

crear cambios motivadores internamente para combatir el consumo de drogas.

PASOS DE ACCIÓN

- ✓ **Buscar ayuda** - Sea abierto con su médico o consejero acerca de sus hábitos de marihuana. Ellos pueden ayudarle a personalizar un plan de cambio.
- ✓ **Hidratar** - Asegúrese de beber mucha agua. Reduzca el consumo de cafeína hasta que cualquier forma de sueño alterado normalice.
- ✓ **Ejercicio** - La actividad física ayuda a aliviar los síntomas depresivos y promueve la buena salud. El ejercicio también ayuda a proceso de curación de su cuerpo.
- ✓ **Evite disparadores** - Lugares y personas que animan el uso de la marihuana no deben ser tolerados. Rodéate de aquellos que respetan su elección para dejar de consumir.
- ✓ **Encuentre apoyo** - Hay una variedad de programas de 12 pasos y grupos de apoyo disponibles para ayudarle en su viaje.

TENED EN CUENTA

La adicción a la marihuana, junto con cualquier problema de uso de sustancias, no necesita escribir su historia de vida. Sé valiente y busque ayuda para un ambiente sano, nuevo comienzo en la vida. Hay amplios recursos disponibles para vivir una vida libre de adicciones.

¿Que paso positivos va a hacer hoy hacia un futuro libre de la marihuana?



Marihuana

Uso de Sustancias / Recuperación de Adicciones

Marihuana

©2015 Amplified Life Network

To reorder this pamphlet, call 800-453-7733
600551-SP

EL BIENESTAR COMIENZA AQUÍ

El consumo en exceso de marihuana plantea riesgos sorprendentes y **GRAVES** para la salud a largo plazo.

Imagina una vida libre de la dependencia de la marihuana.

La marihuana es la droga ilegal más consumida en los Estados Unidos. También conocido como mala hierba, pote, hierba, y Mary Jane, la marihuana se compone de varias partes de la planta de cáñamo conocida como Cannabis sativa. Dentro de la planta de cáñamo hay una sustancia química que altera la mente conocido como THC (tetrahidrocannabinol).

Puede ser fumado, inhalado con un vaporizador, o mezclado en la comida o líquidos. Generalmente se utiliza de forma recreativa, la marihuana es conocida para inducir un estado de relajación.

BENEFICIOS MEDICINALES

Los datos científicos para la marihuana como tratamiento para muchas condiciones médicas están en curso. Se está estudiando el uso de la marihuana para algunos problemas de salud tales como dolor crónico, esclerosis múltiple y glaucoma. También se está considerando el uso de la marihuana para tratar muchos otros trastornos y enfermedades.

ADOLESCENTES Y EL USO DE MARIHUANA

Los adolescentes y los jóvenes que utilizan de forma recreativa o habitualmente la marihuana aumentan sus posibilidades de consecuencias a largo plazo. Debido a que su cerebro aún está en desarrollo, los factores de riesgo son mucho

más altos. Los adolescentes que utilizan con frecuencia la marihuana podrían sufrir daños en las funciones del cerebro, sobre todo con la memoria, el pensamiento y el aprendizaje. Los resultados pueden ser a largo plazo o incluso permanente.

Efectos de Marihuana

- **Efectos a corto plazo** – sentidos alterados, aumento de la frecuencia cardíaca, movimiento deteriorado, cambios del estado de ánimo, problemas con la memoria y dificultades para resolver problemas.
- **Efectos a largo plazo** – depresión, ansiedad, pensamientos de suicidio, problemas respiratorios, paranoia y alucinaciones.

Los consumidores de marihuana pesados, reportan menor satisfacción en la vida, salud física y mental mas pobre, más problemas de relación, y menos éxito en la vida y en la escuela.

OPCIONES DE TRATAMIENTO

La adicción se produce en aproximadamente el 9 % de todos los usuarios de marihuana, saltando al 17% en los adolescentes. El intento de dejar de fumar puede producir síntomas de abstinencia o irritabilidad, dificultad para dormir, ansiedad y disminución del apetito.

Aunque actualmente no hay medicamentos disponibles para tratar una adicción a la marihuana, hay varias terapias disponibles. La terapia cognitiva conductual puede ayudar a los usuarios a aumentar su control propio, detener por completo, y hacer frente a los problemas causados por el uso de drogas. La terapia de elevación motivacional anima a los usuarios