





**A maioría dos adolescentes e dos mozos/as galegos/as escoitou falar do cannabis e dos seus derivados (haxix, marihuana, etc.) e unha boa parte tivo contacto directo con estas substancias.** A pesar de tratarse de drogas de carácter ilegal, aproximadamente un de cada seis adolescentes e mozos/as, de entre 12 e 24 anos, consumiu haxix ou marihuana nos últimos seis meses.

O protagonismo adquirido polo cannabis entre certos grupos xuvenís débese, en gran medida, á suposta inocuidade que se lle atribúe a esta substancia. Moitos adolescentes e mozos/as cren que o consumo de cannabis non supón riscos para a súa saúde, o cal facilita o seu uso. Unha opinión que carece de fundamento, posto que **o consumo continuado de haxix ou marihuana produce problemas** respiratorios e cardiovasculares graves, dificultades na aprendizaxe, alteracións psicolóxicas (apatía,

depresión) e problemas de dependencia. Incluso, consumos esporádicos ou de doses baixas, en certas circunstancias de risco (por exemplo, cando se conducen vehículos a motor), poden provocar accidentes que poñan en perigo a túa vida.

Gran parte da información da que dispoñen os mozos/as verbo do cannabis é inexacta e inclúe distintos tópicos e mitos que son promovidos dende diferentes sectores sociais que tratan de crear unha cultura favorable ao cannabis, co fin de apoiar e lexitimar o seu consumo. **Non esquezas que arredor do cannabis se move un importante e lucrativo negocio** que os traficantes e distribuidores están interesados en ampliar.

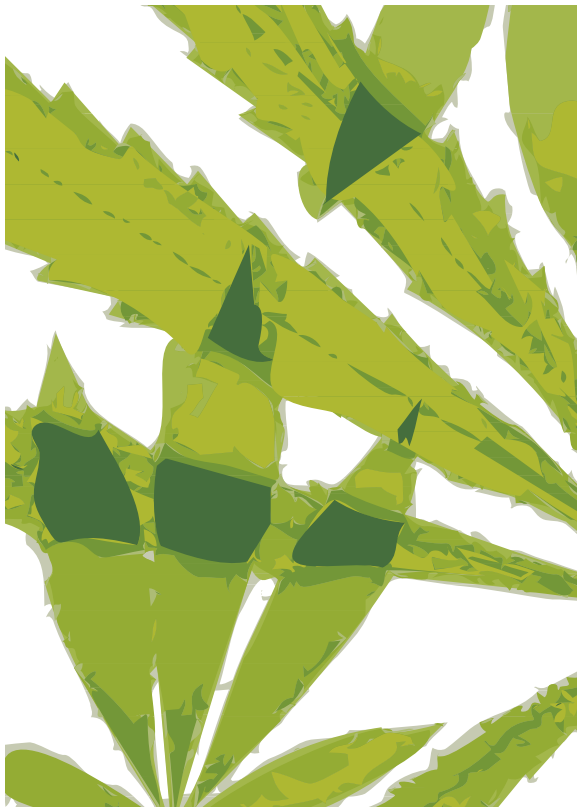
Por esta razón, **convenche estar correctamente informado**, reflexionar sobre as verdadeiras razóns polas cales algúns dos teus compañeiros/as ou amigos/as

consomen haxix ou marihuana, coñecer que, en determinados contextos e en certas etapas da vida, o uso destas substancias pode resultar altamente prexudicial para a saúde e o adecuado desenvolvemento persoal e social dos seus consumidores.



Para que ninguén  
te manipule

**INFÓRMATE**






# O CANNABIS

¿QUÉ É **O CANNABIS**  
e como actúa no organismo?







O cannabis é unha planta coñecida en botánica como ***Cannabis sativa***, da que se extraen diversos derivados, entre os cales os máis coñecidos son:

- O **haxix**, que é unha resina gomosa que se obtén das flores das plantas femias tras o seu prensado.

- A **marihuana**, que se obtén triturando as flores, follas, sementes e talos secos da planta.

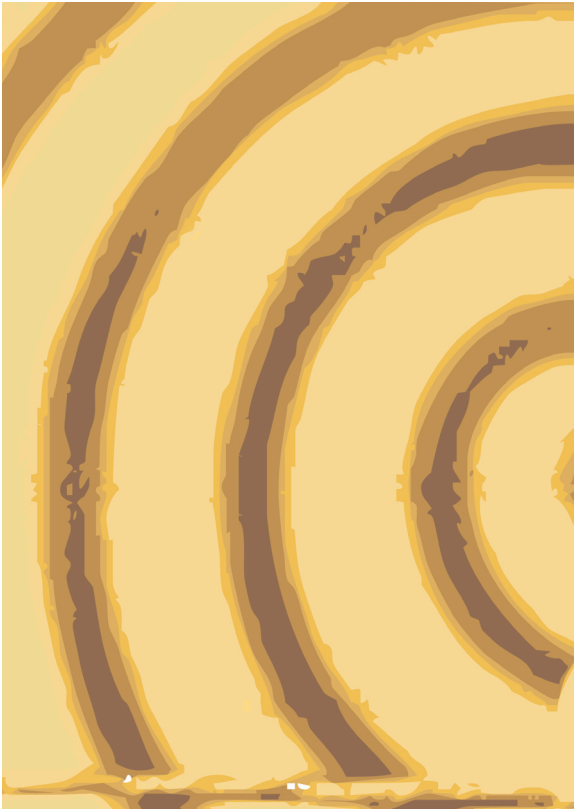
O principal principio activo responsable dos efectos experimentados tras o consumo de cannabis é o THC (siglas do delta-9-tetrahidrocannabinol), aínda que na planta se identificaron preto de sesenta compostos químicos de tipo cannabinoide capaces de alterar o funcionamento das nosas neuronas.



## **¿Como se absorben os cannabinoides?**

Tras o seu consumo por vía pulmonar (fumado), os niveis de THC en sangue aumentan rapidamente e acadan a súa máxima concentración aos poucos minutos de iniciado o consumo do cigarro, porro ou canuto de haxix ou marihuana.

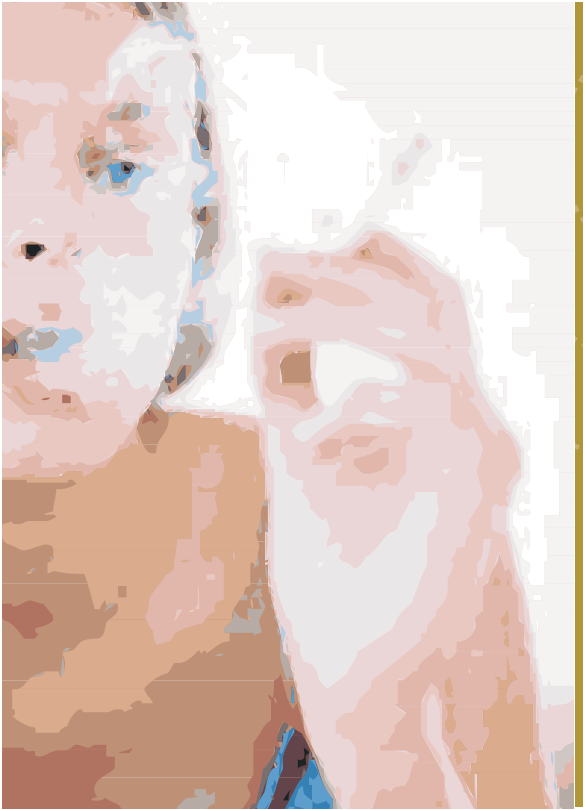
Aínda que os efectos dos cannabinoides son case inmediatos tras o consumo, a súa absorción por parte do organismo é lenta. Só unha mínima parte chega directamente, e de forma rápida, ao cerebro, almacenándose o resto nos tecidos graxos do organismo, dende onde é eliminado lentamente. Este proceso de absorción, que prolonga a presenza dos cannabinoides no organismo, explica por qué os seus efectos se fan sentir, mesmo despois de varios días de consumir haxix ou marihuana.

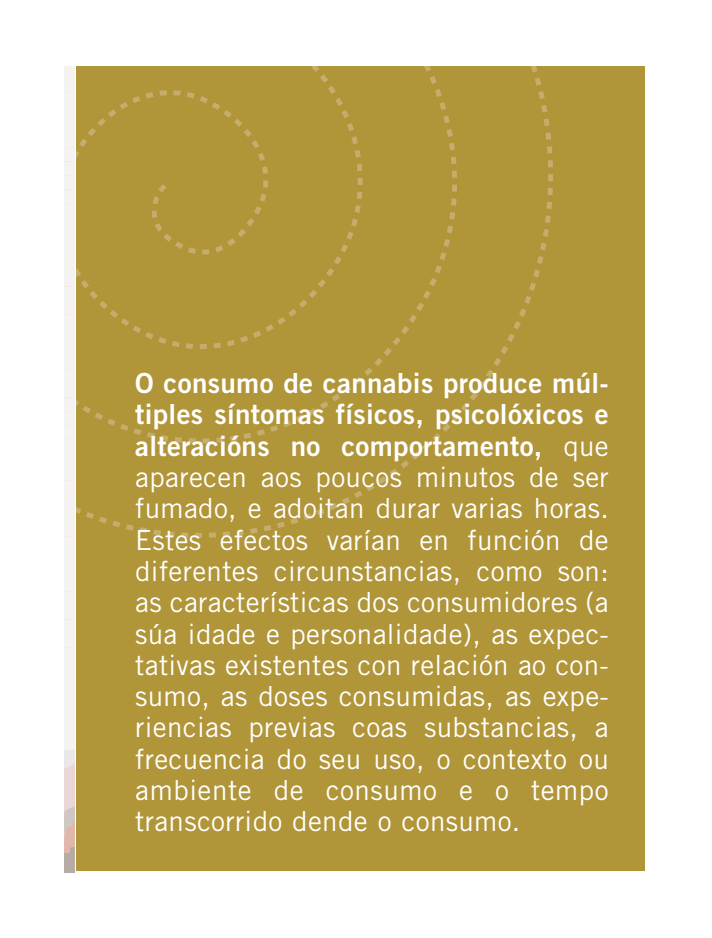




# O CANNABIS

¿QUE EFECTOS PRODUCE  
O CANNABIS ?





**O consumo de cannabis produce múltiples síntomas físicos, psicológicos e alteracións no comportamento**, que aparecen aos poucos minutos de ser fumado, e adoitan durar varias horas. Estes efectos varían en función de diferentes circunstancias, como son: as características dos consumidores (a súa idade e personalidade), as expectativas existentes con relación ao consumo, as doses consumidas, as experiencias previas coas substancias, a frecuencia do seu uso, o contexto ou ambiente de consumo e o tempo transcorrido dende o consumo.

## SÍNTOMAS OU EFECTOS tras o consumo

A gama de efectos provocados polo consumo de cannabis é amplísima, algúns dos cales aparecen con doses baixas, posto que interfire con procesos cerebrais fundamentais. Os efectos físicos e psicolóxicos que adoitan aparecer **tras o consumo** son: excitación inicial con certa sensación de euforia, á que segue unha fase depresiva, con sedación, problemas de coordinación intelectual e somnolencia, hilaridade (risa fácil), locuacidade e maior sociabilidade, alteración do ritmo cardíaco e a presión arterial, deterioración da memoria e da aprendizaxe (confusión, dificultades para memorizar tarefas sinxelas e para expresarse de forma clara), dificultade para realizar procesos mentais complexos (cálculos, etc.), dificultades para concentrarse, alteración da atención e da alerta (aumento do tempo de reacción), alteración do sentido do tempo, distorsión dos sentidos (alteración das cores, sons, distancias, etc.), ralentización dos movementos e problemas de coordinación, ollos vermellos e aumento do apetito, con predisposición ao consumo de doces.

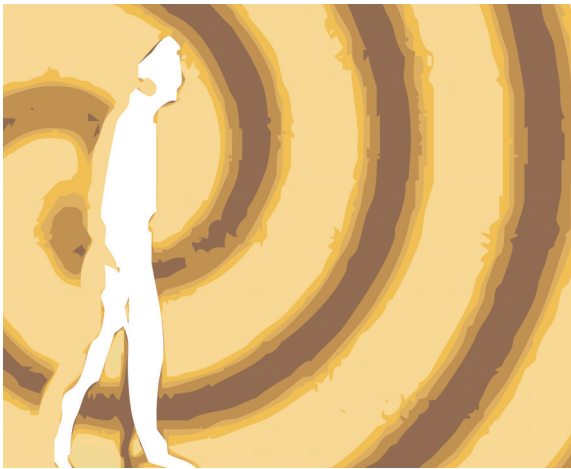
Cando se consomen **doses elevadas**, ou se a concentración de cannabinoides do haxix ou a marihuana é alta, é bastante frecuente que se produza un **baixón** (coñecido no argot como “amarelo”), caracterizado por unha baixada brusca da ten-





sión, con mareo e palidez, e que pode estar acompañado de náuseas e vómitos. Se ademais se consumiu alcohol ou outras drogas, pode producirse a perda do coñecemento e, nese caso, deben avisarse os servizos sanitarios de urxencias.

Algunhas persoas, xeralmente tras consumiren doses elevadas, presentan certos síntomas, como crises de ansiedade, estados de pánico e paranoides ou alucinacións, que deben ser tratados como se se tratase dunha urxencia psiquiátrica e que precisa de asistencia especializada.



## ¿Que efectos provoca o seu CONSUMO REITERADO E PROLONGADO?

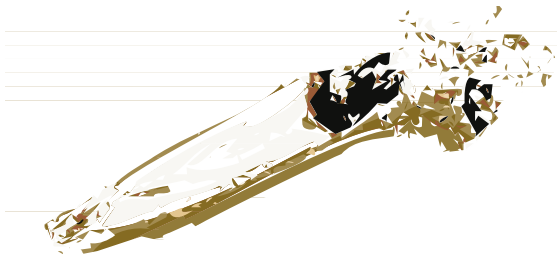
**O consumo continuado de haxix ou marihuana ten un impacto moi negativo sobre a saúde e provoca os seguintes trastornos:** alteracións respiratorias, cardiovasculares e procesos cancerosos similares aos do tabaco (cancro de pulmón, etc.), alteracións na aprendizaxe e na memoria que afectan gravemente o rendemento escolar ou laboral dos consumidores, unha síndrome amotivacional caracterizada pola apatía, o empobrecemento afectivo, o abandono e o desinterese, alteracións do metabolismo con aumento do apetito, redución do sistema inmunitario (as defensas do organismo para lles facer fronte a posibles infeccións), afectación do funcionamento das hormonas sexuais (ciclos menstruais sen ovulación, redución do número e da mobilidade dos espermatozoides), diminución do apetito sexual, alteracións nos fetos das nais consumidoras, etc.

En persoas con certa predisposición, facilita a aparición de trastornos psiquiátricos graves (brotes esquizofrénicos, alucinacións e delirios, estados paranoides, etc.).

Aínda que durante anos se pensou que o consumo de cannabis producía só dependencia psicolóxica, o certo é que se demostrou que provoca tamén dependencia física. O consumo prolongado de cannabis está acompañado de tolerancia (o

efecto que provoca a mesma dose diminúe, ou ben necesitanse consumir cantidades crecentes de cannabis para conseguir o efecto desexado) e unha síndrome de abstinencia asociada á interrupción do consumo continuado e prolongado desta substancia, caracterizada pola aparición de ansiedade, tensión, tremores, insomnio, perda de apetito, que adoitan durar uns oito días.

Os efectos descritos proceden de rigorosos estudos científicos e coinciden, en xeral, coas opinións expresadas polos propios consumidores. **Gran parte dos adolescentes que consumen cannabis afirman** que sufriron problemas asociados ao uso desta substancia, principalmente **perdas de memoria, tristeza, apatía ou depresión, dificultades para estudar ou traballar, enfermidades ou problemas físicos, problemas económicos, absentismo escolar e pelexas ou agresións.**



## CONSUMOS DE ALTO RISCO

En certas circunstancias o consumo de cannabis, incluso en doses baixas, resulta altamente perigoso e pode ter consecuencias fatais. Algúns efectos que provoca o cannabis (dificultades para concentrarse, coordinar movementos, as alteracións visuais e auditivas, a somnolencia e o aumento do tempo de reacción), deterioran gravemente a capacidade dos consumidores para realizar certas actividades que requiren dunha alta concentración e coordinación de movementos, como conducir vehículos ou manexar maquinaria.

- **Se consumiches haxix ou marihuana non condizas vehículos de motor nin realices traballos perigosos, o risco de sufrir un accidente é moi alto, en especial se ademais consumiches alcohol ou calquera outra droga.**
- **Se tes algún problema psicolóxico, cardiovascular ou respiratorio podes sufrir graves complicacións asociadas ao consumo: NIN O PROBES.**



**NON XOGUES COA TÚA VIDA**  
**NIN POÑAS EN PERIGO**  
**A TÚA INTEGRIDADE FÍSICA**



## Algúnhas IDEAS EQUIVOCADAS acerca do cannabis

Non todo o mundo xoga limpo cando fala do cannabis e dos seus efectos. Existen persoas e grupos sociais interesados en promover o seu consumo, para o cal promoven diferentes mensaxes positivas en relación ao cannabis. Por isto,

**O HaXiX E a MARIHUANA NON SON**

**o hAXix Ou A mARIHUANA Te**

**o CANNABIS É UNHA**

**NON PRODUCE ADICCI**

**É UN PRODUTO NATURAL**

**o CANNABIS TEN EFE**

**o CaNnabIs É a DRoGa dA**

hai entre os mozos moitos mitos e ideas erróneas sobre esta substancia e os seus efectos.

Quizais ti ou os teus amigos/as pensedes que son certas as seguintes afirmacións:





**oes,**  
¿e ti como estás?



quizais ...

# ... estas **Xa**

Nese caso, **é probable que estas estudando e notes que che resulta difícil seguir as explicacións do profesor na clase ou que, cando queres estudar, che custa concentrarte, sentes sono e a túa mente afástase do libro ou dos apuntamentos. Pode que o teu rendemento escolar diminuíse e que as túas notas empeorasen progresivamente.** ¿Parácheche a pensar dende cando che sucede isto?

**Tal vez traballes e, ao iniciaren a xornada laboral, sintas a cabeza cargada.** Pode que notes que che custa concentrarte nas tarefas, entender as instrucións dos teus xefes ou compañeiros/as, resolver certos labores (facer cálculos, redactar informes, etc.), que necesitas máis tempo para facer o teu traballo ca outros compañeiros/as ou que esqueces certas xestións. É posible que sufrises algún accidente laboral ou que estiveses a punto de sufrilo, quizais por unha distracción aparentemente absurda.


**Quizais os teus pais, amigos/as ou parella che repitan que sempre estás despistado/a,** que non prestas atención, que non participas nas conversacións, que estás un pouco aparvado/a, ido/a. Quizais abandonases algunhas afeccións (a lectura, o ximnasio, o cine, etc.), pode que te sitas

# consumindo cannabis

apático/a e un pouco decaído/a e que che custe traballo saír da casa.


Ao mellor, algunha vez dixécheste a ti mesmo que deberías deixar de fumar haxix ou marihuana porque no che senta ben ou quizais es consciente de como, pouco a pouco, cada vez fumas con máis frecuencia estas substancias, de que o que máis che apetece é reunirte con outros colegas a fumar, de que aínda que algunha vez intentaches deixar de consumir ou reducir o número de porros non o conseguiches. **Pode, en suma, que teñas un problema de dependencia ao cannabis e non o saibas.**

Se tes algunha vivencia parecida,  
**non o dubides**  
tes un **problema co cannabis**  
**pide AXUDA** nun servizo especializado

A stylized illustration of a person's face in profile, smoking a joint. The person has dark hair and is wearing a red garment. The background is a warm, golden-brown color with a textured, painterly style.



quizais ...



...sexas intelixente  
e aínda **NON**  
consumiches  
**cannabis ...**



# Parabéns,

comprendiches algo básico: **o cannabis, como as demais drogas, comporta graves riscos para a saúde e para o adecuado desenvolvemento persoal e social dos adolescentes e mozos/as.**

Aínda que, en ocasións, se pretende vender o haxix e a marihuana como drogas inocuas, que lles axudan aos mozos/as a pasalo ben, a relaxarse, o certo é que o seu consumo non contribúe a resolver ningún problema, nin a satisfacer adecuadamente ningunha das necesidades que teñen os mozos/as e, moito menos, a mellorar as súas relacións sociais.

**Se aínda non consumiches cannabis, é moi probable que recibas ao longo da túa vida moitas propostas para facelo.**

Aquí tes unhas pautas que podes seguir para rexeitar estas invitacións.







# O CANNABIS

Suxestións para seguir pasando  
**DO CANNABIS**

**No te deixes manipular,  
mantente informado/a.**

Coñece cales son os efectos reais do cannabis e os riscos que entraña o seu consumo, **rexeita algúns tópicos e ideas erróneas** que existen no teu medio sobre o cannabis, fala cos teus compañeiros/as, pais e profesores sobre estes temas e consulta libros e manuais técnicos para manterte ao día.

## **Rexeita as presións dos/as compañeiros/as e amigos/as para que consumas.**

Nos próximos anos vas escoitar moitos argumentos animándote a consumir cannabis. Diranche que es unha persoa rara, que todos no grupo, menos ti, fuman haxix ou marihuana, que non pasa nada por consumir, que case todo o mundo o probou, que non sexas rapaz, que te atrevas, que te animes, que fumes un porro.

Aínda que os/as amigos/as son moi importantes para ti, ten en conta que **por encima de todo debes ser libre**: para elixir o que queres e o que non queres, o que che gusta e o que non che gusta, o que che convén e o que non che convén, para ser diferente e ter as túas propias ideas, para decidir non consumir substancias que non che conveñen.

**Mantente firme nas túas decisións e esixe respecto para elas**, do mesmo xeito que ti respectas os teus amigos/as, aínda que non compartas a súa decisión de consumir cannabis.

## **Mellora as túas habilidades para relacionarte con outros mozos/as.**

En ocasións, sentirás inseguridade ou certa vergoña á hora de dirixirte a outras persoas, de relacionarte con elas, e pensarás que un porro ou unha copa de alcohol poden axudarche a superar a timidez, a romper o xeo. Pero podes superar os teus problemas para relacionarte con outros mozos/as sen necesidade de recorrer a ningunha droga. Para isto, procura mostrarte tal como es, acostúmame a expresar as túas ideas e sentimentos, trata de iniciar e manter conversas coa xente que coñezas, **pensa que cando coincides con xente que non coñeces é normal que sintas certo desconcerto, deixa de sentirte observado/a e dá o primeiro paso.**

## **Mellora a túa autoestima, valórate, acéptate.**

A adolescencia e a mocidade son etapas complexas, onde con frecuencia se produce o rexeitamento da nosa imaxe persoal (veraste gordo/a, delgado/a, baixo/a, alto/a, con moito ou pouco peito), da nosa maneira de ser. Pensas que tes mala sorte, que todo che sae mal, que es incapaz de facer aquilo que os demais esperan de ti, sénteste insatisfeito/a coa túa vida.

Pode que o que ocorra é que aínda non saibas que es un mozo ou unha moza interesante, que sabes moito máis do que ás veces pensas, que estás preparado/a para superar as dificultades e os retos que se che presenten, e o que é máis importante, que podes conseguir moitas das cousas que te propoñas se tes un pouco de constancia. Só fai falta que ti o creas, que confíes nas túas posibilidades, que deixes de sentirte un becho raro.

**Fai a proba: PENSA EN POSITIVO.**

## **Clarifica os teus valores.**

Con frecuencia, tes a impresión de estar nos sitios de paso, de facer cousas sen ter demasiado claro o porqué. Tes moitas opcións ao teu alcance e non sabes por cal optar. Pero, dunha maneira máis ou menos consciente, debes decidir que camiño desexas seguir na vida, con que valores te sentes máis identificado/a. Uns valores que farán que te asocies cun determinado grupo xuvenil ou tribo.

**Valores como a liberdade, a amizade, a solidariedade, o apego á familia ou o esforzo persoal, en xeral, asócianse cos mozos que mostran menores consumos de drogas.** Pola contra, aqueles mozos/as que se identifican con valores como o gozar da vida, o éxito rápido, a competitividade, o vivir o momento, o consumo excesivo ou a busca de emocións e sensacións novas, adoitan consumir con maior frecuencia todo tipo de drogas. **TI ELIXES.**

## **Aprende a tomar decisións.**

Es libre para moverte, pensar, tomar as túas decisións, construír a túa propia identidade persoal e elixir o tipo de persoa que queres ser na vida. O contrapunto desa liberdade é que ao longo dos próximos anos, a medida que te vaías facendo adulto/a, deberás tomar moitas decisións, algunhas especialmente transcendentales. De ti dependerá, en gran medida, que acertes ou te equivoques.

Tomar certas decisións, aínda que non sexan moi importantes aparentemente, provoca tensión nalgunhas persoas. **Para facilitar o proceso de toma de decisións existen algunhas pautas que poden servirche de axuda:** facer unha listaxe con todas as posibilidades existentes, listar todas as vantaxes e inconvenientes que supón cada unha das posibles opcións, valoralas e tomar unha decisión, procurar manterte firme na decisión que tomes, porque nunca imos ser capaces de anticiparnos ao futuro, nin de saber a curto prazo se acertamos ou non.

## **Aprende a manexar as situacións estresantes.**

O estrés é algo natural no ser humano, que nos axuda a estar en alerta e activos para poder responder con rapidez aos riscos e ás situacións inesperadas que poidan presentarse. Pero o exceso de estrés produce efectos negativos nas persoas, xa que altera o seu comportamento e provoca problemas físicos asociados.

### **Existen algunhas técnicas que poden axudarnos a manexalo ou a reduci-lo:**

- Cando teñas moitas cosas que facer e vexas que non as podes atender todas, ordénaas por orde de importancia ou urxencia e comeza a traballar pola primeira (trata de concentrarte só nunha actividade).
- En ocasións, o estrés prodúcenlo certas situacións puntuais (unha discusión, un



exame, etc.), nestes casos existen exercicios de relaxación que axudan a contrarrestar o estrés, algúns tan sinxelos como respirar lenta e profundamente durante algúns minutos.

- A práctica de exercicio físico moderado axudarache a eliminar as tensións e a durmir e descansar mellor.

Fumar cannabis ou beber alcohol son malas solucións para afrontar o estrés, porque aínda que pode que nos axuden momentaneamente a relaxarnos, non farán máis ca agravar as situacións que nos provocan estrés: teremos máis dificultades para concentrarnos e poñerémonos máis nerviosos porque o noso rendemento intelectual ou laboral se verá reducido. E o que é máis grave, faremos unha pésima aprendizaxe, porque é probable que logo necesitemos o porro ou a copa de alcohol cada vez que vivamos unha situación de tensión.

## **Aprende a utilizar adecuadamente o tempo libre.**

Tes ao teu alcance moitas posibilidades para ocupar de maneira saudable o teu tempo libre, para relacionarte con outros mozos/as, para divertirte, para compartir intereses e afeccións, esforzos, vivencias e emocións positivas. Para logralo, só fai falta que rompas a túa rutina, que te acostumes a programar o teu tempo libre.

¿Por que non te animas a practicar algún deporte, a descubrir o interesante que poden ser outras lecturas que non sexan os libros de texto, a colaborar con algunha organización non gubernamental, a participar nalgún proxecto solidario que estea funcionando no teu barrio, a facerte socio dalgunha asociación xuvenil, cultural ou deportiva, a colaborar con algunha asociación ecoloxista? Estas actividades favorecerán o teu desenvolvemento persoal e social e axudaránche a coñecer e a relacionarte con **xente interesante e auténtica coma ti.**



Se che gusta **coidar o teu corpo,**  
**sentirte guapo/a,**  
ser unha persoa **dinámica e activa,**  
**gozar e divertirte** con outros mozos/as...

**non o dubides:**

o **cannabis** pode converterse nun  
**grave obstáculo** no teu camiño.



**lembra que...**

Se tes algunha dúbida ou problema relacionado co consumo de cannabis ou de calquera outra droga, ou

An illustration of a person's back and shoulder, rendered in a stylized, flat-art style. The person is wearing a light-colored, possibly yellow or beige, long-sleeved shirt. On their right shoulder, a wolf-like creature with orange and brown fur is perched, looking towards the left. The background behind the person is a dark blue-grey color. The overall composition is simple and graphic.

# NON ESTÁS SÓ/A

se coñeces alguén nesta situación,  
podes dirixirte ao responsable do  
**Programa de Prevención do Plan  
de Galicia sobre Drogas** máis pró-  
ximo.





