza prefrontal. Sin toda su capacidad intelectual disponible, su capacidad para tomar decisiones cuando sea mayor se verá afectada.

¡Los investigadores también encontraron que el uso intensivo de marihuana en la adolescencia predice una caída de 8 puntos en el coeficiente intelectual! Así que, si eres un alumno sobresaliente, eso es una calificación C. Si eres un alumno de grado C, eso es una calificación F.

Cuando su cerebro no se forma correctamente, no tendrá toda la capacidad intelectual que hubiera tenido para tomar buenas decisiones como adulto, y sus oportunidades profesionales podrían verse limitadas.

PREGUNTA: ¿Qué tan cómodo se siente al saber que usar marihuana está literalmente causando daño a su cerebro?

REFLEXIÓN

Enlaces de investigación:
jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2781289
www.pnas.org/content/109/40/E2657



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:

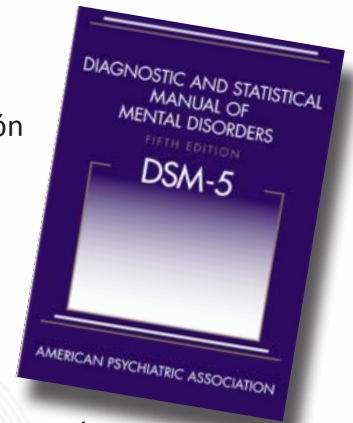
1. ¿Usas marihuana más tiempo de lo que tú querías usarla?
2. ¿Intentaste reducir pero no pudiste?
3. ¿Dedicas mucho tiempo obteniendo, usando y recuperándote de la marihuana?
4. ¿Tienes antojo de marihuana y quieres usarla todo el tiempo?
5. ¿Faltas a la escuela o al trabajo porque estás drogado?
6. ¿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



A Corto Plazo

A Largo Plazo



Efectos



Cuando usas marihuana, algunas cosas te suceden a corto plazo, y si sigues usándola, pueden suceder más cosas a largo plazo. Los efectos a corto plazo de la marihuana incluyen:

- Letargo
- Alteración de la coordinación y el equilibrio
- Dificultad para hablar
- Aumento del ritmo cardíaco
- Mala toma de decisiones
- Ansiedad y ataques de pánico

Posible muerte. Si bien la sobredosis de marihuana no detendrá su respiración, sí mata a las personas indirectamente por:

- Aumento de los accidentes automovilísticos por conducir drogado, lo que causa un tiempo de reacción lento
- Incendios en la casa de personas que intentan hacer concentrados de marihuana caseros
- Aumento de los pensamientos de suicidio
- Vómitos sin parar, llamado síndrome de hiperémesis cannabinoide, que hace que sus órganos se cierren por deshidratación

Los efectos a largo plazo en los jóvenes que consumen marihuana incluyen:

Impactos cerebrales. Los adolescentes que consumen marihuana tienen problemas cognitivos y de memoria deteriorados. También tienen tasas de graduación más bajas y un coeficiente intelectual más bajo. La marihuana puede causar una pérdida permanente del coeficiente intelectual de hasta ocho puntos cuando las personas comienzan a usarla a una edad temprana. Estos puntos de coeficiente intelectual no regresan, incluso después de dejar la marihuana.

Malos resultados de vida. El consumo de marihuana puede afectar el rendimiento y lo bien que le va a la gente en la vida. La investigación muestra que las personas que consumen marihuana son más propensas a tener problemas de relación, los peores resultados de educación, menor rendimiento profesional y la calidad de vida y la satisfacción personal reducida.

Problemas de salud mental. Estudios relacionan el consumo de marihuana con depresión y ansiedad. El consumo de marihuana también puede causar pensamiento delirante y psicosis, que puede conducir a esquizofrenia permanente, trastorno bipolar y otras enfermedades mentales. El consumo de marihuana también se correlaciona con un aumento en el pensamiento suicida, intentos de suicidio y suicidio.

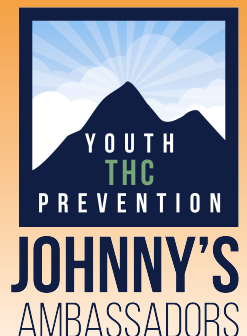
Sobredosis. Es posible una sobredosis con los productos de THC peligrosamente altos. Dra. Karen Randall, un médico de la sala de emergencia en Pueblo, Colorado, dice que ve adolescentes en la sala de emergencia con episodios psicóticos agudo, intoxicaciones y vómitos incontrolables como resultado de usar demasiado THC.

Enlaces de investigación: www.samhsa.gov/marijuana

PREGUNTA: ¿Está dispuesto a “tirar los dados” y posiblemente experimentar estos resultados negativos en su cerebro y su vida?

REFLEXIÓN

Enlaces de investigación: www.samhsa.gov/marijuana



10 MITOS SOBRE LA MARIHUANA

- 1. No te puedes volver adicto a la marihuana.** Los estudios muestran que el 17% de los adolescentes que consumen marihuana se vuelven adictos, y el 50% de los usuarios diarios se vuelven adictos. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4827335/pdf/nihms762992.pdf
- 2. La marihuana no puede reducir tu inteligencia.** La exposición fuerte a la marihuana a partir de la adolescencia predice una caída de 8 puntos en el coeficiente intelectual. doi.org/10.1073/pnas.1206820109
- 3. La marihuana no aumentará las probabilidades de que consumas otras drogas.** Los consumidores adolescentes de marihuana tienen 2.5 veces más probabilidades de abusar de los opioides recetados. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3552239/pdf/nihms388189.pdf
- 4. La marihuana te hace un mejor conductor.** La marihuana disminuye el tiempo de reacción, la coordinación motora y las habilidades de conducción. www.nhtsa.gov/sites/nhtsa.dot.gov/files/documents/812440-marijuana-impaired-driving-report-to-congress.pdf
- 5. Los estudiantes que consumen marihuana tienen menos probabilidades de abandonar la escuela.** Los jóvenes que consumen cannabis tienen un mayor riesgo de bajo rendimiento académico y abandono escolar. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11219366
- 6. La marihuana no puede causar enfermedades mentales.** El consumo de marihuana puede aumentar cuatro veces el riesgo de psicosis y esquizofrenia. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4988731
- 7. Tus tasas de fertilidad no pueden bajar si usas marihuana.** La marihuana puede reducir la fertilidad debido a la disminución del conteo de espermatozoides y retraso en la ovulación. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26283092
- 8. Te sentirás más motivado para hacer cosas si usas marihuana.** Los usuarios de marihuana a largo plazo tienen niveles más bajos de dopamina y son menos ambiciosos y motivados.. www.sciencedaily.com/releases/2016/09/160901211303.htm
- 9. Fumar marihuana no es perjudicial para la salud.** El humo de la marihuana puede causar síntomas de bronquitis crónica, irritación pulmonar y tos fuerte. www.drugabuse.gov/publications/research-reports/marijuana/what-are-marijuanas-effects-lung-health
- 10. La marihuana no puede matarte.** Han muerto personas a causa del síndrome de hiperémesis cannabinoide (CHS), caracterizado por vómitos incontrolables. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29768651

PREGUNTA:

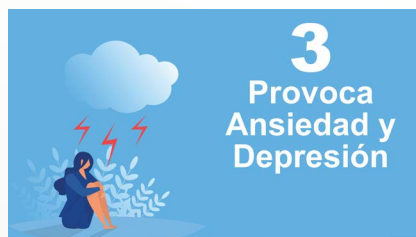
¿Cuál de tus creencias sobre la marihuana cambió con esta información?

REFLEXIÓN



La Docena Sucia

Consecuencias negativas del consumo de marihuana entre los adolescentes



- 1 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4827335/pdf/nihms762992.pdf
- 2 sci-hub.se/10.1073/pnas.1206820109
- 3 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6991277
- 4 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3552239/pdf/nihms388189.pdf
- 5 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29768651
- 6 sci-hub.se/10.1046/j.1360-0443.2000.951116213.x
- 7 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4988731
- 8 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26283092
- 9 www.sciencedaily.com/releases/2016/09/160901211303.htm
- 10 www.nih.gov/news-events/news-releases/cannabis-use-may-be-associated-suicidality-young-adults
- 11 www.drugabuse.gov/publications/research-reports/marijuana/what-are-marijuanas-effects-lung-health
- 12 www.nhtsa.gov/sites/nhtsa.gov/files/documents/812440-marijuana-impaired-driving-report-to-congress.pdf

PREGUNTA: ¿Cuál de esta docena te preocuparía más si te ocurriera a ti?

REFLEXIÓN



¿Es la Marihuana una Medicina?

Es posible que hayas oído que la marihuana puede ayudarte a superar las cosas negativas que ocurren en tu vida. Sin embargo, es importante entender la diferencia entre el alivio de los síntomas a corto plazo y el consumo de marihuana a largo plazo. El hecho es que la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA) sólo ha aprobado el uso de la marihuana medicinal para dos trastornos convulsivos raros, las náuseas asociadas con la quimioterapia, y el tratamiento del síndrome anorexia-caquexia. Así que, contrariamente a la creencia popular, es raro recibir una receta de marihuana como medicina.

Obtener una tarjeta de marihuana medicinal significa que usted está usando drogas fuera de los aprobados usos seguros. NO hay estudios que demuestren ningún beneficio de la marihuana actual de alta potencia para los adolescentes. Entonces, ¿qué problemas intentan tratar los adolescentes usando productos de marihuana no aprobados?



CATEGORÍA DE LA PROBLEMÁTICA 1: SALUD MENTAL PROBLEMAS

1. Los sentimientos de tristeza pueden incrementar cuando consumes marihuana. La marihuana aumenta el riesgo de desarrollar depresión y comportamiento suicida vida. jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2723657
2. El consumo de marihuana no ayuda la depresión. El consumo de marihuana se ha demostrado que duplica el riesgo de depresión. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28750823
3. La marihuana no ayuda con el TDAH. Los adolescentes con TDAH presentan síntomas más graves con el consumo de marihuana. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3390681

CATEGORÍA DE LA PROBLEMÁTICA 2: SALUD MENTAL PROBLEMAS

1. La marihuana no le ayudará a reducir la ansiedad. Aunque “relajarse” puede ser un efecto a corto plazo, el impacto a largo plazo puede ser todo lo contrario y empeorar la ansiedad. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12943018
2. Consumir marihuana antes de una fiesta no te ayudará a calmar los nervios. Automedicarse con THC aumenta el riesgo de fobia social en personas ansiosas. www.sciencedaily.com/releases/2011/08/110801172550.htm
3. El consumo de marihuana impide aprender a tolerar el estrés. Quienes empiezan a consumir marihuana con frecuencia a una edad temprana probabilidad de sufrir un trastorno de ansiedad en la edad adulta temprana. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17314727

CATEGORÍA DE LA PROBLEMÁTICA 3: ESTRESORES

1. Consumir marihuana para escapar de problemas dolorosos no ayudará. Automedicarse puede tener graves consecuencias a largo plazo mentales y causar paranoia extrema. academic.oup.com/schizophreniabulletin/article/41/2/391/2526091
2. La marihuana no es mejor que cigarrillos. En EE.UU., la dependencia de la marihuana ha aumentado más que dependencia de cualquier otra droga. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2797098/pdf/ascp-04-1-4.pdf
3. No dormirá mejor si usa marihuana. La marihuana sólo empeora el insomnio y los problemas del sueño. www.sciencedaily.com/releases/2016/10/161017155004.htm

PREGUNTAS: ¿En qué categoría suelen clasificarse la mayoría retos de sus retos (salud mental, miedo y ansiedad, o factores estresantes de la vida)? (salud mental, miedo y ansiedad, o estresores vitales)?

REFLEXIÓN

8



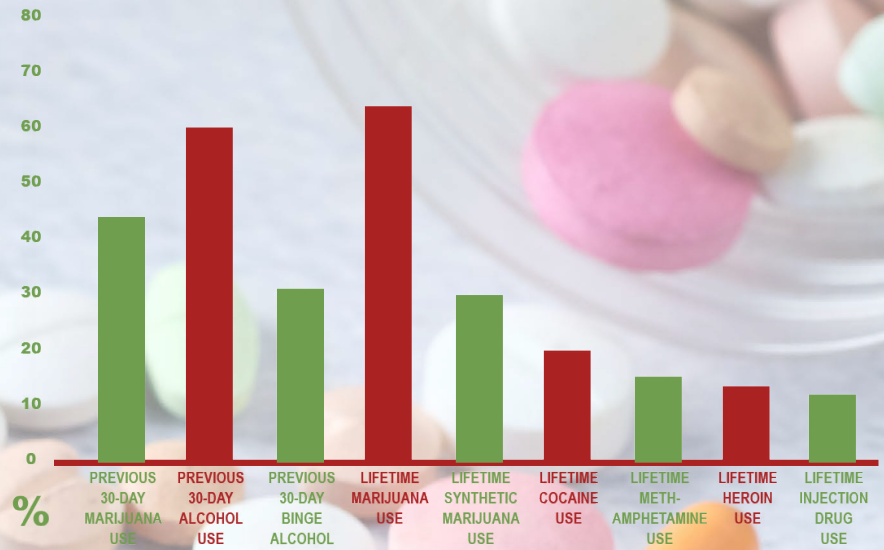
La marihuana es la #Droga de iniciación nº 1

Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), en su Encuesta de Comportamiento de Riesgo Juvenil del 2019, el #predictor nº 1 de que los adolescentes han abusado de opioides en los últimos 30 días es si alguna vez han consumido marihuana en su vida - es un indicador aún mejor indicador que el consumo de alcohol. En otras palabras, consumir marihuana lleva al abuso de opioides en adolescentes mas que cualquier otra droga.

Por ello, vemos que el aumento en consumo de marihuana contribuye a la actual crisis de opioides. En otro estudio:

En 2010, hubo alrededor de 20,000 muertes por sobredosis de opioides.
En 2021, hubo alrededor de 80,000 muertes por sobredosis de opioides.

Que la marihuana sea una droga de iniciación no significa que si la consumes, definitivamente consumirás drogas más duras. Pero las personas que consumen drogas duras probablemente empezaron con marihuana-eso es lo que significa la droga de iniciación. Si fueras a una fiesta y nunca has consumido ninguna sustancia antes, y un amigo te sugiere que te inyectaras heroína, ¿lo harías? Por supuesto que no. Pero si has consumido marihuana y tu tolerancia se ha acumulado tanto que no puedes conseguir el mismo efecto que antes, es más probable que pases a una sustancia más dura.



Investigación: www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/index.htm
www.nida.nih.gov/drug-topics/trends-statistics-overdose-death-rates

PREGUNTA: Mirando estos dos estudios, ¿cómo cree que la legalización de la marihuana ha contribuido a la epidemia de opioides?

REFLECT



el vínculo entre **Marihuana** y **Esquizofrenia**

Hay muchas formas diferentes de enfermedad mental, pero hay dos tipos graves que pueden aparecer o empeorar con el consumo de THC:

1. **Psicosis:** síntomas de ideas delirantes, paranoia y/o alucinaciones.
2. **Esquizofrenia:** trastorno mental que incluye síntomas crónicos del estado de ánimo y síntomas de psicosis.

Investigaciones recientes sugieren que consumir marihuana de alta potencia todos los días podría aumentar casi cinco veces las probabilidades de desarrollar psicosis en comparación con las personas que nunca han consumido marihuana. Se ha demostrado que la cantidad de droga consumida, la edad a la que se consumió por primera vez y la vulnerabilidad genética aumentan las probabilidades de padecer psicosis.

Si el consumo de marihuana causara esquizofrenia, se observarían más casos de esquizofrenia en una población a medida que el consumo y la potencia de la marihuana aumentaran con el tiempo. Eso es lo que ocurrió en Dinamarca. Dinamarca cuenta con un registro sanitario nacional de 7 millones de personas, lo que permite a los investigadores estudiar a toda la población. En este caso, analizaron los diagnósticos de esquizofrenia y de trastorno por consumo de cannabis. Debido al aumento del consumo y la potencia del cannabis, su tasa de esquizofrenia pasó del 2% al 8% entre 1995 y 2010.

7 M personas.
2% esquizofrenia antes del cannabis.

8% esquizofrenia después del cannabis.

2%
1995



Investigación:

[www.thelancet.com/article/S2215-0366\(19\)30048-3/fulltext](http://www.thelancet.com/article/S2215-0366(19)30048-3/fulltext)

www.jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2782160

PREGUNTA: ¿Cómo te sentirías si no pudieras distinguir la fantasía de la realidad?

REFLEXIÓN



¿Puede la marihuana aumentar el riesgo de suicidio?

¿Por qué hacerse esta pregunta? Todo el mundo está bien, ¿verdad? Pues no. Las cifras actuales de suicidios muestran que las tasas de suicidio entre adolescentes han aumentado. ¿Por qué?

Las investigaciones muestran una tendencia peligrosa. Según el Sistema de Informes de Muertes Violentas de Colorado, los suicidios de adolescentes se han duplicado desde que la marihuana fue legalizada médicamente. En Colorado en 2004, hubo 33 suicidios en adolescentes, de 15 a 18 años, y en 2020, hubo 68.

El aumento de los suicidios se correlaciona con:

- Un mayor consumo de THC por parte de los adolescentes
- Aumento de la potencia del THC
- Mayor facilidad de acceso a los concentrados de THC

En Colorado, en 2004, el 15,2% de los suicidios de adolescentes, de edades entre 15 y 18 años, tenían la marihuana como droga principal en las autopsias. En 2018, esa cifra era del 38,5% de los suicidios.

Según el estudio “The Impact of Adolescent Cannabis Use, Mood Disorder, and Lack of Education en los intentos de suicidio en la edad adulta joven”, de

700 adolescentes de 12 a 15 años:

- El consumo de marihuana en los que no estaban deprimidos antes aumentaba el riesgo de un intento de suicidio por 7.5 veces.
- Cualquier consumo de cannabis en la adolescente es un fuerte predictor de intento al suicidio en la edad adulta.

Investigación:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4219077

PREGUNTA:

¿Por qué crees que consumir marihuana puede hacer que los adolescentes se sientan más suicidas?

REFLEXIÓN



Señales de Suicidio

Tienes un amigo que ha estado consumiendo marihuana y parece tener problemas. ¿Cómo puedes saber si él o ella tiene tendencias suicidas? Recuerda el acrónimo C - A - C - E y presta atención a estos CUATRO SIGNOS DE SUICIDIO:

Circunstancias (situaciones de vida)

- Divorcio de los padres
- Rupturas de parejas
- Acoso escolar

Acciones (comportamientos)

- Regalar objetos preciados
- Despedirse de los seres queridos
- Deseo repentino de estar más cerca de Dios

Comentarios (palabras)

- “La gente estaría mejor sin mí”.
- “No estaré para verlo”.
- “¡Ya he terminado!”.

Emociones (sentimientos)

- Tristeza extrema o llanto
- Estado depresivo o desesperanza
- De repente feliz después de un periodo de tristeza

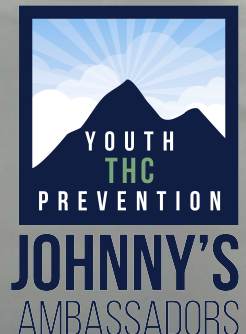
Si estas señales de alarma te afectan a ti o a alguien que conoces, busca ayuda lo antes posible. Llama a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 o envía el mensaje de texto HELLO al 74174.

Investigación: www.nimh.nih.gov/health/publications/warning-signs-of-suicide

PREGUNTA:

Si alguna vez has pensado en el suicidio o conoces a alguien que lo haya hecho, ¿dónde podrías ir a buscar ayuda?

REFLEXIÓN



¡Tu Cerebro es Tu Mejor Amigo!

Existe una parte de tu cerebro llamada la amígdala que está extremadamente activa durante la adolescencia. Para verla funcionar al instante, piensa en algo que te de miedo. Por ejemplo, de pronto te asustan las arañas porque te picó una viuda negra cuando tenías 5 años. ¿Qué sientes hoy cuando ves una araña? Probablemente se te acelere el corazón de sólo pensarlo. Tu respuesta emocional negativa se almacenó en la amígdala, y ese recuerdo te hace caer en cuenta que debes evitar las arañas. Se trata de una característica protectora porque

BFFF!

aumenta tu motivación para EVITAR cosas dañinas.

Lo mismo ocurre con la marihuana. El consumo de marihuana puede tener algunas consecuencias negativas que pueden cambiar tu vida para

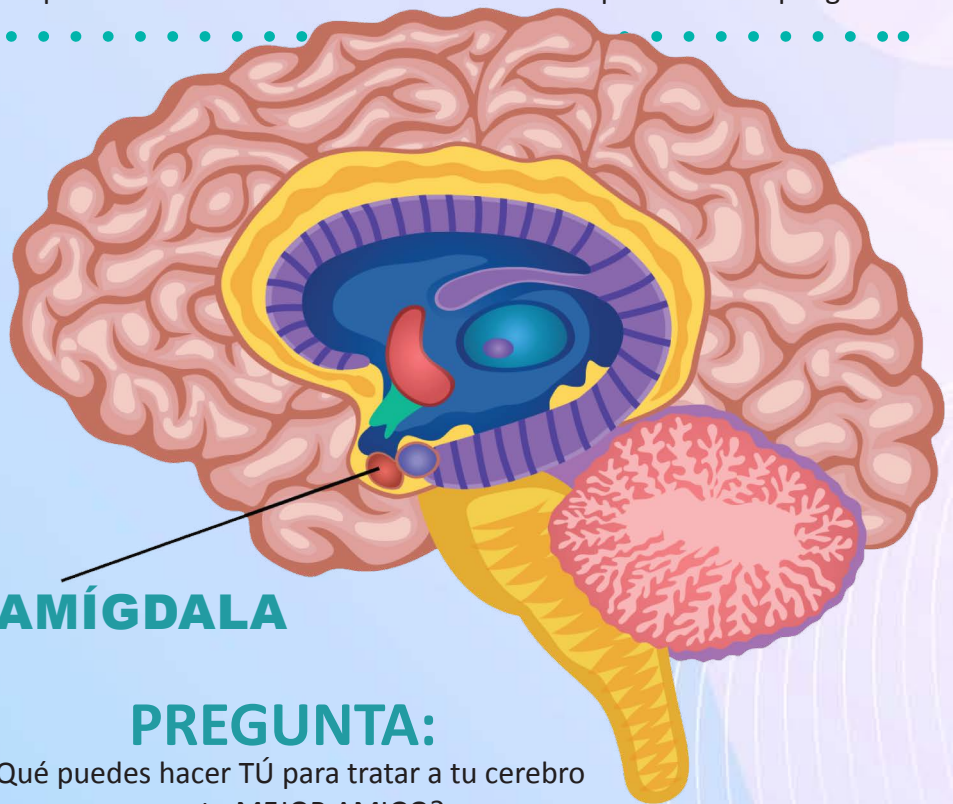
siempre. Tu cerebro es el único que tienes, y la marihuana puede dañarlo. Tu cerebro es tu mejor amigo y no quieres hacerle daño. Confían el uno en el otro y cúidense mutuamente. Tu cerebro intenta ser tu mejor amigo ayudándote a mantenerte a salvo. A veces, el miedo sano es una motivación para evitar el peligro.

Tu amígdala te da un miedo Miedo saludable de:

- Desencadenar esquizofrenia o delirios paranoides
- Dañar tu memoria para que no puedas tener éxito en la escuela
- Perder a tus amigos
- No alcanzar tus objetivos en el futuro

En su lugar, trata tu cerebro como tu MEJOR AMIGO:

- Evita TODOS los productos y sustancias con THC
- Elige amigos que apoyen tus motivaciones
- Cuida tu cerebro con comidas saludables
- Céntrate en los objetivos que quieres alcanzar



AMÍGDALA

PREGUNTA:

¿Qué puedes hacer TÚ para tratar a tu cerebro como tu MEJOR AMIGO?

REFLECT



JohnnysAmbassadors.org

Johnny's Ambassadors se formó después de que Johnny Stack, de 19 años, se volviera psicótico y muriera por suicidio después de usar marihuana de alta potencia y vapear en Colorado.

La misión de los Embajadores de Johnny es educar a los padres, los adolescentes y las comunidades sobre los peligros de la marihuana actual con alto contenido de THC en el desarrollo del cerebro de los adolescentes, las enfermedades mentales y el suicidio.



Salvando a nuestra juventud de los daños de la marihuana

Visite nuestro sitio web
para más información y recursos
JohnnysAmbassadors.org

Esta revista se proporciona en memoria de Nick Glassman.

