

Cómo prevenir el consumo de marihuana y productos de vapeo en menores de edad: Una guía para que los padres hablen con sus hijos



Introducción



Ahora que el consumo de marihuana es legal en Oregon para adultos de 21 años y mayores, es más importante que nunca que los jóvenes cuenten con información precisa que les ayude a tomar decisiones saludables. Los padres, madres, tutores y otros adultos de confianza son importantes fuentes de información para los jóvenes. Esta guía tiene la intención de otorgarle:

- Información sobre la forma en que el consumo de marihuana y productos de vapeo puede afectar la salud de los jóvenes a corto y largo plazo
- Información general sobre diferentes tipos de productos de marihuana
- Estrategias para hablar sobre la marihuana y productos de vapeo con sus hijos o con otros jóvenes y consejos sobre cómo puede ayudarlos a tomar decisiones saludables
- Recursos para obtener más información

Esta publicación contiene información que originalmente publicó el Seattle Children's Hospital, en colaboración con la Universidad de Washington, y el contenido se adaptó con su autorización. El Seattle Children's Hospital y la Universidad de Washington no son responsables del contenido o imprecisiones de esta publicación ni de las diferencias que existan con la edición original del Seattle Children's en inglés.

¿Por qué le debería importar?

1. **Usted** es una influencia importante.
2. El consumo de marihuana y productos de vapeo puede ser un obstáculo para el **desarrollo saludable** de los jóvenes y para sus **metas futuras**.
3. Es **ilegal** que cualquier persona menor de 21 años consuma marihuana comerciable o productos de vapeo.
4. La marihuana y los productos de vapeo pueden ser difíciles de dejar.

Información básica sobre la marihuana

La marihuana es un producto de la planta Cannabis (especie sativa o indica). El tetrahidrocannabinol (THC) es la sustancia química activa que produce el efecto o la sensación de estar “drogado”. Algunos nombres para la marihuana incluyen churro, mota, monte, pasto, chala, mariajuana, María, porro, yerba, verde, hierba, chocolate, sin semilla, canuto, mafú, monte, cera y cáñamo.¹

¿Cómo se consume? La marihuana puede consumirse de muchas formas distintas.

Fumada: la marihuana suelta (normalmente flores o “capullos” secos) puede envolverse y enrollarse para formar un cigarrillo (llamado “porro”, “churro” o, en inglés, “joint”), o pueden fumarse en pipa o pipa de agua (llamada bong), o en un purito (llamado “blunt” en inglés).

Ingerida: la marihuana puede mezclarse en alimentos o bebidas y se puede comer o beber como “comestible”. La marihuana puede agregarse a casi cualquier tipo de alimento, desde panecillos y gomitas, hasta chocolates y helado; muchos de los cuales son tentadores para los jóvenes.

Vapeada: “Vapear” es el acto de inhalar vapor de agua a través de un vaporizador o un cigarrillo electrónico. El líquido que contiene THC se calienta y se inhala como vapor.

Concentrados: la marihuana puede concentrarse a través de una variedad de procesos de extracción que pueden incrementar enormemente su potencia. Por ejemplo, algunas flores de marihuana pueden contener de 10 a 25% de THC; los concentrados (como los productos llamados “cera”, “shatter” o “aceite”) pueden tener una concentración de hasta 90 % de THC. Los consumidores pueden tomar concentrados a través de “toques” (“dabbing”). Calientan un clavo (u otro objeto de metal) con soplete o mechero de butano y ponen el concentrado a la superficie caliente. En ese momento inhalan el concentrado.

Uso tópico: la marihuana puede agregarse a cremas, ungüentos y sales de baño que se aplican directamente sobre la piel.

¹En inglés se le conoce como bud, blunt, chronic, dab, dope, ganja, grass, green, hash, herb, joint, loud, mary jane, mj, pot, reefer, sinsemilla, skunk, smoke, trees, wax y weed, por nombrar algunas.

VAPEO 101

Vapear se refiere a inhalar una forma vaporizada de una sustancia química, generalmente nicotina o THC (componente principal en el cannabis), el ingrediente psicoactivo de la marihuana. La nicotina o THC se disuelve en una solución y esa solución se coloca en un dispositivo que la calienta en un gas que se puede inhalar.

¿Cuáles son los diferentes tipos de vaporizadores?

- **Vaporizadores para *E-liquids* (líquido que produce vapor cuando se inhala):** se utilizan para los productos *E-liquids* y vienen de diversos tamaños, desde los cigarrillos electrónicos pequeños, hasta los *mods de vapor* (dispositivos más grandes que los cigarrillos electrónicos que son conocidos por su alta producción de vapor), los cuales son muy potentes.
- **Vaporizador de hierbas secas:** se utilizan para inhalar cannabis, cannabis y líquidos concentrados. Estos vaporizadores son menos comunes.
- **Vaporizadores híbridos:** es el vaporizador más costoso y permite vaporizar más material.

¿Cómo funciona el vapeo?

Los cigarrillos electrónicos tienen “cápsulas” o cartuchos llenos de un líquido que se inserta. Este líquido ha sido diluido con saborizantes para enmascarar el verdadero sabor de los productos químicos que contiene, y así atraer a los jóvenes a usarlos.

¿Cuál es la diferencia entre vapear y fumar un cigarrillo?

Los *vapes* modernos, incluido los Juuls, permiten inhalar nicotina más rápido de lo que se hace con un cigarrillo tradicional. Al usar el *vape*, la dosis de nicotina que entra al cuerpo y al cerebro es mucho más rápida y alta.

Índice

¿Cómo el consumo de marihuana y de productos de vapeo afecta la salud de los jóvenes?
p. 1

Efectos a corto plazo

Efectos a largo plazo

La buena noticia

¿Qué puede hacer USTED?
p. 3

¡Empiece pronto! Hablen a menudo

Enséñele a su hijo/a formas de decir no a la marihuana, productos de vapeo y a otras drogas

Establezca claramente cuáles son las reglas de conductas saludables y las expectativas

Esté pendiente de su hijo/a

Manténganse en contacto

Sea un ejemplo a seguir

¿Qué puede hacer si su hijo/a consume marihuana o a productos de vapeo?

¿Qué evitar?

¿Cómo puedo saber si mi hijo/a adolescente consume marihuana o productos de vapeo?
p. 6

Alguien bajo los efectos de la marihuana puede...

Alguien que consume marihuana a menudo puede...

Alguien que usa productos de vapeo frecuentemente puede...

Preguntas frecuentes
p. 7

¿Acaso la marihuana no es más segura para los jóvenes que el alcohol y el tabaco?

Puesto que la marihuana es natural, ¿está bien que la consuman los adolescentes?

¿Vapear es más seguro para los jóvenes que los cigarrillos?

¿Es cierto que consumir marihuana en panecillos de chocolate (brownies) y en las galletas es más seguro que fumarla?

Yo consumía marihuana cuando era joven. ¿Cómo puedo decirle a mi hijo/a que no lo haga?

¿Cómo puedo decirle a mi hijo/a que no consuma marihuana, si yo lo hago?

Leyes en Oregon sobre el uso de la marihuana por menores
p. 9

Recursos
p. 10

Referencias
p. 11

¿Cómo el consumo de marihuana y de productos de vapeo afecta la salud de los jóvenes?



Los cerebros de los niños y adolescentes están en un momento sumamente importante de desarrollo. Las áreas del cerebro que controlan la toma de decisiones y el aprendizaje están en proceso de maduración. El cerebro de un adolescente es particularmente susceptible a los efectos negativos de cualquier sustancia, incluida la marihuana y la nicotina. Con base en los conocimientos científicos actuales, podemos decir que los jóvenes no deben consumir marihuana debido a un mayor riesgo de posibles consecuencias negativas tanto a corto como a largo plazo.

Efectos a corto plazo

Los efectos a corto plazo del consumo de marihuana y vape en jóvenes incluyen:

Marihuana:

- Problemas con la memoria de corto plazo, la atención, el tiempo de reacción y las habilidades motoras
- Mayor dificultad para aprender y tener éxito en la escuela
- Consumir demasiada marihuana puede causar ansiedad, paranoia, ritmo cardíaco acelerado, aumento de la presión arterial y vómitos

Productos de Vapeo:

- Adicción a la nicotina
- Mayor dificultad para aprender y tener éxito en la escuela
- Cambios de humor o manera de actuar diferente a lo usual
- Más cansado de lo habitual, sin importar cuánto su hijo duerma
- Dolores de cabeza, náuseas o dificultad para respirar

Efectos a largo plazo

El consumo de marihuana y de productos de vapeo durante la adolescencia está asociado con resultados como:

- No graduarse de la preparatoria
- Consumo de drogas en la edad adulta y consumo de alto riesgo de otras drogas, como alcohol, tabaco y opioides
- Tal y como lo demuestran algunos estudios, hay una relación entre el consumo de marihuana en la adolescencia y síntomas de esquizofrenia en la adultez
- Algunos componentes de los productos de vapeo en aerosol o cigarrillo electrónico, incluidos el formaldehído, el arsénico y la acroleína, son carcinógenos conocidos
- Debido a que el vapeo es relativamente nuevo, no hay estudios a largo plazo sobre el impacto en la salud de estos productos

Los estudios sobre los efectos de la marihuana a largo plazo no indican que su consumo sea la **causa directa** de los resultados enumerados en la página 1, solo que hay una **relación** entre ellos.

De hecho, muchos comportamientos que tienen un impacto en la salud, incluido el consumo de marihuana, están relacionadas con diversos factores personales y del entorno. Los rasgos de la personalidad, los compañeros, la familia y los vecindarios, todos desempeñan un papel. Es imposible medir todos estos factores cuando se trata de determinar los efectos de la marihuana sobre asuntos complejos como la salud mental y el desempeño académico.

Los estudios científicos más avanzados hasta la fecha indican que el consumo regular y persistente de marihuana tiene un impacto pequeño, pero importante y duradero, en los procesos mentales, aunque se requiere más investigación.*

Sí sabemos con certeza que puede ser difícil dejar la marihuana y los productos de vapeo. Los estudios muestran que el índice de dependencia de marihuana y productos de vapeo es más alto entre aquellos que empezaron a consumirlos en la adolescencia en comparación con los que empezaron a usarlos ya en la edad adulta. La mayoría de los jóvenes que comienzan programas de tratamiento para problemas de drogadicción en Estados Unidos reportan que la marihuana es la principal o única droga que consumen.

La buena noticia

En general, el uso de la marihuana entre los jóvenes en Oregon se ha mantenido igual que en pasados años. La mayoría de los estudiantes en Oregon de 8.º (92%) y 11.º (80%) grado NO consumen marihuana actualmente. Sin embargo, el vapeo de marihuana aumentó 295% entre 2017 y el 2019, entre los jóvenes. Además, la percepción de los jóvenes en Estados Unidos ha cambiado en los años recientes. La investigación demuestra que la percepción de un menor riesgo de efectos dañinos está relacionada con el consumo de sustancias. Es importante educar a los jóvenes sobre los posibles riesgos del consumo de marihuana.



* En raras ocasiones, una persona menor de 21 años puede contar con una tarjeta de marihuana medicinal. Este documento no trata el tema de la marihuana medicinal. Aquí nos enfocamos en los asuntos más generales del consumo de marihuana entre los jóvenes con fines recreativos.

¿Qué puede hacer USTED?*



Incluso cuando crecen, **a los jóvenes les importa lo que los padres dicen y hacen**. Una de las razones principales por la que los jóvenes deciden no consumir drogas, es porque sus padres no lo aprueban.

Expresé con claridad que “no hay que consumir marihuana o vapear”. Un estudio nacional mostró que el consumo de marihuana es menor entre los jóvenes que piensan que sus padres están totalmente en contra de su consumo, en comparación con los jóvenes que piensan que sus padres no desaprueban su consumo (4.1 % frente a 29.3 %, respectivamente).

Mantenga una actitud positiva. Sea atento, curioso, respetuoso y comprensivo. Las tácticas que incluyen la vergüenza, el enojo, el miedo o la decepción son contraproducentes. Enfóquese en la forma en que la marihuana y el vape pueden ser un obstáculo para que sus hijos alcancen sus metas, en lugar de enfocarse en los posibles resultados negativos.

¡Empiece pronto! Hablen a menudo.

- Los jóvenes que consumen marihuana o vapean frecuentemente empiezan a hacerlo en la adolescencia en temprana.
- Los padres deben iniciar una conversación continua sobre las drogas y la vape antes de la secundaria.
- Asegúrese de escuchar cuidadosamente las preguntas y pensamientos de su hijo/a.
- Deje bien en claro las expectativas de su familia sobre el consumo de marihuana y los productos de vapeo.

Ejemplos de cosas que les puede decir a los jóvenes:

“¿Te acuerdas de la regla de la familia de no usar marihuana?”

Vamos a platicar de cómo puedes rechazar productos de vapeo, drogas -incluida la marihuana- si alguien te las ofrece”.

* Estas declaraciones se basan en el programa de prevención del consumo de drogas basado en evidencia, llamado Guía para las Buenas Decisiones (Guiding Good Choices, GGC). Consulte www.channing-bete.com/prevention-programs/guiding-good-choices/guiding-good-choices.html (en inglés) para más información.

Enséñele a su hijo/a formas de decir no a la marihuana, al vapeo y a otras drogas.

- Imagine y represente situaciones sociales en las que alguien le ofrece marihuana a su hijo/a.
- Ayude a su hijo/a a encontrar las palabras correctas para rechazar las ofertas de drogas o productos de vapeo.
- Ayude a su hijo/a a sugerir una alternativa al consumo de drogas o productos de vapeo.
- Dígale a su hijo/a que está bien alejarse de alguien, incluso si es un amigo, que le ofrezca drogas o productos de vapeo.

Establezca claramente cuáles son las reglas de conductas saludables y las expectativas.

Hable sobre lo importante que son las conductas saludables y establezca reglas claras y específicas sobre no consumir marihuana, vapear ni otras drogas. Esto puede ser parte de una conversación más amplia sobre las expectativas y reglas de su familia sobre cosas como respetar a los miembros de la familia, cumplir las leyes y las reglas de la escuela, y las horas límites de llegada.

Establezca consecuencias firmes y aplíquelas cuando su hijo/a no cumpla con las reglas de la familia. Recuerde celebrar las buenas decisiones y las conductas saludables.

Esté al pendiente de su hijo/a.

- Vigile el comportamiento de su hijo/a para asegurarse de que siga las reglas.
- Permanezca activamente involucrado en la vida de su hijo/a y conozca a sus amigos.
- Hable con otros padres para apoyarse mutuamente y mantener a sus hijos alejados de las drogas y el vapeo.

Manténganse en contacto.

- Cenen juntos.
- Realicen juntos actividades divertidas en familia.
- Comuníquese en la forma en que su hijo/a lo hace (por mensajes de texto, correo electrónico, redes sociales).

Ideas para hablar con estudiantes de cuarto y quinto grados:

“¿Qué sabes sobre la marihuana?”

Sabes que la marihuana y el vapeo puede dañar tu salud y ser un obstáculo para alcanzar tus metas?

El consumo de marihuana y vapear es ilegal para las personas menores de 21 años.

Queremos que te vaya bien en la escuela, por eso tenemos una regla en la familia contra el uso de drogas, incluida la marihuana y el vapeo”.



Sea un ejemplo a seguir.

Usted es un ejemplo para su hijo/a, por eso, piense en lo que hace y en el mensaje que transmite con sus acciones.

¿Qué hacer si su hijo/a consume marihuana?

- Mantenga la calma.
- ¡La comunicación es la clave! Es importante decir que quiere que su hijo/a deje de consumir marihuana y vapear. Sin embargo, hágalo sin que su hijo/a se sienta rechazado/a o como una mala persona. Por ejemplo: “Consumir marihuana y usar vape puede ser perjudicial para tu salud y tu cerebro, por eso me preocupa. Quiero que dejes de consumir marihuana y vape, y estoy aquí para ayudarte”.
- Recuérdele a su hijo/a las reglas que se establecieron y las consecuencias de romper esas reglas.
- Deje la puerta abierta para resolver problemas.

¿Qué evitar?

No exagere ni enfatice demasiado los posibles resultados negativos. Esto puede dar pie a que los jóvenes tomen riesgos más grandes para probar que son independientes. Cuando las consecuencias parecen un castigo exagerado, es más posible que su hijo/a adolescente:

- Se rebele
- Sienta resentimiento
- Quiera tomar venganza, lo que lleva a un comportamiento peor

Este no es el momento de enojarse, acusar, ser sarcástico ni usar calificativos despectivos. Evite las palabras como “debes”, “estúpido”, “decepción” y “no puedes”.

Ideas sobre qué decir:

“Es importante para nuestra familia que todos estemos seguros y saludables. Una manera de lograr esto es evitar el uso de drogas, incluida la marihuana y los productos de vapeo.

Esto es especialmente importante para los adolescentes, ya que la marihuana puede dañar el cerebro en desarrollo. Es por eso que tenemos una regla en la familia contra el uso de la marihuana y vapear.

Si nos enteramos de que usas drogas y vapeas, cuál crees que sería una consecuencia justa?”

¿Cómo puedo saber si mi hijo/a adolescente consume marihuana o vapea?



Los cambios en el comportamiento o estado de ánimo de su hijo/a pueden ser señales de un problema de salud mental, estrés o posible consumo de sustancias. Manténgase al tanto de problemas en la relación con los miembros de la familia y amigos, cambios en las calificaciones, ausencias en la escuela, pérdida de interés y hábitos de sueño.

Alguien bajo los efectos de la marihuana puede:

- Parecer mareado o sin coordinación
- Sonar absurdo y risueño, sin razón alguna
- Tener los ojos muy rojos, inyectados en sangre
- Tener problemas para recordar lo que acaba de pasar

Alguien que consume marihuana a menudo puede:

- Tener olor en su ropa y en su recámara
- Usar incienso y otros desodorantes en los espacios interiores
- Incrementar el consumo de perfume, colonia o pastillas para el aliento
- Usar gotas para los ojos
- Vestir ropa, usar joyas o tener carteles que promuevan el consumo de drogas
- Gastar dinero sin poder explicar en qué
- Tener artículos que se usan con drogas, como pipas, bongos, básculas, papel para enrollar, Blunt Wrap, plumas de vapeo y otros dispositivos utilizados para vapeo

Alguien que vapea a menudo puede:

- Tener cambios de humor o actuar diferente a lo usual
- Estar más cansado de lo habitual, sin importar cuánto duerma
- Tener dolores de cabeza, náuseas o dificultad para respirar
- Tener un olor dulce en su ropa o artículos personales
- Tener materiales escolares o productos tecnológicos desconocidos (muchos dispositivos de vapeo parecen unidades USB u otros elementos fáciles de ocultar).

Preguntas frecuentes



¿Acaso la marihuana y los productos de vapeo no son más seguros para los jóvenes que el alcohol y el tabaco?

La marihuana, el alcohol y el tabaco son todas drogas potencialmente perjudiciales. Cada una afecta a los adolescentes de forma diferente. El consumo de marihuana y productos de vapeo en adolescentes está asociado con muchos de los problemas de salud y seguridad mencionados anteriormente en este panfleto.

Puesto que la marihuana es natural, ¿no está bien que la consuman los adolescentes?

Muchas cosas naturales, como el roble venenoso, no son buenas para nuestros cuerpos. Sin importar si es “natural” o no, la marihuana puede dañar la salud de los jóvenes.

¿Es cierto que consumir marihuana en panecillos de chocolate (brownies) y las galletas es más seguro que fumarla?

Sin importar cómo se consuma, la marihuana puede ser perjudicial para la salud de los jóvenes. Algunos productos de marihuana que se comen o se vapean son más potentes que la marihuana que se fuma. Los efectos de la marihuana en la salud, mencionados anteriormente en esta guía, son los mismos, ya sea que la marihuana se fume, se vapee o se trague.

Yo consumía marihuana cuando era joven. ¿Cómo puedo decirle a mi hijo/a que no lo haga?

La potencia y los tipos de productos de marihuana disponibles actualmente están en constante cambio. Algunos productos son “concentrados” con niveles de THC mucho más altos que pueden ser más perjudiciales para el cerebro en desarrollo de su hijo/a.

Escuché que se supone que vapear tabaco ayuda a las personas a dejar de fumar, ¿a caso no tiene mucho menos tabaco que los cigarrillos tradicionales?

En realidad, una cápsula de vape puede contener tanta nicotina como un paquete completo de cigarrillos. Incluso, las cápsulas extra fuertes de vape contienen más nicotina que un cigarrillo tradicional. También la capacidad de aumentar el voltaje del vaporizador hace que la inhalación de tabaco sea mayor.

¿Qué debo hacer si mi hijo/a adolescente continúa consumiendo marihuana o vapeando, incluso después de sufrir consecuencias?

Si usted cree que su hijo/a adolescente no puede dejar de consumir marihuana, productos de vapeo u otras drogas, hay personas que le pueden ayudar:

- Contacte a su médico o a otro proveedor de servicios de salud de confianza
- Llame a las Líneas de ayuda para problemas de alcoholismo y drogadicción (Lines for Life Alcohol and Drug Help Line) al 1-800-923-4357
- Llame al 211 para obtener más información
- *Oregon Quit Line* tiene recursos especiales para los jóvenes. Ellos pueden ayudar a que dejes la marihuana y el vapeo. Inglés: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o www.quitnow.net/oregon, Español: 1-855-DEJALO-YA (1-855-335-35692).
- Esto es *Quitting* es un nuevo servicio de mensajes de textos para dejar de vapear tabaco. Para recibir ayuda, envía un mensaje a DITCHJUUL to 88709.

¿Vapear no es más seguro que los cigarrillos para los jóvenes?

Los vapores modernos permiten inhalar nicotina más rápido de lo que se hace con un cigarrillo tradicional. Al usar el vapeo, la dosis de nicotina que entra al cuerpo y al cerebro es mucho más rápida y alta.

¿Cómo puedo decirle a mi hijo/a que no consuma marihuana y productos de vapeo, si yo lo hago ahora?

Igual que con el alcohol, dígame a su hijo/a que es ilegal consumir marihuana y vapear antes de cumplir 21 años. Los jóvenes pueden dañar sus cerebros con el uso constante de marihuana en formas en las que el cerebro de los adultos no se daña. Consumir marihuana o vapear cuando se es joven puede incrementar la posibilidad que una persona se convierta en dependiente.

Tómese un tiempo para reflexionar sobre la razón por la que usted consume marihuana o vapea, especialmente si su hijo/a lo/a ve hacerlo. Pregúntese por qué consume marihuana o vapea, qué tan a menudo y a qué hora del día. Se recomienda adoptar otro comportamiento que le ayude a relajarse, como salir a caminar o ejercitarse.

Pregúntele a su hijo/a: “¿Cómo te afecta mi consumo de marihuana o productos de vapeo? Me da curiosidad, porque tú eres muy importante para mí”. Escuche a su hijo/a y resuelvan el problema juntos.

Leyes de Oregon sobre la marihuana y los menores de edad



En 2014, los votantes del estado de Oregon aprobaron la Medida 91, que permite que los adultos mayores de 21 años cultiven y posean cantidades limitadas de marihuana.

Algunos productos de marihuana empezaron a estar disponibles en dispensarios a partir del 1.º de octubre de 2015. Las formas comestibles de marihuana comenzaron a estar disponibles en los dispensarios a partir del 2 de junio de 2016.

Los productos legales incluyen alimentos y bebidas con infusión de marihuana. Algunos de estos productos pueden ser tentadores para los jóvenes y pueden confundirse con alimentos y bebidas comunes. Algunos ejemplos incluyen dulces, chocolates, refrescos, panecillos, galletas y jugos.

La ley no cambió para las personas menores de 21 años de edad. Igual que el alcohol, el uso de productos de marihuana sigue siendo ilegal para los menores de 21 años.

Es ilegal que los adultos den marihuana a personas menores de 21 años, esto incluye dar marihuana a sus propios hijos.

Es ilegal que las personas manejen bajo los efectos de la marihuana.

Es ilegal consumir (fumar, comer, beber) productos de marihuana en público.

Para reportar el consumo de marihuana por parte de personas menores de 21 años, llame al departamento de policía de su área.

Recursos

Líneas de ayuda para problemas de alcoholismo y drogadicción

(Lines for Life Alcohol and Drug Help Line)

Ayuda las 24 horas para problemas de abuso de sustancias

www.linesforlife.org o 1-800-923-4357

Kit para hablar de la marihuana, elaborado por la Sociedad para niños libres de drogas

(Marijuana Talk Kit: Partnership for Drug-Free Kids)

Orientación y ejemplos de diálogos para que los padres hablen con sus hijos menores sobre la marihuana.

www.drugfree.org/MJTalkKit/

M-Files

Conversación directa sobre la metanfetamina, la marihuana y los medicamentos controlados

www.mfiles.org

Instituto Nacional sobre la Drogadicción

(National Institute on Drug Abuse)

Información sobre la marihuana para padres y adolescentes

www.drugabuse.gov

Comisión del Estado de Oregon para el Control de Bebidas Alcohólicas

(Oregon Liquor Control Commission, OLCC)

Fuente de información relacionada con las leyes de Oregon sobre la marihuana

www.whatslegaloregon.com o www.marijuana.oregon.gov

Sociedad para niños libres de drogas

(Partnership for Drug-Free Kids)

Información para padres sobre el abuso de sustancias.

www.DrugFree.org

Administración de Servicios para casos de Abuso de Sustancias y Salud Mental

(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)

Información y aplicación para celular “Habla. Ellos te escuchan” (“Talk. They Hear You”)

www.samhsa.gov/underage-drinking

Referencias

- Anthony JC. The epidemiology of cannabis dependence. In: Roffman RA, Stephens RS, editors. Cannabis Dependence: Its Nature, Consequences and Treatment. Cambridge: Cambridge University Press; 2006, p. 58-105.
- Brook JS, Balka EB, Whiteman M. The risks for late adolescence of early adolescent marijuana use. *Am J Public Health*, 1999. 89(10): 1549-54.
- Caulkins JP, Kilmer B, Kleiman M, MacCoun RJ et al. Considering marijuana legalization: Insights for Vermont and other jurisdictions. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2015. Disponible en: www.rand.org/pubs/research_reports/RR864.
- Degenhardt L, et al. Evaluating the drug use 'gateway' theory using cross-national data: Consistency and associations of the order of initiation of drug use among participants in the WHO World Mental Health Surveys. *Drug Alcohol Depend*. 2010; 108; 84-97.
- Fergusson DM, Horwood LJ, Beauvais AL. Cannabis and educational achievement. *Addiction* 2003. 98 (12): 1681-92.
- Geidd JN. The teen brain: Insights from neuroimaging. *J Adolescent Health*, 2008. 42 335-343.
- Lynne-Landsman SD, Bradshaw CP, Ialongo NS. Testing a developmental cascade model of adolescent substance use trajectories and young adult adjustment. *Dev Psychopathol*, 2010. 22(4): 933-48.
- Moore T, et al. Cannabis use and risk of psychotic or affective mental health outcomes: A systematic review. *Lancet* 2007; 370: 319-28.
- National Institute on Drug Abuse. Monitoring the future figures, 2014. Available at: www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/monitoringfuture/monitoring-future-figures-2014.

Oregon Healthy Teens Survey, 2015. Available at: <http://public.health.oregon.gov/BirthDeathCertificates/Surveys/OregonHealthyTeens/Pages/2015.aspx>.

Catalano RF, Haggerty KP, Hawkins JD, Elgin J. Prevention of substance use and substance use disorders: The role of risk and protective factors. In Kaminer Y, Winters KC, editors. Clinical manual of adolescent substance abuse treatment. Washington, DC: American Psychiatric Publishing; 2011, pp. 25-63.

Solowij N, Pesa N. Cannabis and cognition: short- and long-term effects. In: Castle D, Murray RM, D'Souza DC., editors. Marijuana and Madness. Cambridge University Press; 2012, p 91-102.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings, NSDUH Series H-48, HHS Publication No. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. The NSDUH report: Trends in adolescent substance use and perception of risk from substance use. Rockville, MD; 2013 Jan 3.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. Treatment Episode Data Set (TEDS): 2001-2011. National Admissions to Substance Abuse Treatment Services. BHSIS Series S-65, HHS Publication No. (SMA) 13-4772. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2013, p. 19; and p. 43, Table 1.1a. Available at: www.samhsa.gov/data/2k13/TEDS2011/TEDS2011N.pdf. See more at: www.drugwarfacts.org/cms/Marijuana#Prevalence.

Swift W, Coffey C, Degenhardt L, Carlin JB, Romaniuk H, Patton GC. Cannabis and progression to other substance use in young adults: Findings from a 13-year prospective population-based study. *J. Epidemiol Community Health*. 2012; 66; e26.

Tang Z, Orwin RG. Marijuana initiation among American youth and its risks as dynamic processes: Prospective findings from a national longitudinal study. *Subst Use Misuse*. 2009; 44(2); 195-211.



El símbolo universal de la marihuana indica que un producto contiene marihuana y debe mantenerse en su envase original, fuera del alcance de los niños.