

CONSUMO DE CANNABIS ENTRE LOS JÓVENES DE LAS ISLAS BALEARES.

Los datos más recientes que tenemos sobre consumo de drogas en España en jóvenes estudiantes de 14 a 18 años, nos informan que las drogas con un mayor porcentaje de consumo son el alcohol, el tabaco y el cánnabis, ésta última despunta como la droga ilegal más consumida.

Según el Informe de la Encuesta sobre el Uso de Drogas en la Enseñanza Secundaria (ESTUDES 2018-2019) en las Illes Balears, la edad media de inicio de consumo de cánnabis entre los jóvenes se sitúa entre los 14 y 15 años.

La prevalencia de consumo de cánnabis en los últimos 12 meses es de un 30.4% de los encuestados.

El 17.4% de los estudiantes entre 14 y 18 años que han consumido cánnabis los últimos 30 días también han fumado tabaco.

Un 65.7% considera que es fácil o muy fácil conseguir cánnabis.

Un 74% piensa que consumir cánnabis habitualmente puede causar muchos o bastantes problemas para la salud y problemas de otra tipología.

El papel de la familia en la promoción de hábitos saludables y la prevención de consumo de drogas es de vital importancia.

¿PORQUÉ CONSUMEN CANNABIS LOS JÓVENES?

Hay muchas razones por las que los jóvenes pueden empezar a consumir marihuana, las más comunes son la curiosidad, el deseo de formar parte de un grupo social, el experimentar sensaciones nuevas, estilos de vida más arriesgados, si bien los entornos en los que participan los jóvenes serán determinantes de riesgo.



La adolescencia es un periodo normal en el que los jóvenes se enfrentan a todo un proceso madurativo, cambios personales y sociales que pueden producir un comportamiento a veces conflictivo. Por tanto, necesitarán el apoyo y entendimiento de los familiares así como también continuar guiándolos, educándolos, y marcando también los límites de su comportamiento.

¿QUÉ SABER DEL CÁNNABIS?

Para poder hablar con tus hijos, es importante tener un poco de información sobre el cannabis...qué es, cuál es la forma más habitual de consumir, cómo afecta a la salud, cómo afecta a la vida en general, qué dicen las autoridades sanitarias sobre el cannabis, si tiene usos terapéuticos, etc.

Nos podemos encontrar a jóvenes que se hayan interesado y hayan leído sobre el tema y que sean conscientes de los efectos y repercusiones que, a todos los niveles, tiene el consumo de cannabis. Pero habitualmente detectamos muchos errores en la información que defienden. Muchos jóvenes justifican su consumo con datos poco razonados, nada contrastados y con información errónea.

Os animamos a leer los documentos del programa “mitos y realidades” y “información para el profesorado” y comentarlos y entenderlos con el profesor del curso que aplica el programa.

Así en cualquier momento podréis abordar el tema con vuestros hijos.

¿QUÉ RIESGO TIENE EL FUMAR CÁNNABIS?

Los efectos varían entre una persona y otra, según las características personales, la cantidad consumida y las circunstancias del consumo.

Normalmente, los consumidores de cánnabis suelen buscar un estado de relajación, de bienestar, o incluso de euforia y de sentir las emociones de forma diferente.

Con el consumo de cánnabis se suelen percibir con mayor intensidad las emociones y los sentimientos, aunque no siempre se obtienen los efectos deseados. La persona puede vivir una experiencia desagradable con sudores fríos, náuseas, confusión, incluso puede llegar a perder la consciencia.

El consumo de cánnabis puede alterar el funcionamiento del cerebro, afectando a la memoria y reduciendo la capacidad de aprender cosas nuevas y recordarlas. También puede modificar la percepción visual, el estado de alerta y los reflejos.

Puede provocar la aparición de una serie de trastornos o desordenes mentales, caracterizado por alucinaciones y delirios. Puede revelar o agravar las manifestaciones de la esquizofrenia.

CONSEJOS PARA PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS.

Es importante una buena comunicación con tus hijos durante todo el proceso de crecimiento, aprendizaje, y maduración e ir enseñándoles a pensar, a decidir. El hecho de hablar con ellos sobre diferentes temas, el propiciar la comunicación, desde pequeños nos facilitará el poder abordar el tema de las drogas cuando llegue el momento. Es interesante acostumbrarles a que expresen sus opiniones frente a otras personas (saber decir que no, desmarcarse de los demás...) así facilitará que puedan valorar y escoger otras opciones, no influidas por terceras personas.

Ante situaciones determinadas, la actitud de un joven puede variar, o bien puede enfrentarse a ellas de manera pasiva, siguiendo la opinión del grupo de amigos y dejando que los demás indiquen que es lo que tiene que hacer, bien puede optar por decidir que tiene las cosas muy claras y que no le hace falta escuchar a nadie ya que el/ella sabe lo que se hace, o bien puede ser una persona crítica con la información que recibe y con las acciones que los demás le proponen.



Ayúdales a pensar y a tomar decisiones valorando las consecuencias.

Los padres somos personas de referencia para nuestros hijos y modelos a seguir, por lo que es importante tener en cuenta los mensajes y opiniones que les vamos a transmitir en relación al consumo de drogas. Nos encontraremos con jóvenes que tienen una idea confusa, creencias erróneas sobre el consumo de cánnabis, por lo que es importante poder aportarles información clara y objetiva respecto a los efectos y consecuencias que produce su consumo y desmontar las falsas creencias que pueden tener sobre el tema.

Hay que orientar a los hijos hablando sobre los peligros del consumo de cánnabis y otras drogas.

- Habla con confianza y respeto.
- Escucha pacientemente.
- Explica y razona cuando escuchan.
- Cuestiona ante determinadas afirmaciones que hagan. A menudo suele funcionar mejor que ellos tengan que razonar sus comentarios ante preguntas que les hagamos, en lugar de dar directamente nuestra opinión.
- Informa a tus hijos sobre estos temas con credibilidad, habiéndote informado con anterioridad, así cuando te hagan alguna consulta podrás informarles mejor.
- Sigue su rendimiento y atiende a los problemas.
- Comparte momentos de ocio para conocer sus intereses, preocupaciones y facilita la comunicación y ayúdale a que pueda expresarse y pueda afrontar decisiones responsables en todos los ámbitos de la vida cotidiana.
- Fomenta la creatividad en la solución de problemas, enseñándoles a anticipar y resolver posibles nuevas situaciones.
- Las normas de convivencia son imprescindibles en la educación del menor. Los padres tienen que consensuar entre ellos las normas a seguir, compartirlas con los jóvenes, explicándoselas, razonándolas e incluso, en según que casos, negociándolas. Si ponen como excusa que otros amigos tienen mayor libertad, hay que hacerles entender que cada familia tiene sus propias normas.



- Interésate por los programas de prevención que se hacen en el centro educativo e intenta hacer seguimiento de lo que se trabaja en el aula. Refuerza la línea preventiva.
- Infórmate de las iniciativas de ocio saludable que se hagan en tu zona y ofrécéselo por si es de su interés.
- Manifestar claramente vuestro desacuerdo sobre el consumo de cualquier tipo de droga.
- Si ha consumido alguna vez, permitidle explicar cuáles han sido las razones por las que tu hijo/a ha sentido curiosidad por el consumo de cánnabis y argumentadle los inconvenientes y las repercusiones del consumo.

CONSEJOS PARA PADRES CUANDO LOS HIJOS HAN INICIADO EL CONSUMO.

Interesarse por los motivos que han llevado a tu hijo a consumir cannabis es una buena forma de empezar, junto a ellos, a concienciar sobre sus peligros y ayudar entre todos a solucionar la situación a la cual la familia se está enfrentando. Aunque se muestren distantes y esquivos a la hora de hablar del tema, hay que buscar el momento que pueda una buena comunicación. Cualquier consumo es potencialmente problemático.

Hay varios indicios que pueden indicarnos que nuestros hijos han iniciado algún consumo de esta sustancia, signos a nivel físico y cambios en su conducta y estado emocional: Ojos rojos, irritados y brillantes, mareos, risa fácil, dificultades para expresarse con claridad, incluso presentar problemas de coordinación en acciones habituales, como caminar... También se pueden detectar cambios en su conducta, como mostrarse más irascibles, menos comunicativos, estar más tiempo en su propia habitación aislado del resto de la familia, cambiar de amistades...

Hay que procurar:

- Favorecer el acercamiento de vuestros hijos, de manera que vean que pueden hablar del tema.
- Mostrar afecto por ellos, que vean que nos preocupa el hecho.
- Informarle objetivamente de los riesgos que el consumo de cannabis produce en su salud y los cambios que le afectaran a su vida personal y social.



- Hacerles ver que su desarrollo se puede ver afectado, debido a que está en un momento de maduración cognitiva.
- Reflexionar en común sobre lo que pueden hacer para salir de la situación.
- Ayudarle a llevar a cabo la solución.
- Pedir información o apoyo especializado para ver que pasos se tienen que dar y si se necesita ayuda externa.
- Si vemos que no cambian o que no muestran signos de entender la complejidad de la situación, los podemos animar a que nos acompañen a hablar con un especialista y así no empeorar la situación.

CONSEJOS CUANDO LOS HIJOS CONSUMEN Y NO QUIEREN DEJARLO

Cuando un joven consume, no suele plantearse si realmente está bajo los efectos de una dependencia, ni suele ver las consecuencias negativas que tiene el consumo. Muchas veces tiene que pasar tiempo para que el joven reconozca que existe un problema. A pesar que a veces el diálogo con ellos suele ser difícil al adoptar una actitud defensiva, es importante buscar el momento adecuado para tratar el tema.

- Intentar hablar con confianza y respeto.
- Comentar que actitudes y comportamientos detectais que ha cambiado en su vida y que, según vuestra opinión, le están afectando negativamente. Ayudar a identificar en qué le esta afectando (rendimiento, relaciones sociales, ocio, amistades...).
- Animarle a que consulte con especialistas hasta qué punto puede estar perjudicándole el consumo o incluso a que inicie un tratamiento.
- Establecer unos límites de convivencia familiar.

¿DONDE ACUDIR?

Si queréis información sobre prevención o tratamiento de adicciones, podéis poneros en contacto con el PADIB (Plan de Adicciones) de la Dirección General de Salud Pública y Participación del Gobierno Balear, al 971 177 665, o bien por correo electrónico a pladrogues@dgsanita.caib.es



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

PADIB

Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears