

CANNABIS

¿ES ADICTIVA LA MARIHUANA?
DESCUBRIENDO SUS RIESGOS

Todo sobre sus efectos



www.esvidas.es

Cannabis

¿Qué es? _____ 03

¿Quiénes lo consumen? _____ 04

Usos de la marihuana _____ 05

¿Cómo se consume el cannabis? _____ 06

¿Qué efectos produce su consumo? _____ 07

¿El cannabis es inofensivo? Mitos comunes _____ 08

Riesgos: Combatiendo la desinformación _____ 09

¿Cómo obtener ayuda profesional? _____ 10



1 ¿QUÉ ES EL CANNABIS?

El cannabis, también **conocido como "marihuana" o "herba"**, contiene más de cien compuestos llamados cannabinoides, de los cuales el THC y el CBD son los más estudiados.

- **THC (tetrahidrocannabinol):** Es el **componente psicoactivo principal** que actúa sobre receptores específicos en el cerebro produciendo la sensación de "cocolón". Genera efectos inmediatos como euforia, relajación, alteración en la percepción del tiempo y aumento del apetito. Sin embargo, las variedades con alta concentración de THC pueden desencadenar episodios psicóticos agudos en personas susceptibles y su consumo continuado se asocia con problemas de dependencia y deterioro cognitivo, especialmente cuando se inicia en edades tempranas.
- **CBD (cannabidiol):** A diferencia del THC, el CBD no produce efectos psicoactivos y está siendo ampliamente investigado por sus potenciales aplicaciones terapéuticas. Actúa sobre el sistema endocannabinoide sin causar intoxicación, y algunos estudios sugieren propiedades antiinflamatorias, analgésicas y ansiolíticas. Los productos de CBD legal disponibles en el mercado español no contienen THC y su uso en formulaciones médicas está creciendo para el tratamiento de ciertas condiciones específicas.

La potencia del cannabis se mide principalmente por su concentración de THC, que aunque ha aumentado significativamente en las últimas décadas debido a técnicas de cultivo selectivo, generalmente se mantiene por debajo del 15% en la mayoría de las variedades comunes.

Es importante destacar que los efectos del resto de cannabinoides presentes en la planta permanecen en gran parte desconocidos debido a la limitada investigación científica.



**EL USO DE CANNABIS CON ALTO THC
PUEDE AUMENTAR SIGNIFICATIVAMENTE
EL RIESGO DE EFECTOS ADVERSOS
INMEDIATOS COMO EPISODIOS
PSICÓTICOS.**



2 ¿QUIÉNES LO CONSUMEN?

El cannabis **está experimentando una creciente presencia en nuestra sociedad**. En los últimos años hemos asistido a una evolución compleja en torno a esta sustancia, con la aparición de cannabinoides sintéticos, el mantenimiento de su uso como droga recreativa y el desarrollo de sus aplicaciones medicinales potenciales.

Según **EDADES 2022**, es la **droga ilegal más consumida en España**: Un 40,9% lo ha probado y un 8,9% lo usó en el último mes. Preocupa el aumento del consumo diario (2,8%, frente al 1,7% en 2007) y que un 15% crea erróneamente que no afecta a la salud.

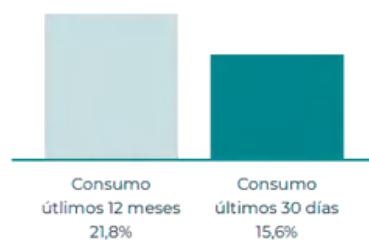
Y, ¿Quiénes lo consumen más? El **perfil del consumidor reciente** (último mes) es principalmente masculino (casi 70%) y joven, destacando entre los 15 y 24 años (17,1%). La marihuana es la forma más habitual de consumo (49%), seguida del hachís (21,9%). En la mayoría de los casos (88,1%), se mezcla con tabaco, lo que añade un riesgo adicional para la salud.

Adolescentes y cannabis

Los datos de **ESTUDES 2023** revelan que el 28,6% de los estudiantes de entre 14 y 18 años ha probado cannabis, situándolo como la tercera droga más consumida, solo por detrás del alcohol y el tabaco. Lo más preocupante es que **muchos adolescentes siguen creyendo que el cannabis es menos perjudicial que el tabaco**, y además, lo tienen al alcance con sorprendente facilidad.

CARACTERÍSTICAS DE LOS CONSUMIDORES DE CANNABIS EN ESPAÑA EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS SEGÚN LA ENCUESTA EN PERSONAS DE 15-64 AÑOS	
Prevalencia de consumo	8,6%
Sexo	69,9% son hombres
Grupo de edad con mayor consumo	15-24 años (17,1%)
Tipo de cannabis consumido	Marihuana: 49,0% Hachís: 21,9% Hachís + marihuana: 29,1% Cannabis + tabaco: 88,1%

CONSUMO CANNABIS
Estudiantes 14-18 años (ESTUDES)



EL CANNABIS SE CONSOLIDA COMO LA DROGA ILEGAL MÁS CONSUMIDA EN ESPAÑA, ESPECIALMENTE ENTRE LOS MÁS JÓVENES.



3 USOS DE LA MARIHUANA

Aunque se habla mucho del potencial terapéutico del cannabis, **es importante no confundirlo** con los efectos que tiene su consumo habitual como droga.

Algunos compuestos del cannabis, como ciertos cannabinoides, están siendo **estudiados por su utilidad médica** y, de hecho, ya existen dos medicamentos autorizados en España que los utilizan para tratar síntomas de enfermedades como la esclerosis múltiple o la epilepsia.

**¿MEDICAMENTO O ADICCIÓN?
EL CANNABIS TIENE DOS CARAS.
APRENDE A DIFERENCIARLAS.**



Sin embargo, esto no significa que fumar cannabis sea saludable o recomendable. Consumirlo de forma recreativa puede tener efectos negativos, tanto a corto como a largo plazo. Si no se separan claramente sus posibles usos médicos del consumo como droga, el mensaje que llega a la gente puede ser engañoso y peligroso.

Por eso, es clave diferenciar:

- Cuando hablamos de **cannabis como droga**, nos referimos normalmente a los cogollos de la planta, con un nivel mínimo de THC, que es el componente psicoactivo.
- En cambio, el **uso medicinal** se basa en dosis controladas de cannabinoides como el THC o el CBD, diseñadas con precisión, como cualquier otro medicamento, para generar un efecto terapéutico concreto.

Los programas de prevención también deben tener en cuenta el papel que juegan algunos medios de comunicación a la hora de informar, ya que su enfoque puede influir mucho en cómo la sociedad percibe el cannabis.

Es fundamental comunicar con claridad la diferencia entre el uso médico y el uso recreativo.



¿CÓMO SE CONSUME EL CANNABIS?

El cannabis es una de las drogas ilegales más consumidas, y su uso se ha diversificado con el tiempo. Ya no se limita únicamente a la forma tradicional de fumar porros: hoy en día existen múltiples maneras de consumirlo, cada una con características, efectos y riesgos distintos.

Conocer estas formas de consumo **es fundamental para entender mejor cómo actúa esta sustancia en el cuerpo** y qué implicaciones puede tener para la salud.

1 La manera más habitual es **fumarlo**. Se suele hacer en **cigarrillos enrollados a mano**, conocidos como *porros* o *joints*, muchas veces mezclados con tabaco.

2 También se fuma en **pipas, pipas de agua (o bongs) y en blunts**, que son cigarros tradicionales vaciados y rellenados con marihuana.

3 Algunas personas prefieren **vaporizadores**, que calientan la planta o sus extractos para liberar sus compuestos activos en forma de vapor, sin generar humo.

4 También puede consumirse en **comestibles** como dulces o infusiones. Los efectos pueden tardar más en aparecer y durar más tiempo, lo que a veces lleva a consumir más de lo necesario.

5 También existen formas más concentradas, como **resinas de cannabis** con alto contenido de THC, que se pueden fumar o ingerir. Estas tienen efectos más potentes y prolongados.

Cada método de consumo tiene un impacto diferente en el organismo, y no todos son igual de seguros. Informarse es clave para entender los efectos reales del cannabis.



5 ¿QUÉ EFECTOS PRODUCE SU CONSUMO?

Aunque muchas personas creen que el cannabis es una sustancia inofensiva, su consumo **puede afectar tanto al cuerpo como a la mente**, especialmente cuando se utiliza con frecuencia o desde edades tempranas.

Efectos físicos

Fumar marihuana no es inocuo para el organismo, puede provocar:

- **Problemas respiratorios:** Fumar cannabis irrita los pulmones, similar al tabaco.
- **Riesgo cardíaco:** Aumenta el ritmo cardíaco, lo que podría incrementar el riesgo de infarto.
- **Impacto en el embarazo:** Puede causar bajo peso al nacer y problemas neurológicos en el bebé.
- **Síndrome de hiperemesis cannabinoides:** Náuseas, vómitos intensos y deshidratación por consumo prolongado.

Efectos psicológicos

El cannabis también puede alterar el estado mental, sobre todo cuando se consume en grandes cantidades o de forma continua, generando:

- **Alteraciones en la percepción:** Puede causar alucinaciones o paranoia temporal.
- **Riesgo para personas con trastornos mentales:** Puede agravar síntomas en personas con esquizofrenia y otros trastornos psiquiátricos.
- **Impacto en la salud emocional:** Se ha vinculado con un mayor riesgo de depresión, ansiedad y pensamientos suicidas, especialmente en adolescentes.



¿EL CANNABIS ES INOFENSIVO? MITOS COMUNES

El **creciente interés por el cannabis y sus derivados**, especialmente el CBD, ha generado muchas preguntas sobre los datos científicos disponibles, la seguridad y la calidad de los productos que lo contienen.

Aunque las recomendaciones sobre el consumo de sustancias siempre están en constante evolución, **debemos ser cautelosos y responsables** al abordar estos temas, especialmente cuando se trata de la salud pública.



**ES IMPORTANTE RECORDAR QUE "NATURAL"
NO SIEMPRE EQUIVALE A SEGURO. AUNQUE
MUCHAS PERSONAS ASOCIAN ESTE TERMINO
CON LO SALUDABLE.**

En cuanto a los mitos sobre el cannabis, circulan muchas ideas equivocadas como:

- Que no produce adicción.
- Que mejora la concentración.
- Que ayuda a relajarse.
- Que es una sustancia natural e inofensiva.

Al igual que el tabaco, que proviene de una planta natural, el cannabis tiene efectos que pueden ser perjudiciales, especialmente cuando se consume con regularidad. La noción de que es menos perjudicial que el tabaco es igualmente errónea y simplista; ambos tienen riesgos para la salud, aunque de diferente naturaleza.

Es importante ser precisos cuando hablamos de cannabis. Evitemos términos como "marihuana", que pueden generar confusión, y centrémonos en hablar de cannabinoides específicos cuando se trate del uso terapéutico.

A diferencia de las plantas, los medicamentos están formulados con dosis exactas, lo que facilita su control y eficacia.



RIESGOS: COMBATIENDO LA DESINFORMACIÓN

El consumo de marihuna, cada vez más frecuente, conlleva riesgos que debemos entender.

Un estudio reciente publicado en ***Nature Genetics*** identificó fragmentos de ADN en más de un millón de personas que podrían estar relacionados con la adicción al cannabis, lo que sugiere posibles efectos negativos para la salud pública si su uso sigue aumentando.

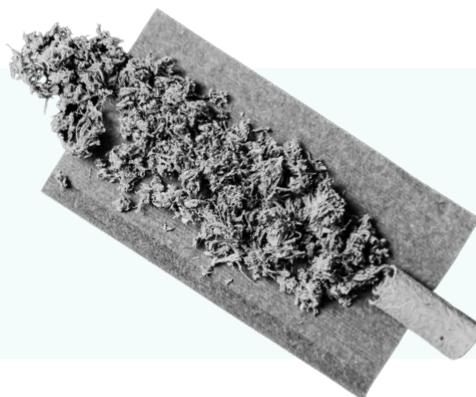
A medida que el consumo crece, es probable que se incrementen los casos de dependencia y los problemas de salud asociados. Este estudio plantea la preocupación de si la **mayor disponibilidad de cannabis**, especialmente en lugares donde se está legalizando, podría **aumentar los trastornos de adicción y problemas psiquiátricos** relacionados con el consumo excesivo.

En cuanto a los trastornos psicóticos, investigaciones muestran que el cannabis **puede acelerar la aparición de enfermedades como la esquizofrenia**, especialmente en personas con antecedentes familiares. Aunque los vínculos con otros trastornos mentales no son tan claros, el riesgo sigue presente en consumidores habituales.

En **relación con los accidentes de tráfico**, el cannabis ha sido la droga más detectada en conductores fallecidos entre los 18 y 34 años en España. Un estudio de 2022 en ***Journal of Studies on Alcohol and Drugs*** mostró que la legalización del cannabis en varios estados de EE. UU. aumentó los accidentes con heridos en un 5,8% y los accidentes fatales en un 4,1%.

Finalmente, se estima que **un tercio de los usuarios habituales de cannabis pueden desarrollar dependencia o sufrir efectos negativos** para su salud. Aunque el cannabidiol (CBD) se encuentra en productos como alimentos y cosméticos, la AEMPS solo ha aprobado dos medicamentos con CBD para tratar casos graves de epilepsia y esclerosis múltiple, no existiendo más productos autorizados.

**¿MÁS CANNABIS, MÁS RIESGOS?
LOS ESTUDIOS APUNTAN A QUE SU
MAYOR DISPONIBILIDAD PODRÍA
DISPARAR LA ADICCIÓN.**



8 ¿CÓMO OBTENER AYUDA?

Te escuchamos:

Escuchar sin juzgar y acompañar desde el respeto es clave para ayudar a quienes quieren tomar el control de su bienestar. Si estás pensando en reducir o dejar el consumo de cannabis, hay formas de dar ese paso y no tienes que hacerlo solo.

Habla con tu médico:

Si sientes que la marihuana está interfiriendo en tu vida, hablar con un profesional de la salud puede ser un buen primer paso. Un médico puede ayudarte a entender mejor lo que estás viviendo y orientarte con opciones de apoyo adaptadas a tus necesidades.

Alternativas saludables:

Muchas personas usan los porros en busca de relajación, concentración o escapar del estrés. Pero hay otras formas de cuidarte que pueden darte resultados duraderos y seguros: Hacer ejercicio, practicar técnicas de respiración, meditar o fortalecer tus vínculos sociales sin depender de sustancias.

La opción más segura:

La forma más segura de proteger tu salud física y mental es evitar el consumo. No se trata de prohibir, sino de informarte y tomar decisiones conscientes.

Si conoces a alguien que necesita ayuda:

Si alguien cercano está pasando por una etapa difícil con el cannabis, recuerda que hay apoyo disponible y que pedir ayuda es un acto de valentía. Con el acompañamiento adecuado, es posible cambiar.

Esvidas - Un lugar lleno de experiencias superadas

Si lo que buscas es desconectar de todo, tenemos algo único para ti: un **entorno natural privilegiado, lleno de calma y serenidad**, donde el aire invita a reflexionar y reconectar contigo mismo. Sitio perfecto para dedicarte por completo a lo más importante: redescubrir tu bienestar y tu paz interior.



MÁS INFORMACIÓN

Enlaces:

Portal Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.

- https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PlanASA_2021-24_aprobado.pdf

5 Cosas que debes saber sobre el Delta-8 Tetrahidrocannabinol o Delta-8 THC
. U.S Food & Drugs.

- <https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/5-cosas-que-debe-saber-sobre-el-delta-8-tetrahidrocannabinol-o-delta-8-thc>

Aspectos regulatorios del cannabis. Plan Nacional de Drogas. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.

- <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/cannabis/home.htm>

Cannabis (Marihuana). National Institute on Drug Abuse (NIDA). [fecha de acceso: 15 mayo 2025]

- <https://nida.nih.gov/es/areas-de-investigacion/cannabis-marihuana>

Referencias:

Cannabis: Preguntas, respuestas y dudas. Todo lo que sabemos a tu disposición

- https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/dosieresinformacion/pdf/20240111_Dosier_Cannabis_preguntas_respuestas_dudas.pdf

Este Documento de Factores ha sido elaborado utilizando información detallada y actualizada, obtenida a partir de las fuentes oficiales del Portal Plan Nacional sobre Drogas.

Puedes encontrar esta información en

https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/dosieresinformacion/pdf/20240111_Dosier_Cannabis_preguntas_respuestas_dudas.pdf



Tratamiento de adicciones



Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



Estudio personalizado

Ánálisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



+ 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



www.esvidas.es



[911 091 900](tel:911091900)



[633 123 073](tel:633123073)