



# EL **CANNABIS** AFECTA A TU CEREBRO

## UNA PROPUESTA PARA LA INVESTIGACIÓN Y ACCIÓN EN EL AULA

**Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra**

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas  
III Plan de Prevención: Drogas y Adicciones.

DICIEMBRE DE 2019

**AUTORÍA**

Ania Irazoqui Ceberio  
Raquel González Eransus

**COLABORACIÓN**

Margarita Echauri Ozcoidi  
Marivi Mateo García

**EDITA Y FINANCIA**

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra  
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas  
T. 848 42 14 39  
[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

**IMPRIME**

Ziur Navarra

DL: NA 3067-2019

# ¿LO HAS PENSADO?

**Afecta la memoria y la concentración**

**Puede provocar accidentes y enfermedades mentales**

**A menor edad, mayor riesgo**

[www.cannabislohaspensado.navarra.es](http://www.cannabislohaspensado.navarra.es)

**#ELCANNABISAFECTAATUCEREBRO**

# UNIDAD DIDÁCTICA

La adolescencia es una etapa crítica para el inicio del consumo de sustancias adictivas. Según la Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España ESTUDES 2018, en la población de 14-18 años en los últimos años se registra una tendencia descendente en los consumos regulares (últimos 30 días) de alcohol, tabaco y cannabis, si bien quienes consumen tienen conductas de mayor riesgo (binge, borracheras,...). La edad de inicio en Navarra está alrededor de los 14.8 años. Edad que continúa en descenso respecto a los datos del estudio realizado en años anteriores.

Respecto al cannabis, el 33.6% de los estudiantes de enseñanzas secundarias de Navarra de 14-18 años lo ha consumido alguna vez en la vida, el 28.6% lo ha consumido en los últimos 12 meses y el 20.1% lo ha consumido en los últimos 30 días.

En cuanto al género (ESTUDES 2018) el consumo de cannabis se encuentra levemente más extendido en los chicos (39.2%) que en las chicas (27.4%). Sin embargo, en el consumo de tabaco y alcohol éstas ya superan a los chicos.



Por edad, la prevalencia del consumo crece conforme aumenta la edad, tanto en Navarra como en España.

**TABLA 2.**

**Prevalencia del consumo de cannabis en los últimos 30 días entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años, según edad (%) Navarra-España 2018.**

		
<b>14 años</b>	9,2	8,7
<b>15 años</b>	16,2	15,4
<b>16 años</b>	24,5	22,1
<b>17 años</b>	25,7	26,3
<b>18 años</b>	32,5	27,9

Fuente: Plan Nacional sobre Drogas. (Estudes, 2018-19)

**TABLA 1.**

**Prevalencia del consumo de cannabis en los últimos 30 días entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años, según sexo (%) Navarra-España 2018.**

		
<b>Hombre</b>	25,1	21,5
<b>Mujer</b>	15,0	17,3
<b>Total</b>	20,1	19,3

Fuente: Plan Nacional sobre Drogas. (Estudes, 2018-19)



Entre quienes consumen cannabis, la marihuana es un tipo de consumo más frecuente, generalmente mezclado con tabaco, porcentajes más altos que en España. La media de porros consumidos el día que consumen es de 4 porros.

**TABLA 3.**

**Caracterización del consumo de cannabis de los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años que han consumido cannabis en los últimos 30 días (%). Navarra-España 2018.**

<b>TIPO DE CONSUMO DE CANNABIS</b>	Principalmente marihuana (hierba)	48,9	43,8
	Principalmente hachís (resina, chocolate)	15,5	19,3
	De los 2 tipos	35,6	37,0
<b>MEZCLA DEL CANNABIS CON TABACO</b>	Sí	89,5	87,1
	No	10,5	12,9
<b>Media de porros consumidos el día que se consume cannabis</b>		4,0	3,4

Fuente: Plan Nacional sobre Drogas. (Estudes, 2018-19)



Entre los que han contestado el cuestionario CAST y han consumido cannabis en los últimos 12 meses el consumo no problemático alcanza el 62,9%, porcentaje más alto que en España.

**TABLA 4.**

**Categorización de resultados de la escala CAST. Población de estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años que han consumido cannabis en los últimos 12 meses. (%). Navarra-España 2018.2018**

<b>Consumidores no problemáticos</b>	62,9	65,4
<b>Consumidores de bajo riesgo</b>	18,5	19,2
<b>Consumidores problemáticos</b>	18,5	15,4

Fuente: Plan Nacional sobre Drogas. (Estudes, 2018-19)

Según el estudio cualitativo sobre "contextos de iniciación y desigualdades en el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes de 14 a 18 años" (Ver Anexo 1) el cannabis posee una imagen de sustancia relajante, de droga cuyo consumo permite escapar, salir del entorno de problemas que la vida cotidiana, que la presión escolar, plantea cotidianamente a los y las adolescentes.

El inicio del consumo de cannabis aparece siempre de la mano de una persona muy próxima, ya sea una amistad muy cercana, ya sea un hermano o hermana. El estudio encuentra, como factores favorecedores del consumo, una imagen positiva del cannabis como natural y de uso terapéutico, el olor agradable y atractivo, que genera cierto "enganche", sabor muy bien apreciado y su vinculación con la inserción en un mundo joven, propio y, hasta cierto punto, paralelo o alternativo al mundo adulto. El acto de liarse el porro, compartir tiros es un ritual de pertenencia, de conexión grupal, de compartir experiencias.

Como barreras al consumo de inicio y consumo regular de cannabis aparecen en los discursos de los jóvenes estudiados, la caracterización de la sustancia como "droga ilegal", el coste de las multas por consumo o tenencia en vía pública, los blancazos, las posibles repercusiones para la salud, en especial la mental (pérdida de control, alucinaciones, fobias, paranoias, brotes psicóticos...)

Mediante las actividades que se propone en esta unidad didáctica se pretende trabajar los elementos que en una toma de decisiones sobre el consumo de drogas pueden estar o no estar presentes:

**1. EL YO ADOLESCENTE:** Me apetece, me importa/no me importa lo que me digan en casa, tengo/no tengo otras cosas que hacer puedo, priorizo la fiesta al resto...

**2. EN LO RELACIONAL:** Me importa lo que piensen las personas de mi cuadrilla, de otros grupos a los que pertenezco, nos apetece...

**3. EN LO CONTEXTUAL:** ¿Qué otras cosas podríamos hacer una tarde-noche de sábado?

Consolidar espacios protectores en los que el no consumo de cannabis sea la norma y las opciones saludables sean las más fáciles de elegir es tarea difícil si tenemos en cuenta que la población de 14 a 18 años tienen imagen positiva de la sustancia (relajante, salir de los problemas, olor agradable, natural,...) y acceden a ella de forma fácil y acudiendo a personas próximas.

De tal modo educar y ayudarles en la toma de decisiones, buscando sinergias entre familias, centros educativos y centros sanitarios sigue siendo necesario. Por ello, presentamos una propuesta al profesorado para la prevención del consumo de cannabis.

# PROPUESTA DE ACTIVIDADES EN AULA

## CURSOS

3º y 4º de la ESO y 1º bachillerato o formación profesional

## OBJETIVOS ETAPA

1. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud.
2. Respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales...
3. Comprender la importancia del entorno comunitario/local y los elementos que contribuyen a la salud.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

El alumnado participante:

1. Expresará su punto de vista sobre el consumo del cannabis y su relación con el ocio y tiempo libre.
2. Reflexionará sobre los riesgos relacionados al consumo de cannabis.
3. Identificará creencias erróneas en relación al consumo de cannabis.
4. Se aproximará a los datos cuantitativos relacionados con el consumo del cannabis en la Comunidad Foral Navarra.

## ESTRUCTURA

Se presenta una unidad didáctica con varias actividades para que, de forma flexible, de acuerdo con la exploración inicial en el aula, el profesorado pueda valorar la adecuación tanto en tiempo como en contenidos de cada una de ellas. Pudiendo desarrollarse las actividades en una o dos sesiones y combinando actividades.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	AGRUPACIÓN	DURACIÓN APROX	OBSERVACIONES
<b>Actividad 1</b>	Investigación en aula	I + GA	25 min	Análisis de situación de partida
<b>Actividad 2</b>	Ejercicio de reflexión	I	15 min	Conduce al desarrollo de la act4 en otra sesión.
<b>Actividad 3</b>	Lluvia de ideas	I + GA	40 min	Clases con consumo iniciado
	Análisis (APP)	GP + GA		
<b>Actividad 4</b>	Investigación en aula	GA	30 min	Relacionado con act2
<b>Actividad 5</b>	Lectura y análisis	GA	30 min	

I: Individual   GA: Grupo Aula   GP: Grupo Pequeño (5 ó 6 personas)

Para el buen desarrollo de las actividades el rol del profesorado será de moderador, facilitador de la expresión, evitando juicios y posicionamientos en favor o en contra.

# ACTIVIDAD 1. ¿EMPEZAMOS?



\* Duración aproximada: 25 minutos.

Facilitar la expresión de la situación y los puntos de partida del grupo. Inicialmente plantearles trabajar partiendo de la siguiente situación:

Te han invitado a ti y a tu grupo de amistades a salir este fin de semana. Son fiestas en el pueblo/barrio de al lado. Se ha quedado a las 20.30h en el punto habitual...  
Si piensas en ello ¿Cómo ves esa situación? ¿Qué esperas que suceda? ¿Cuál crees que sería tu respuesta a la invitación?

Podemos proponerles que expresen, además, de forma libre sin enjuiciar ni sancionar ninguna de sus respuestas, algunos elementos más. A continuación, en Notas para el Desarrollo se ofrecen ejemplos para favorecer la expresión, y creemos también su reflexión sobre los modelos de consumo ocio-drogas.



## NOTAS PARA EL DESARROLLO

1. Reflexionar sobre los espacios que tomamos como referencia cuando hablamos de "salir":

Formular los distintos espacios de quedada: un parque, una bajera, pipero, un gaztetxe, centro comercial,...

Cada uno de estos espacios da sentidos diferentes a la experiencia de salir.

2. Valorar si en los discursos se incluye el uso/abuso de diferentes sustancias: alcohol, tabaco, cannabis... Si no es así formular la siguiente pregunta:

¿Y en esa fiesta, creéis que se hará botellón? ¿Creéis que habrá gente que fume tabaco? ¿Y cannabis?

3. Dar la oportunidad a que expresen las expectativas que generan en cada uno salir.

Esperas encontrar a la persona con la que sales o te gustaría salir, deseas desconectar de lo cotidiano (estudios, familia, ...), conocer a otras personas, ...

## ACTIVIDAD 2. BUSCANDO ACTIVOS...



\* Duración aproximada de la actividad: 15 minutos (para la explicación en aula).

De acuerdo a la exploración hecha a través de la Actividad 1 valorar el desarrollo de la siguiente actividad. Si se constata que no hay consumos y/o poco conocimiento sobre el cannabis podemos trabajar sobre los factores que favorecen opciones saludables.

Se plantea al alumnado, fuera del horario lectivo, que fotografíe un espacio, lugar, objeto comunitario que consideren facilita el consumo (alejado de la mirada adulta, sin control social –bajeras, parques poco iluminados...) y otro desfavorecedor (espacio compartido con otros grupos o colectivos que realizan actividades saludables, lugares en los que se protege la salud –centros de salud, colegios, polideportivos exposición al juicio de otras personas, al control social,...). Enviar a través de correo electrónico a la dirección que facilite el profesorado que se encargará de imprimir e introducirlos en el buzón que se dispondrá en el aula. Junto a las fotos se incluirá un breve texto que indique por qué es favorecedor o desfavorecedor para el consumo de sustancias.

El profesorado puede mostrar alguna foto en la que se incluyan, edificios, parques, bancos del entorno próximo del centro educativo.

A continuación, os voy a plantear un pequeño ejercicio para que lo hagáis en casa. Descubrir o redescubrir vuestro entorno comunitario, donde vivís o donde os relacionáis, pensando en las alternativas/lugares/entornos que favorecedores y desfavorecedores a los consumos. Sacarle una foto, y lo podéis enviar a este correo (indicar correo), junto una breve explicación de por qué habéis elegido ese lugar, espacio u objeto como favorecedor o desfavorecedor del consumo.

La discusión y puesta en común se hará en una segunda sesión de trabajo.

## ACTIVIDAD 3. CREO, CREO...



\* Duración aproximada de la actividad: 40 minutos

Se plantea una dinámica de lluvia de ideas en la que se pregunta qué conocen, qué les sugieren, otros nombres que conozcan atribuidos a los derivados del cáñamo.

Bueno, pues ahora vamos a empezar con otra actividad, para ello vamos a utilizar una de lluvia de ideas ¿conocéis alguno/a en qué consiste? Pues consiste en decir lo primero, una palabra, que nos viene a la cabeza sobre una temática. ¿Sí?

Hoy os propongo que expreséis qué os sugiere la palabra cannabis. ¿Os animáis?, sin cortaros, respetando lo que cada cual podamos pensar. Es muy importante respetar y no juzgar las ideas del resto de compañeros y compañeras.

Voy a apuntar todas esas ideas en la pizarra. Al finalizar la lluvia de ideas analizaremos todas las aportaciones que habéis ido haciendo.

En esta actividad resulta de gran importancia valorar si durante la lluvia de ideas se formulan palabras que estén relacionadas con los tres temas que se plantean a continuación (a,b,c). Estos también se podrán recoger y analizar al final de la lluvia de ideas intentando dar respuesta a ellas y desmitificar falsas creencias:

- Maneras de consumirlo
- Instrumentos empleados para su consumo
- Efectos

Según las ideas que salgan o no relacionadas con los apartados a, b y c, tiempo disponible, etc., se les planteará la siguiente "actividad" para realizar en grupos de 5 - 6 personas.

Se facilitará la tabla 1 a cada grupo, en la que se presentan 8 frases, y se les propondrá que analicen y debatan sobre si para ellas y ellos, o para la gente de su edad, es verdadera o falsa (siempre argumentándola) escribiendo las razones que justifiquen esa respuesta.

Más tarde, con la totalidad de la clase, un portavoz de cada grupo informará al resto que se ha dicho en el grupo sobre la frase a analizar.

En primer lugar, se escuchará a cada portavoz. A continuación, se reflexionará conjuntamente sobre las respuestas y las justificaciones facilitadas, aportando el moderador datos objetivos sobre la respuesta final (ver a continuación de la ficha 1, la Guía de respuestas para la actividad, y tú ¿Qué piensas?

El profesorado o moderador/moderadora de la actividad anotará las respuestas en la pizarra.

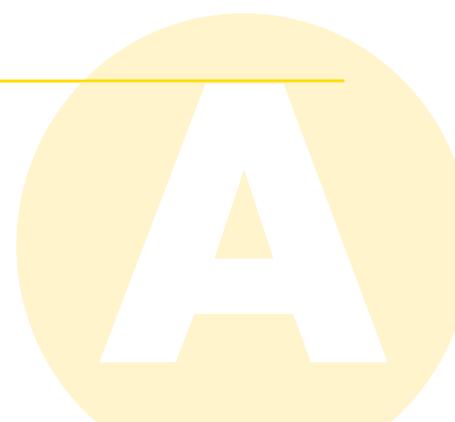
Ahora nos vamos a poner en grupos de 5-6 personas y se trata de analizar esta ficha. En ella se os plantea decir si las frases os parece que son, o en nuestro ambiente se plantean que son, verdaderas o falsas y porque creéis que es así, es decir hay que justificar/argumentar. Tenemos 10 minutos para reflexionar. Os pido que nombréis un portavoz en el grupo para que más tarde nos cuente lo hablado y así iremos escuchando las respuestas y analizándolas.

# FICHA 1. Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

**A** (Alumnado)

En grupos consensuar argumentando si las siguientes frases pensáis que son verdaderas o falsas. A continuación se debatirán en el grupo-aula.

	VERDADERO	FALSO
<b>1</b> Fumar cannabis tiene poco riesgo para la salud ya que se trata de un producto natural		
<b>2</b> La mayoría de los jóvenes fuman cannabis		
<b>3</b> En Navarra según los últimos datos entre los jóvenes de 14-18 años la proporción de chicos que consume cannabis es superior a la de las chicas (Datos 2018)		
<b>4</b> Por fumar un porro de vez en cuando no pasa nada		
<b>5</b> Las consecuencias negativas de los porros se producen en adultos o personas que llevan mucho tiempo fumando		
<b>6</b> Después de unas pocas semanas fumando cannabis se crea la dependencia/adicción que cuesta vencer		
<b>7</b> Fumar cannabis resulta menos perjudicial que fumar tabaco.		
<b>8</b> Los efectos del cannabis dependen del sexo de la persona que consume		



# GUÍA DE RESPUESTAS PARA LA ACTIVIDAD: Y TÚ ¿QUÉ PIENSAS?

**P** (Profesorado)

**FRASE 1. Fumar cannabis tiene poco riesgo para la salud ya que se trata de un producto natural.**

**FALSO**

El cannabis contiene **tetrahidrocannabinol (THC)**, compuesto que da a esta sustancia efecto psicoactivo o psicotrópico cuando se consume en sus diferentes formas (fumada, por vía digestiva...). También puede contener cannabidiol (CBD) otro cannabioide con posibles efectos farmacológicos.

En su forma fumada muchas veces se consume combinada con tabaco, por lo que a las sustancias anteriormente mencionadas añadimos las sustancias propias que puede contener un cigarrillo.

## Sustancias que contiene el tabaco



## Hacia una generación sin tabaco

Un porro contiene, si le añadimos tabaco, más de 5.300 sustancias tóxicas para la salud. La sociedad española de Neumología plantea que es un veneno "tan potente" como el arsénico, el insecticida DDT, el plomo o el cadmio.

Dado su arraigo social es una sustancia que se consigue fácil ya que se cree que es una **sustancia "natural"** y por tanto poco peligrosa cuando en realidad sí que puede serlo. **Lo natural no siempre es saludable.**

Que sea natural no quiere decir que no sea perjudicial. Las setas crecen en muchos bosques navarros, pero nadie duda de que algunas tengan importantes riesgos para la salud. El cannabis afecta al funcionamiento del cerebro, lo que no es nada "natural".

En España está autorizado su uso medicinal con receta médica para determinadas patologías siempre y cuando otros tratamientos no hayan sido efectivos.

## FRASE 2. La mayoría de los jóvenes fuman cannabis.

**FALSO**

El tabaco, tras el alcohol, es la droga más consumida por la adolescencia y la juventud en Navarra.

Estos son los datos por edades y sustancias según la encuesta ESTUDES 2018/2019 en Navarra:

EDAD	NO HAN CONSUMIDO EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS		
	ALCOHOL	TABACO	CANNABIS
14 años	58,1%	84,9%	90,8%
15 años	44,5%	80,7%	83,8%
16 años	25,9%	71,4%	75,5%
17 años	18,2%	65,3%	74,3%
18 años	17,5%	61,2%	67,5%

Fuente: Plan Nacional sobre Drogas. (Estudes, 2018-19)

**FRASE 3. En Navarra según los últimos datos entre los jóvenes de 14-18 años la proporción de chicos que consume cannabis es superior a la de las chicas.**

**VERDADERO**

Según el informe ESTUDES 2018, analizando el consumo en función del género el cannabis se encuentra levemente más extendido en los chicos (39.2% han consumido alguna vez en su vida) y en chicas (27.4% han consumido alguna vez en la vida).

Aunque hay que destacar que las chicas están adoptando un tipo de consumo que supone más riesgos para la salud, especialmente cuando hablamos del alcohol y el tabaco.

Las brechas en cuanto a género a lo largo de los últimos años tanto en tabaco como en alcohol ha disminuido, esa misma tendencia se observa en el consumo de cannabis.

**FRASE 4. Por fumar un porro de vez en cuando no pasa nada.**

**FALSO**

No hay una cantidad o frecuencia segura. Dependiendo de la composición del cannabis (concentración de THC y otras sustancias) cantidad, de la persona, frecuencia de consumo, edad, peso, predisposición genética, entorno social... los efectos pueden ser diferentes en cada persona.

El cannabis afecta fundamentalmente a:

- **Diferentes funciones del cerebro:**

- Atención
- Memoria
- Aprendizaje
- Reduce la concentración
- Reduce el tiempo de reacción
- Reduce la coordinación y el equilibrio
- Capacidad de respuesta motora
- Respuesta emocional...

- **Pulmones:** como se mencionaba anteriormente al consumirse en su forma fumada junto con el tabaco, hay que añadirle los efectos de este:

- Tos
- Peor condición física
- Tumores de pulmón

- **Corazón:**

- Aumenta la frecuencia cardíaca
- Provoca vasodilatación
- Altera la presión arterial

Es verdad que podéis conocer gente que no le haya pasado nada, pero seguro que también habéis oído de otras personas a las que sí: blanquitos, enfermedades mentales todo lo que hemos ido mencionando anteriormente...

**FRASE 5. Las consecuencias negativas de los porros se producen en adultos o personas que llevan mucho tiempo fumando.**

**FALSO**

Como dice el folleto de la campaña a menor edad mayor riesgo.

Aunque algunas enfermedades graves debidas al consumo combinado de tabaco y cannabis pueden tardar años en manifestarse, existen toda una serie de efectos a corto plazo que afectan a jóvenes que fuman porros y que aparecen en ocasiones de manera rápida, la falta de concentración, la somnolencia que produce, puede crear conflictos con profesores, puede haber un descenso del rendimiento escolar, deportivo... A su vez, pueden presentarse los primeros problemas legales (multas). Otro efecto es el aumento del riesgo de accidentes por la disminución de la atención así como el aumento del tiempo de reacción, lo que resulta muy peligroso al coger la bici, el patinete. La moto o el coche. Todos estos efectos aparecen a partir de los primeros consumos, no desaparecen con su continuación y se añaden a otros como el enfado que nos puede llevar a discutir con los amigos o la familia.

**FRASE 6. Después de unas pocas semanas fumando cannabis se crea la dependencia/adicción que cuesta vencer.**

**VERDADERO**

La mayor parte de las personas que se quedan enganchadas a sustancias adictivas como el tabaco o el cannabis, lo hacen tras empezar a consumir de manera irregular y en un contexto de diversión o socialización en grupo. Con el tiempo, sin darnos cuenta, el uso va ganando terreno, pudiendo convertirse en un consumo diario. Esto es debido, por un lado, al efecto que tiene la nicotina en nuestro cerebro al estar en contacto con ella. La adicción al tabaco es posiblemente el efecto no deseado más frecuente que afecta a los consumidores de porros. La dependencia a la nicotina puede desarrollarse muy tempranamente (a las pocas semanas) y luego cuesta mucho superarla y dejar de fumar. Por otro lado, el consumidor de cannabis refuerza la conducta consumiendo en compañía o en grupos de mayor consumo y con mayor acceso al cannabis/marihuana.

## FRASE 7. Fumar cannabis resulta menos perjudicial que fumar tabaco.

**FALSO**

Se le puede dar respuesta mediante la primera pregunta.

La combustión de la marihuana, como el tabaco, contiene carcinógenos. Las formas de consumirla (sin filtro, aspiraciones profundas, temperatura del humo mayor que la del tabaco, etc.) y el efecto broncodilatador de la marihuana conllevan más riesgo de padecer cáncer.

Además, está demostrado que el consumo continuado puede producir adicción, sobre todo si se empieza en edades tempranas.

Por otra parte decir también, que la gran mayoría de los consumidores fuman cannabis mezclándolo con tabaco (el 89,5% en Navarra y el 87,1% a nivel nacional).

**TABLA 3.**

**Caracterización del consumo de cannabis de los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años que han consumido cannabis en los últimos 30 días (%). Navarra-España 2018.**

<b>TIPO DE CONSUMO DE CANNABIS</b>	Principalmente marihuana (hierba)	48,9	43,8
	Principalmente hachís (resina, chocolate)	15,5	19,3
	De los 2 tipos	35,6	37,0
<b>MEZCLA DEL CANNABIS CON TABACO</b>	Sí	89,5	87,1
	No	10,5	12,9
<b>Media de porros consumidos el día que se consume cannabis</b>		4,0	3,4

Fuente: Plan Nacional sobre Drogas. (Estudes, 2018-19)

**FRASE 8. Los efectos del cannabis dependen del sexo de la persona que consume.**

**FALSO**

Dependen de diversos factores como se mencionaba en la pregunta 4.

Dependiendo de la composición del cannabis (concentración de THC y otras sustancias) cantidad, de la persona, frecuencia de consumo, edad, peso, predisposición genética, entorno social... los efectos pueden ser diferentes en cada persona.

Debido a las diferencias en las composiciones corporales y hormonales entre hombres y mujeres los efectos del cannabis en ellos serán diferentes.

## ACTIVIDAD 4. NUESTROS ACTIVOS



\*Duración aproximada: 30 minutos.

Teniendo en cuenta que se realizará en una sesión diferente en esta actividad se recuperará la actividad 2. Esta consistía en fotografiar un espacio comunitario favorecedor y otro desfavorecedor relacionado con los consumos. Se mostrarán las imágenes recibidas por correo electrónico y se analizarán los espacios introducidos por cada alumno.

Con la totalidad del grupo se hablará de los activos en salud comunitarios.

Los activos para la salud son cualquier factor o recurso que potencie la capacidad de los individuos, de las comunidades y las poblaciones para mantener su salud y su bienestar. Por ello en la sesión vamos a analizar las imágenes que habéis traído y así identificar activos en nuestra comunidad que favorezcan espacios saludables es decir no fomenten el consumo de sustancias.

Análisis de las imágenes con el grupo. Para finalizar se colocarán las imágenes favorecedoras o aquellos ambientes o activos saludables de la zona en el pasillo del colegio.



### NOTAS PARA EL DESARROLLO

1. Se busca que el alumnado identifique y/o localice en su entorno (barrio, municipio, etc.) activos para su salud: tipo de recursos (públicos/privados), cómo son (abiertos/cerrados) si existe algún tipo de norma de acceso (reducido aforo/aglomeraciones, accesible/limitado).
2. Ayudarles a pensarse a sí mismos como activos en salud: si son ellos y ellas un activo positivo para su comunidad. Indagar si hay cosas que pueden hacer para convertirse en un activo.
3. Se puede cerrar la actividad identificando en grupo grandes activos de salud que se relacionen con el centro educativo u otros que hayan pasado desapercibidos.

Vamos a ver las imágenes que habéis enviado, quien me explica ¿qué es lo que veis en la imagen? ¿Qué tipo de activo es? (dejar que el grupo vaya respondiendo según los puntos 1-3)

Para finalizar vamos a seleccionar las imágenes en las que hemos identificado activos favorecedores en el pasillo para que no se nos olviden.

# ACTIVIDAD 5. ¿CANNABIS? INFORMACIÓN ACCESIBLE Y VERAZ



\* Duración aproximada: 30 minutos.

Esta actividad nos puede servir para cerrar la sesión.

Consistirá en el análisis del folleto de la campaña y/o la web de salud joven Navarra (drogas) así como los mensajes en redes de la campaña.

Se les planteará que destaquen el medio que más favorecedor les parece para hacer llegar este mensaje de los tres mostrados.

Así como 2 aspectos positivos y 2 mejorables de la campaña y los mensajes que se transmiten en ella:

Para finalizar vamos a realizar una lectura comprensiva de los siguientes mensajes sobre el cannabis. ¿Quizás alguno de ellos ya lo hayáis visto? Han salido en revistas, estación de autobuses o RENFE, los folletos han estado en centros de salud, ayuntamientos...

¿Qué formato es el que más os gusta? (recoger la opinión)

Vamos a destacar 2 aspectos positivos y 2 mejorables de los mensajes que se transmiten sobre el cannabis.

## FOLLETO

### CANNABIS/MARIHUANA

**ALTERA LOS REFLEJOS, LA MEMORIA Y LA CONCENTRACIÓN.**

**PUEDA PROVOCAR ACCIDENTES Y ENFERMEDADES MENTALES.**

**A MENOR EDAD, MAYOR RIESGO.**

**¿DE QUÉ HABLAMOS?**

Del consumo de marihuana y sus derivados como el hashish, el aceite de hashish, etc. y sus efectos para la salud y la vida.

Es una sustancia que se consigue fácil, se cree que porque es "natural" es poco peligrosa cuando en realidad sí que puede serlo. La natural no siempre es saludable.

**¿QUÉ EFECTOS TIENE?**

Dependen de la cantidad y la frecuencia del consumo, la edad, el sexo, el peso, la predisposición genética de la persona, el entorno social (ritual de consumo, construcción de género...), etc. Pueden ser muy diferentes en cada persona. Es más peligroso en la adolescencia y juventud, cuando el cerebro aún está en desarrollo.

**¿BUEN ROLLO?**

Se usa para pasarlo bien, tranquilizarse, socializar... pero a veces no sienta bien, baja la tensión arterial, el corazón late más deprisa, hay mareos, vómitos, agobio, desorientación. Aparece el "blancozo".

**¿SALUDABLE?**

Puede sentirse un cierto bienestar, pero también puede desencadenar ansiedad, miedo, desconfianza o pánico y en algunas personas se asocian a enfermedades mentales graves. Cuando se fuma, se añade el riesgo de enfermedades asociadas al tabaco. Están aumentando las consultas (urgencias, salud mental...) relacionadas con su consumo.

**¿SIN MOVIDAS?**

Puede ocasionar una sensación de euforia que anima a salir y relacionarse, pero puede acabar estropeando la fiesta. En ocasiones complica las relaciones familiares.

**¿VIVO MEJOR?**

Hay a quienes les ayuda a manejar el estrés y olvidarse de los problemas... pero afecta a la memoria, la concentración y la atención. A menudo dificulta las relaciones y el rendimiento escolar o laboral.

**¿COJO LA BICI, LA MOTO O EL COCHE?**

Su consumo reduce la atención, la concentración y el tiempo de reacción, lo que puede dar lugar a accidentes. En los controles puede dar positivo durante horas e incluso días. Depende de la frecuencia, cantidad consumida y/o test utilizado.

**LO MEJOR ES NO CONSUMIR...**

pero si se hace, mejor tener en cuenta y conocer los propios límites para poder parar a tiempo. No fumar cuando se tienen responsabilidades (clases, exámenes, trabajo...). Mezclar cannabis y otras drogas aumenta los riesgos. Conducir bajo los efectos del cannabis es peligroso para ti y para las demás personas.

**¿LO HAS PENSADO?**





**KALAMUAK ZURE GARUNARI ERAGITEN DIO**

Naturako 2023 Gobierno Gobierno 2023 de Navarra

### KALAMUA/MARIHUANA

**ERREFLEXUAK, OROIMENA ETA KONTENTRATZIOA GUTXITZEN DIZKIUZ.**

**ISTRIPUAK ETA ERITASUN MENTALAK ERAGITEN AHAL DIZKIZU.**

**ZENBAT ETA GAZTEAGOA ZAREN, ARRISKU HANDIAGOA IZANEN DUZU.**

**ZERTAZ ARI GARA?**

Ari gara marihuana eta haren aldaerak (hashish, hashish oila eta abar) kontsumitzeari buruz eta horrek osasunari eta bizitzari ekarritzen dizkien ondorioei buruz.

Marihuana errez kartzatzen da, eta baita dabil "natural" denez ez dela oso arriskutsua izan, ordea, arriskutsua izan daitelakea. Naturala ez da beti osasungarria.

**ZER ONDORIO DITU?**

Persona bakoitzarengatik guztiz desberdina izan daitelake, hainbat konturen arabera: zenbat eta zein motarekin kontsumitzen den, edota, sexua, pisua, pertsonaren aurrerajera genetikoa, gizarte ingurunea (kontsumo erribidua, generorekin erakintza...) eta abar. Arriskutsuegia da nekezazkoa eta gertatzen, garuna oraindik garapen bidean dagoenean.

**GIRO ONA?**

Erabiltzen da ongi pasatzeko, lasaizteko, sozializateko... baina batzuetan ez du onik egiten, tentsio artetikala beharrezko da, bihotz tapadak azkaritzen dira zoroakoki ekarritzen ditu, eta gaitheko, eta ezinezkoa, eta noroiza. "Zurikoitza" agertzen da.

**OSASUNGARRIA?**

Halako gongizate bat sentit dezakezu, baina aldi berean ekar dezake orientazioa, baldiz, mefalidantza edo izurkara, eta zenbait jenderegan, kalazioa edo eritasun mental larriak eragiten ditu. Tabakoa, buruko aritasunen arriskuak gehitzen zaitu. Goraka doaz haren kontsumoarekin buruko kontrolak (irritadiki, osasun mentala...)

**MUGIDARIK EZ?**

Halako goraldiak bat pizten ahal ditu, ateratzea eta harramietan sartzea bukatzen duena, baina beste hainbat desatze, handierrean, zentsuaitan, familia harrametak koraplatzen ditu.

**HOBERENA DUZU EZ KONTSUMITZEA...**

baina, kontsumituz gero, hobe norberaren mugak zein diren jakitea eta kontuan hartzea, garoiz gabildu ahal izateko. Ez erre egitekoak dituztean (haserak, zereketak, lana...). Ez inoia kaloria eta beste droga batzuk, arriskuak handitzen direlako. Eta berean, kalamoren eraginpean zaudenean gidatze arriskutsua da bai zureta bai besteentzat.

**HOBEKI BIZI OTE NAIZ?**

Batzuei laguntzen die estresa eremoten eta problema ahanzten... baina kalte egiten dio oroinerari, kontzentrazioari eta arretari. Auzituzela, harrametak zailtu egiten dituztu, baina errendimendua ere eskalan nahiz lenean.

**BIZIKILETA, MOTOA EDO AUTOA HARTUKO DUT?**

Haren kontsumoak arreta, kontzentrazioa eta erantzuleko gaitasuna murrizten duenez, istripuak ekar ditzake. Kontrolatzen postilboko eremotan ahal dizu zenbait orduren buruan, baina zenbait eguren buruan ere. Hain maiztasunaren baitan dago, kontsumituko kopurua baten eta/edo erabiltzako testaren baitan.



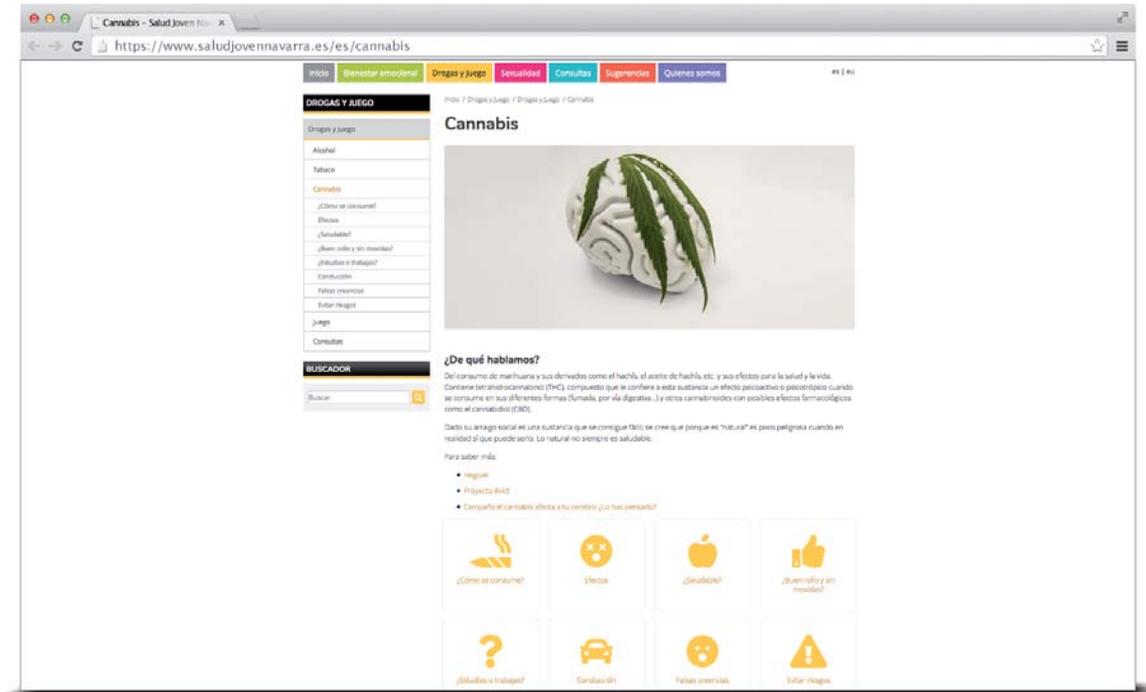


**EL CANNABIS AFECTA A TU CEREBRO**

Naturako 2023 Gobierno Gobierno 2023 de Navarra

## PÁGINA WEB

www.saludjovennavarra.es/es/cannabis



## Mensajes e imágenes de la campaña en REDES SOCIALES



Memoria eta arreta gutxitzen dizkizu, eta eskolan eta lanean zailtasunak sortzen.  
Afecta a la memoria y la atención, dificultando el rendimiento escolar o laboral.

#KALAMUAKZUREGARUNARIERAGITENDIO  
#ELCANNABISAFECTAATUCEREBRO

Nafarroako Gobernua  Gobierno de Navarra



Pertzeptzioa eta erreflexuak gutxitzen ditu eta istripu arriskua areagotzen.  
Altera la percepción, los reflejos y aumenta el riesgo de accidentes.

#KALAMUAKZUREGARUNARIERAGITENDIO  
#ELCANNABISAFECTAATUCEREBRO

Nafarroako Gobernua  Gobierno de Navarra



Bere onuren inguruko sinesmenek, tolerantzia soziala areagotu eta arriskuaren pertzeptzioa gutxitzen dute.  
Las creencias sobre sus beneficios fomentan su tolerancia social y reducen la percepción de riesgo.

#KALAMUAKZUREGARUNARIERAGITENDIO  
#ELCANNABISAFECTAATUCEREBRO

Nafarroako Gobernua  Gobierno de Navarra



Zenbat eta gazteagoa izan, orduan eta arrisku handiagoa.  
A menor edad, mayor riesgo.

#KALAMUAKZUREGARUNARIERAGITENDIO  
#ELCANNABISAFECTAATUCEREBRO

Nafarroako Gobernua  Gobierno de Navarra



Antsietatea eta ikara eragin ditzake, eta pertsona batzuetan gaixotasun mentalak.  
Puede desencadenar ansiedad, pánico y, en algunas personas, enfermedades mentales.

#KALAMUAKZUREGARUNARIERAGITENDIO  
#ELCANNABISAFECTAATUCEREBRO

Nafarroako Gobernua  Gobierno de Navarra



## FRASES UTILIZADAS PARA LA CAMPAÑA EN REDES

(testimonios reales de jóvenes de 14-18 años)

- “Mucha gente la consume para olvidarse de sus problemas, para aislarse”
- “Pues voy a fumar (marihuana) para soportar... o yo qué sé, para el examen”
- “Al principio estás con ellos sin fumar ni nada, pero luego te dicen prueba, lo pruebas y te acaba enganchado”
- “Nos han dicho unas cosas... en plan qué pasa cuando fumas María con tu cerebro y así (...). El cerebro, que se va a la mierda”
- “Lo que más me gusta de fumar porros es que te olvidas de todo lo demás (...) Lo que menos, que te quita la fuerza de voluntad”

# P

## ANEXO 1. INFORMACIÓN CUALITATIVA.

**PRINCIPALES CONCLUSIONES DEL ESTUDIO CUALITATIVO SOBRE “CONTEXTOS DE INICIACIÓN Y DESIGUALDADES EN EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO EN JÓVENES DE 14 A 18 AÑOS”. SERVICIO DE SALUD COMUNITARIA. INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA. 2018.**

El consumo de cannabis representa un caso singular en relación con las otras dos drogas, el alcohol y el tabaco.

El cannabis, según manifiesta la población adolescente de 14 a 18 años, se caracteriza por su imagen de sustancia relajante, de droga cuyo consumo permite escapar, salir del entorno de problemas que la vida cotidiana, que la presión escolar, plantea cotidianamente a los y las adolescentes.

- A diferencia del tabaco que sería “des-estresante”, pero que mantiene activa, despierta, la conciencia de la persona que fuma, la dimensión relajante del consumo de los porros parece más sostenida y estructural al punto de abrir la puerta, de posibilitar la creación de un cierto mundo propio ajeno, distinto, a la realidad cotidiana con todo lo que ello conlleva de riesgo en cuanto a lo que supone “estar colocado” en unas actividades cotidianas que exigen estar atento, que exigen situarse en dicho mundo y no en un mundo paralelo.
- La capacidad “des-inhibitoria” del cannabis favorecería, como ocurre con el alcohol, la sociabilidad de la población adolescente.

**El inicio del consumo de cannabis** aparece siempre de la mano de una persona muy próxima, más próxima que en el caso del tabaco o del propio alcohol, ya sea una amistad muy cercana, ya sea un hermano o hermana.

Otros factores positivos para el consumo de cannabis están vinculados a la caracterización y valoración del propio producto como natural y su uso terapéutico. A diferencia del tabaco con peor imagen, el cannabis proyectaría un conjunto de atractivos, de factores favorecedores para su consumo en los mismos campos de atributos que el tabaco los proyecta en negativo.

- Olor agradable y atractivo, que genera cierto “enganche”, como destacan los fumadores y, especialmente, los de la juventud de la población

de difícil acceso, sin generar rechazo en los sectores de no fumadores, más críticos con el cannabis como droga.

- Sabor muy bien apreciado entre los fumadores. Gusta mucho.
- Imagen de producto saludable, utilizado con fines terapéuticos en ciertos procesos oncológicos graves. Imagen del producto saludable presente incluso en los sectores más jóvenes y críticos con su consumo que se complementa con la imagen de “natural”, en el caso de la marihuana.

En el caso del cannabis los procesos de integración social parecen mucho más vinculados con la inserción en un mundo joven, en un mundo propio y, hasta cierto punto, paralelo o alternativo al mundo adulto que como una integración, un acercamiento a dicho mundo adulto. El acto de liarse el porro, compartir tiros es todo un ritual de pertenencia, de conexión grupal en el que se comparten experiencias.

**Como barreras al consumo de inicio y consumo regular de cannabis** aparecen en los discursos de los jóvenes estudiados:

- Caracterización de la sustancia como “droga ilegal”.
- El coste de las multas por consumo o tenencia en vía pública.
- Los blancazos, especialmente en los que se están iniciando.
- Las posibles repercusiones para la salud, en especial la mental (pérdida de control, alucinaciones, fobias, paranoias, brotes psicóticos,...).

La dimensión más sana y natural de la marihuana parecería perderse, al menos parcialmente, en la medida en que una gran parte de las ocasiones en las que se fuma marihuana, se hace mezclándola con el tabaco. Imagen y valoración de esta forma de consumo puede dar pie al desarrollo de una cierta línea crítica que devalúe, al menos parcialmente, la buena imagen del cannabis, de la marihuana como producto más sano, natural y saludable.

El conjunto de imágenes y de valoraciones en relación con los posibles efectos sobre la salud del cannabis parecería que no afectaría al cuerpo, centrando sus efectos en la dimensión mental, en las neuronas o pérdida de control, frente a una asociación más anatómica que hacen en el caso del consumo de tabaco y alcohol.

Poco presente en las reflexiones sobre los efectos del consumo de tabaco cuando se fuma mezclado con el cannabis.

## Los frenos para el consumo del tabaco

De las tres drogas analizadas en la investigación, el tabaco es la que evidencia más frenos a la hora de su consumo, lo que viene a evidenciar el éxito, aunque sea relativo, de las estrategias de prevención de salud pública y de las administraciones públicas. Los principales frenos aducidos para el consumo serían los siguientes:

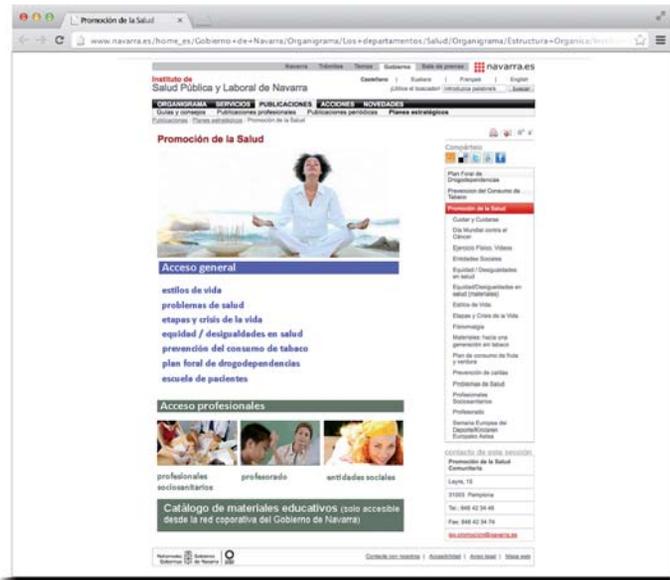
- La certeza y seguridad que conlleva importantes problemas de salud, principalmente el cáncer de pulmón.
- El “miedo” a la propia adicción asociada con la “nicotina” que se siente con muchos efectos negativos en el bolsillo y también en el terreno simbólico, incidiendo en dimensiones como su propia autoimagen y autocontrol.
- Las sensaciones corporales negativas, en especial el deterioro rápido de la resistencia física, entre otras, para la práctica deportiva.
- La mala imagen social de fumadores y fumadoras. El tabaco cuenta con una peor imagen social que la del alcohol y la de la propia marihuana.
- Las características del tabaco como producto que genera un fuerte rechazo por su sabor y su olor.
- El precio que, junto con la imagen de un consumo más “natural”, estaría desplazando el consumo de tabaco desde el cigarrillo industrial al de liar.

**Policonsumo:** reforzar los efectos de desinhibición está entre los efectos buscados a través de la combinación de estas dos sustancias. Que se une en algunos casos al deseo de proyectar una imagen de “malote”, “transgresor”.

Para quienes parecen estar más informados sobre los efectos de estas sustancias tienden a considerar que el efecto consumo simultáneo de alcohol y cannabis tendría unos efectos depresores muy acentuados que reforzaría la tendencia hacia el “blancazo”.

Los posibles efectos sobre la salud del consumo de alcohol, tabaco y cannabis se relacionan con el consumo cotidiano o regular, sinónimo en muchos casos de la dependencia, y de su cantidad. No se expresan problemas de salud en relación con las formas de consumo dominantes centradas en fiestas y en fines de semana que se consideran consumos “normales” y no “excesivos”.

# P MATERIALES PARA TRABAJAR MÁS



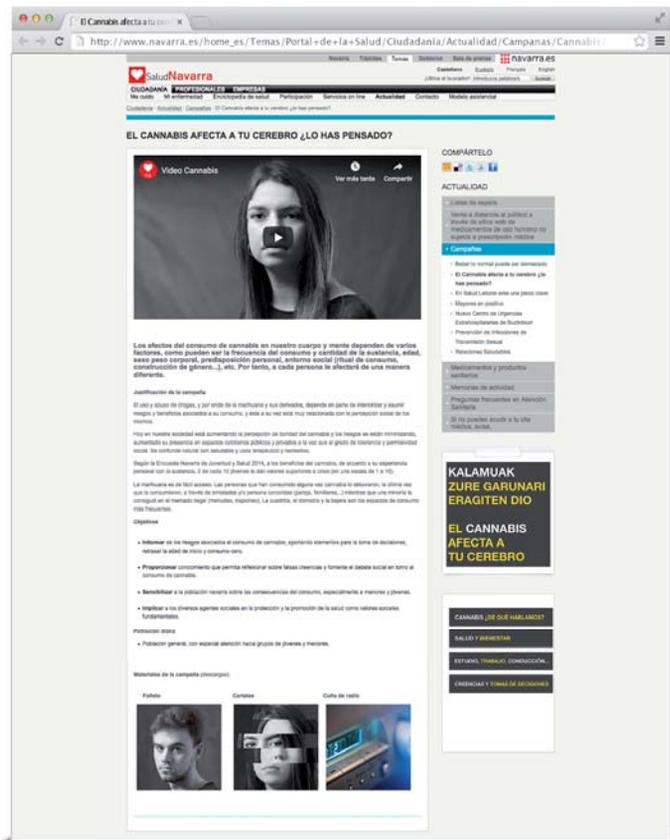
**PODEÍS SOLICITAR MÁS MATERIAL EN EL SIGUIENTE ENLACE:**

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)



y pinchar sobre

y en **"Etapas y Crisis"** bajar hasta **"Juventud"**



**PARA MÁS INFORMACIÓN U OTROS MATERIALES:**

Sección de Promoción de la Salud y Salud en Todas las Políticas. Instituto de Salud Pública y Laboral. 848 42 34 50 o [www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

• **CARTELES**

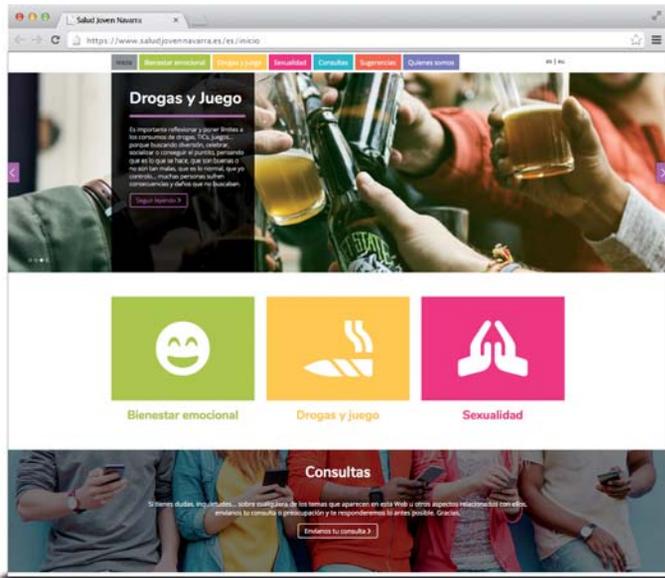
• **FOLLETO**

• **VIDEO CAMPAÑA.**

El cannabis afecta a tu cerebro:

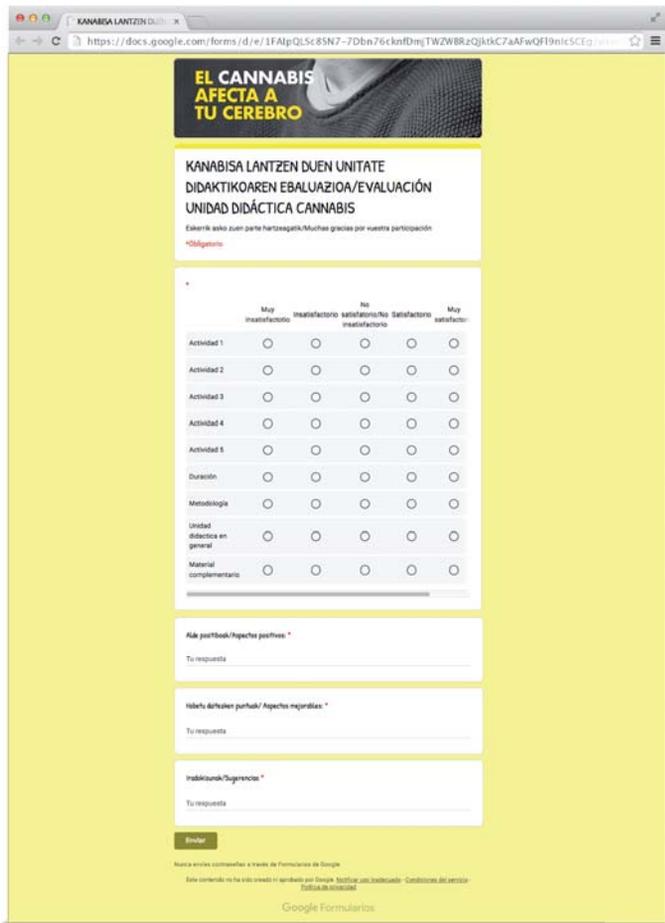
[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)





**Web de referencia** y a la que el alumnado puede acceder para realizar consultas:

[www.saludjovennavarra.es/es/inicio](http://www.saludjovennavarra.es/es/inicio)



**Nos gustaría contar con tu opinión y valoración. GRACIAS.**

<https://forms.gle/yNzDnACRZ58wNPjP9>