

# 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](http://nyc.gov/health) o llame al 311
- Boletines de Salud: Visite [nyc.gov/health](http://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](http://www.nida.nih.gov/infofacts/marijuana.html) o [www.marijuana-info.org](http://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](http://www.oas.samhsa.gov/marijuana.htm)
- Marihuana Anónimos (Marijuana Anonymous): [www.ma-newyork.org](http://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](http://nyc.gov/health)

Visite [nyc.gov/health/email](http://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.