

Informa't
decideix i sobre la

Marhuiana



Ajuntament de Dénia



GENERALITAT
VALENCIANA

TOTS
A UNA
veu

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

SUBVENCIAT PER:

Índex

- SABIES QUE...
- ALGUNES CREENCES...
- EFECTES I RISCS
- COM REDUIR RISCS
- CONEIXES LA LLEI?

Per a més informació o consultes,
ens pots trobar a:

UPCCA **Dénia**

Regidoria d'Igualtat i Polítiques Inclusives

Pl. de l'Arxiduc Carles, 3 · Dénia / Alacant
Tel. 966 467 027 - 628 07 64 49
upccadenia@ayto-denia.es

 [Upcca-Dénia](https://www.facebook.com/upcca-denia)

 [@upccadenia](https://www.instagram.com/upccadenia)

SABIES QUE...

La **Cannabis Sativa** és la planta de què s'extrau la marihuana i l'haixix.

La **Marihuana**, maria o herba, és la mescla triturada de les flors, fulles i tiges seques de la planta. L'**Haixix** s'elabora a partir de la resina de les flors de la planta femella (cors), i és una pasta consistent i sòlida de color marró fosc.

Se la coneix des de fa més de 6.000 anys. Té més de 400 substàncies químiques, de les quals més de 60 són psicoactives (cannabinoides).

El **THC** (tetrahidrocannabinol) és el cannabinoides més important i al qual s'atribueix bona part dels efectes psicoactius de la planta.

L'haixix conté més concentració de THC que la marihuana, però, ara per ara, donada l'adulteració que hi ha, no és difícil que aquesta siga més potent.

L'haixix està **adulterat amb** unes altres substàncies tòxiques com: fem, derivats d'alquena, quitrans, goma aràbica, plàstics, llet condensada, clara d'ou. Les quals poden causar danys imprevisibles.

Normalment es consumeix **fumada** i mesclada amb tabac ros en porros o canuts. No obstant això, si es consumeix per **via digestiva** mitjançant menjar elaborat: pastissos, galetes o en infusions... és més difícil controlar la dosi i poden donar-se sorpreses desagradables. L'absorció és més lenta, els efectes apareixen després d'una hora de consumir-se, són més intensos i duren més que fumada.

En acabant de consumir-la **s'acumula** en els teixits grassos de l'organisme i l'eliminació és molt lenta i es prolonga la presència en la sang i en l'organisme durant dies. La **detecció en l'orina** és positiva fins a 6 dies després de consumir-la quan l'ús n'és esporàdic; i fins a un mes després de l'últim consum quan es tracta de consumidors crònics o habituals.

El THC es metabolitza en el fetge, es transformen i s'eliminen dos terços pels excrements i el terç que resta per l'orina.

El cannabis és la droga il·legal usada amb més freqüència, junt amb l'alcohol i el tabac. Una bona **informació** és bàsica **per a poder prendre decisions adequades i lliures**, mantenir-hi uns hàbits saludables i **evitar situacions de risc** i així reduir al màxim les possibles conseqüències negatives si **es decideix consumir**.

ALGUNES CREENCES ... ERRÒNIES

❖ Quant al fet que **"és natural i per això no causa dany"**...
També el tabac, entre altres, ho és i els efectes perjudicials d'aquest són ben coneguts.

❖ Respecte al fet que **"és millor que fumar tabac"**...

- En fumar-se mesclada amb tabac s'afavoreix la dependència a aquest.
- A més a més...es fuma sense filtre, amb inhalacions profundes, retenció pulmonar del fum i esgotant el cigarret... per això l'ús habitual incrementa i, fins i tot, multiplica els riscos associats al tabac:
- Respiratoris ⇒ tos, bronquitis crònica, enfisema pulmonar i càncer de pulmó.
- Cardiovasculars ⇒ insuficiència cardíaca.

❖ Pel que fa al fet que **"és terapèutica"**... Està en investigació la capacitat terapèutica possible d'un dels 60 cannabinoides actius que conté la marihuana. Tema que ha generat una confusió gran i que no té res a veure amb els efectes i riscos en consums habituals i/o recreatius d'haixix o marihuana.

Podria ser útil l'ús terapèutic, que sempre serà sota prescripció mèdica, en malalties neurològiques com el pàrkinson, l'alzheimer, l'esclerosi múltiple, algunes diarrees, inflamacions intestinals, per a l'augment de la gana, evitar el vòmit en quimioteràpies i en tractaments de glaucoma.

❖ Quant al fet que **"no genera dependència"**... En fumadors habituals l'abstinència provoca: insomni, ansietat, irritabilitat, sensació d'avorriment, desfici i canvis en la gana.

EFFECTES I RISCOS

Classificada segons els efectes sobre el sistema nerviós central com a: depressora i al·lucinògena.

Es percep la realitat de forma distinta, amb experiències diferents, segons la persona, les expectatives, l'ambient en què es consumisca, la freqüència, la quantitat i concentració de THC.

- Augment de la gana.
- Apetència de dolços perquè la glucosa en l'organisme disminueix
- Sequedat a la boca.
- Ulls brillants i enrogits.
- Baixada de la tensió arterial.
- Taquicàrdia lleu.
- Sudoració.
- Descoordinació de moviments.

- Relaxació, desinhibició, somnolència, abatiment.
- Sensació de lentitud en el pas del temps.
- Alteracions sensorials i perceptives: s'aguditzen els sentits.
- Més capacitat de comunicació, encara que amb dificultat per a expressar-se amb claredat.
- Sovint genera una rialla "panoll" o "fàcil" sense motiu.
- Algunes persones es senten cansades i confuses l'endemà.

- Redueix la memòria immediata i interfereix en els processos d'aprenentatge complexos.
- Disminució de reflexos, dificulta la capacitat de concentració i la coordinació psicomotriu per a activitats que la requereixen com poden ser conduir un vehicle, el maneig de maquinària o pujar a una bastida.
- Reaccions agudes de pànic i ansietat.
- En persones predisposades a problemes psicològics o trastorns psiquiàtrics, el consum de cannabis pot afavorir-ne l'aparició.

- En consumidors crònics: pèrdua de motivació i apatia, disminució d'interés i passivitat.
- Algunes investigacions apunten la possible incidència sobre les hormones responsables de la reproducció i maduració sexual, podent influir en la disminució del nombre i maduració sexual, espermatozoides i en la libido, i també en la reducció de la capacitat defensiva del nostre sistema immunitari davant les infeccions.

ALGUNES CONSIDERACIONS... PER A REDUIR RISCS

- ✎ Si es crea un **mal rotllo** cal mantenir la calma i esperar que passe i tot buscar un ambient tranquil i airejat.
- ✎ En persones amb sensibilitat al THC i encara a dosi baixa, pot conduir a estats molt desagradables.
- ✎ En mesclar **tabac i cannabis** s'incrementen els riscos o probabilitats de **presentar una malaltia respiratòria** i de generar **addicció al tabac**.
- ✎ Algunes persones fumen per a conciliar la son, encara que el cannabis dificulta la **fase profunda de la son**.
- ✎ El consum d'haixix també **implica riscos**, recorda que afecta i altera la **percepció, concentració i coordinació**.
- ✎ No ha de mesclar-se **amb alcohol, multiplica els efectes** de les dos substàncies. Pot donar-se una lipotímia, experiència negativa que es manifesta per sudoració freda, pal·lidesa, debilitat i, a vegades, ois. Cal retirar-se a un lloc tranquil, prendre aire i estirar-se en terra alçant les cames. Pren aigua o begudes isotòniques.

✎ **Conduir un cotxe o moto** és una activitat complexa i que requereix tenir una ment àgil per a interpretar i actuar de forma correcta davant d'estímuls o circumstàncies que es presenten; tenir bons reflexos per a reaccionar adequadament i a temps davant de qualsevol imprevist; ser capaç de coordinar la vista, braços i cames de forma fluida. La qual cosa exigeix i requereix que el nostre cervell estiga en forma i espavilat.

La son, el cansament, una malaltia o conduir sota els efectes de qualsevol substància que afecte al funcionament bàsic del cervell, interfereix negativament sobre la nostra capacitat de conduir.

Com afecta el cannabis a la conducció?:

- Dificulta la coordinació motora.
- Disminueix la capacitat de reacció, s'allarga el temps de reacció davant d'un imprevist.
- Alenteix la presa de decisions, la qual cosa a una velocitat de 100 Km/h significa un risc excessiu, com ho veus?
- Distorsiona la percepció clara dels perills potencials amb què ens podem trobar.
- En consumir-se junt amb alcohol, s'agregen totes aquestes alteracions.
- Conduir ja és complex i arriscat d'entrada!! Si afegim al "VOLANT", cannabis i/o alcohol el RISC D'ACCIDENT es multiplica molt considerablement.

Davant de símptomes com taquicàrdies, baixada de tensió, ansietat, paranoies, depressió, por, malalties mentals o tractaments amb tranquil·litzants, antidepressius, antipsicòtics i, per descomptat, davant d'embarassos... **MILLOR ABSTENIR-SE!!**

Fumar porros no porta al consum d'altres drogues, encara que on hi ha cannabis poden haver-n'hi altres il·legals.

Que et passen el porro no significa que hages de fumar!! Fes el que vulgues!! Tu has de decidir lliurement si vols consumir o no, quan, on i amb qui, i també quina és la teua posició respecte d'unes altres legals o il·legals.

No et deixes portar, pensa-t'ho dues vegades!! Decideix sent tu mateix, fidel i respectuós amb el teu propi estil de vida!!

La DECISIÓ de fumar o no... és personal i LLIURE.

- Si decideixes experimentar no tingues pressa, com més tardes, millor!! Més madurada serà la teua decisió!!
- Si decideixes fer-ho, **controla** que l'ús i la freqüència siguem el més esporàdics i ocasionals possibles, a menys riscos t'exposaràs!!
- Si decideixes consumir en caps de setmana, **mescla el menys possible** amb alcohol i altres i **evita conduir** sota els efectes.
- Si eres consumidor habitual, **posa-hi enteniment** i combina la teua activitat diària amb els teus consums de forma que disminuisques al màxim els riscos:
Per exemple: evita fumar abans d'acudir a classe perquè no estaràs en condicions òptimes de seguir-la, evita la conducció i maneig de maquinària sota els efectes del cannabis.

Si decideixes fumar:

- Fuma amb filtre.
- No retengues molt de temps el fum als pulmons.
- La ingestió oral pot ser més impredecible (mals viatges, ansietat, paranoies).
- Si tens set, beu aigua, no alcohol, aquest deshidrata i pot produir-te baixada de tensió, lipotímia i vòmits.
- Els efectes poden ser impredecibles quan es mescla cannabis amb altres substàncies (speed, pastilles, cocaïna)... com ara deshidratació greu, al·lucinacions, atac cardíac i pèrdua de coneixement.
- Pot intensificar el teu estat d'ànim i sensacions, tant les agradables com les desagradables, de manera que si estàs de davallada per algun motiu, sentiries més desànim.
- Si pateixes hipotensió, hi ha risc de lipotímies (baixada brusca de tensió i pèrdua de coneixement).
- Busca moments, ambients i llocs adequats, relaxats i sense obligacions.

PREN LES TEUES PRÒPIES DECISIONS... AMB CONEIXEMENT I SENTIT COMÚ !!!

CONEIXES LA LLEI ?

El consum de cànnabis en llocs públics, així com la **tinència il·licita** encara que no estiga destinada al tràfic, està contemplada per la Llei Orgànica 4/2015 sobre Protecció de la Seguretat Ciutadana com a infracció greu, pot ser **sancionat** amb una multa d'entre **601 i 30.050 Euros**.

La llei penalitza tot el que no siga consum propi, **qualsevol tipus de consum o tinència en zona pública és penalitzable** i s'aplicarà la llei de protecció de seguretat ciutadana o el Codi Penal en funció de les quantitats intervingudes.

Es poden suspendre aquestes sancions per **sotmetiment de l'infractor a tractament amb motivació per a la seua deshabitació en centre acreditat**, demostrant-se i al·legant-se que s'és consumidor habitual.

És delictes "elaborar, produir, **cultivar o traficar** amb substàncies estupefaents, psicotròpiques o tòxiques" i "promoure, afavorir, facilitar-ne el seu consum o posseir-ne amb tals fins" i tractant-se de cànnabis, està penalitzat entre **un a tres anys de presó**, i multa "del tant al doble" del valor de la droga.

Promoure'n el consum és delictes, per tant, donar un porro a un amic, intercanviar-lo entre col·legues, publicitar o difondre la substància ... podria portar-te problemes.

L'autocultiu també és delictes perquè afavoreix o promou el consum de drogues. **És il·legal!!!!**

Pel que fa a la **conducció de vehicles** de motor, el Codi Penal en el seu article 379 estableix una pena de **presó de tres a sis mesos o multa de sis a dotze mesos, o bé treballs en benefici de la comunitat de trenta-un a noranta dies**, segons la singularitat de cada cas, així com **privació del dret a conduir d'un a quatre anys, per als que condueixen un vehicle de motor o ciclomotor sota la influència de qualsevol droga**.