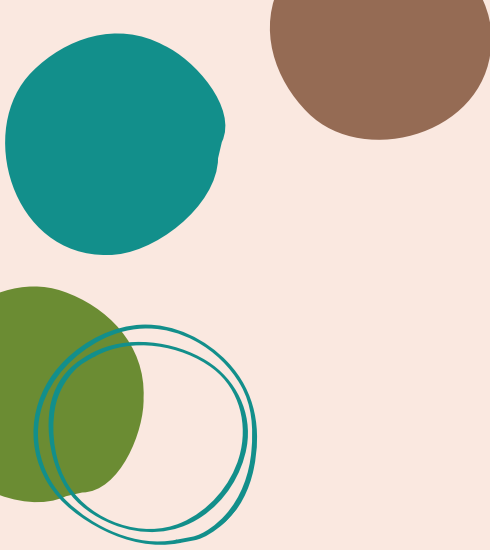
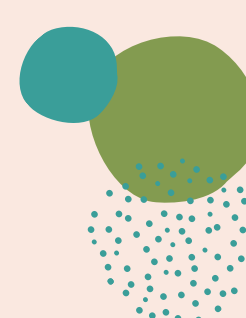


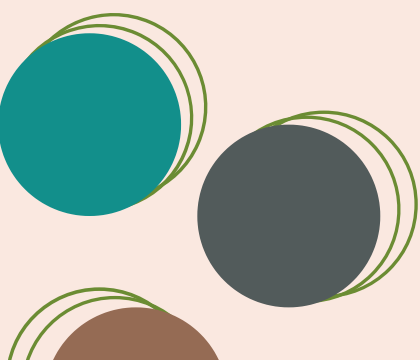


YCCTPP Región Centro Norte:
Herramientas para la prevención y
el cese del consumo de
cannabis y tabaco comercial por
parte de los jóvenes

Una herramienta para quienes influyen en los adolescentes y los jóvenes adultos



Educación y apoyo sobre el
efecto del consumo de
cannabis y tabaco comercial
entre adolescentes y adultos
jóvenes



Como Usar esta Herramienta:

1. Para acceder a esta herramienta en línea y a todos sus recursos electrónicos, visite granthealth.org/substance-prevention/
2. Si necesita ayuda para acceder o usar esta herramienta, comuníquese con el Distrito de Salud del Condado de Grant y solicite que lo comuniquen con un educador de salud o con el personal del programa YCCTPP.
3. Si está subrayado, lo más probable es que contenga un enlace web y lo lleve a una página de recursos al hacer clic.
4. Si tiene preguntas sobre la herramienta, desea copias impresas o desea solicitar una capacitación sobre cómo usar el kit de herramientas, envíe un correo electrónico a info@granthealth.org y solicite que se le conecte con un educador de salud del programa YCCTPP.

Cosas para recordar

Esta herramienta es para:

1. Ser un recurso de apoyo
2. Contestar *algunas* preguntas relacionadas con sustancias, uso de sustancias, desarrollo juvenil, salud pública y recursos disponibles
3. Proporcionar orientación sobre cómo encontrar personas en la Región Centro Norte del Estado de Washington que puedan ofrecer asistencia y apoyo cuando se trata de la prevención, cesación y el tratamiento del uso de sustancias.
4. Ofrecer información y educación uniformes a nivel regional

Esta herramientas NO es para :

1. Reemplace la entrada y la orientación de un profesional acreditado y certificado
2. Servir como consejo médico o de acción

Recuerde siempre:

- Si usted o alguien que conoce está luchando con el uso de sustancias, busque apoyo
- Si usted o alguien que conoce está luchando con problemas de salud mental, busque apoyo
- No estás solo - Hay apoyo y recursos disponibles
- No hay vergüenza en buscar apoyo

Crisis Text Line - Envíe un mensaje de texto con la palabra HOME a 741741 gratis, soporte 24/7

WA 2-1-1 - marque 2-1-1 o busque WA 211 en la web para encontrar servicios y recursos locales

Copline - Llame al 800-267-5463 para obtener apoyo confidencial de pares las 24 horas del día, los 7 días de la semana para los agentes de la ley

Línea de crisis 24/7 - 800-852-2923

Centro de envenenamiento de WA - Llame al 800-222-1222 para obtener recursos confidenciales de educación, prevención y tratamiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana

[Hotlines, Text, and Chat Resources - Click to find out more](#)

This resource was created by the Grant County Health District's Youth Cannabis and Commercial Tobacco Prevention Program (YCCTPP). Updated March 2023.

Contents

- 02 Descripción general
- 03 Acerca de YCCTPP
- 04 Apoyo para usted
- 05 Igualdad en Salud
- 06 Su función
- 07 Nunca es demasiado pronto para hablar
- 08 Buenas noticias
- 09 El mal uso de sustancias y los TUS
- 10 Los trastornos por consumo de sustancias son complejos
- 11 Factores de riesgo y de protección
- 12 ¿Por qué consumen drogas los jóvenes?
- 13 El cerebro del adolescente
- 14 El cannabis
- 15 Efectos del consumo de cannabis
- 17 Vapear
- 19 Tabaco
- 20 Almacenamiento y desecho seguros
- 21 Recursos para personas a cargo del paciente y adultos afectados
- 23 Recursos regionales
- 24 Recursos para jóvenes - Consumo de cannabis
- 26 Contactos - Condado de Grant
- 27 Contactos - Condado de Okanogan
- 28 Contactos - Condados de Chelan y Douglas



Síntesis



La misión del Programa de Prevención del Consumo de Cannabis y Tabaco Comercial entre los Jóvenes (YCCTPP) es prevenir y reducir el inicio del consumo de cannabis y tabaco comercial entre los jóvenes de 12 a 20 años, apoyar a los adultos que influyen en estos jóvenes, movilizar recursos para promover y apoyar el tratamiento de la dependencia del tabaco comercial y reducir las desigualdades relacionadas con el cannabis y el tabaco comercial en el Estado de Washington.

Trabajando para crear un ambiente más sano para todos y apoyando a los miembros de la comunidad en sus esfuerzos por adoptar comportamientos saludables, el YCCTPP hará posible un cambio eficaz y sostenible.

El programa North Central YCCTPP anima a adoptar un estilo de vida saludable y a reducir al mínimo la exposición de los jóvenes a los productos comerciales del tabaco y el cannabis en los condados de Grant, Okanogan y Douglas.



Sobre YCCTPP

Mision

Prevenir y reducir el inicio del consumo de cannabis y tabaco comercial entre los jóvenes de 12 a 20 años, apoyar a los adultos que influyen en estos jóvenes, movilizar recursos para promover y apoyar el tratamiento de la dependencia del tabaco comercial y reducir las desigualdades relacionadas con el cannabis y el tabaco comercial en el Estado de Washington.

Propósito

Proporcionar financiación estatal y federal a las redes regionales y de poblaciones prioritarias para planificar, aplicar y evaluar las actividades de control de la prevención del consumo de cannabis y tabaco comercial (incluidos los productos de vapeo).



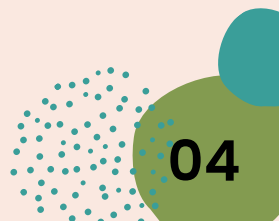
Apoyo para usted

Cuidar de los jóvenes puede ser todo un reto. Sepa que no está solo. Hable con otros padres y amigos y/o familiares de confianza. La prevención del consumo de sustancias es un tema al que se enfrentan todos los jóvenes y proveedores de cuidado. Tener un sistema de apoyo fuerte puede ayudar a reducir la carga y aliviar el estrés que pueda estar sintiendo.



[Click here to watch the video](https://youtu.be/9jLouZQjggA)

<https://youtu.be/9jLouZQjggA>



IGUALDAD EN SALUD

La igualdad en salud se consigue cuando todas las personas tienen la oportunidad de prosperar en la vida y alcanzar su máximo potencial de salud independientemente de su raza, nivel de educación, identidad de género, religión practicada, trabajo, idioma hablado, vecindario y situación de discapacidad.

DESIGUALDADES

Las desigualdades en salud existen cuando hay una diferencia en los resultados de salud causada por algo planificado, evitable, injusto y/o no justo.

INFLUYENTES EN LA SALUD

Para avanzar en la igualdad de la salud, hay que afrontar los factores sociales que influyen en la salud. Los factores sociales que influyen en la salud son externos al individuo. Entre ellos se encuentran el empleo, los ingresos, la vivienda, el transporte, el cuidado de los niños, la educación, la discriminación y la calidad de los lugares donde las personas viven, trabajan, aprenden y envejecen.

THE SOCIAL DETERMINANTS OF HEALTH AND EQUITY

In order to advance health equity public health must work with other sectors to address the social determinants of health. Social determinants of health refer to "nonmedical factors such as employment, income, housing, transportation, child care, education, discrimination, and the quality of the places where people live, work, learn, and play, which influence health."¹ Social determinants include:



Racism and discrimination: Racism and discrimination result in U.S. minorities' limited access to economic and social resources that have a substantial influence on their health outcomes. Additionally, racism results in minorities' increased exposure to health-related risk factors, unhealthy stress levels, and feelings of powerlessness that greatly impact the quality of their physical and mental health.¹⁸⁻²⁰



Education: Education level is the strongest indicator of lifelong health. Education impacts the type of employment and income potential, which then impacts the level of financial stress and health risk factors.^{21,22} Additionally, educational attainment is associated with health literacy, which impacts a person's ability to navigate the health care system, use preventive health services, and manage chronic conditions.²³⁻²⁵



Income: Income influences where people live, their access to social and health resources, access to adequate and timely health care services, and their ability to afford to participate in healthy behaviors.



Housing: Housing access, affordability, and quality all have a significant impact on health. Exposure to poor housing conditions such as lead pipes or paint, water leaks, mold, dust mites, pest infestation, and carcinogenic air pollutants, and poor structural in-home features can result in an increased risk for physical injuries and diseases.²⁶



Neighborhood conditions: Neighborhood conditions encompass factors such as crime rates, availability of safe parks, access to healthy food options, neighborhood appearance, and the quality and safety of streets and sidewalks. All of these factors influence the types of healthy behaviors individuals have the ability to engage in within their own communities.²⁶

Resources:
WA State DOH:
American Public Health Association





Su Postura

Como padre, proveedor de cuidado, compañero, profesor, profesional de prevención u otro adulto interesado, usted es un partícipe estratégico y necesario en la creación de resultados exitosos en las vidas de los jóvenes que ama y cuida. Hablar con los jóvenes sobre el consumo de sustancias puede dar miedo y resultar incómodo. Es importante saber y recordar que suelen sentirse tan incómodos como usted, pero también sienten curiosidad y quieren aprender. Este kit de herramientas está diseñado para ayudar con estas conversaciones.

- No se asuste y sea sincero
- **Esté informado:** investigue sobre las sustancias, pero tenga en cuenta que NO tiene que saberlo todo. ESTA BIEN decir que necesita saber más y que se lo dirá más tarde..
- **Sea creativo:** planifique bien sus conversaciones. Si el contacto visual le resulta difícil o demasiado incómodo, elija un momento en el que estén uno al lado del otro (por ejemplo, en el coche). Si no sabe cómo hablar del tema, espere a que surja (por ejemplo, en una película, en las noticias, en una canción, etc.).
- **Comunicación:** es importante que los jóvenes sepan cuáles son sus valores y cuál es su postura ante el consumo de sustancias. Explique claramente por qué opina de determinada manera. Si cree firmemente que las personas deben esperar a ser mayores de edad para consumir sustancias, tiene la ley de su parte. Tal vez tenga un amigo o un familiar que consuma o haya consumido sustancias.
- **Sea un apoyo:** Haga saber a los jóvenes de su vida que usted siempre está ahí para ellos y que puede proporcionarles un oído activo e información sin prejuicios. Haga que se sientan valorados y respetados, y elógielos por acercarse a usted.

Nunca es demasiado pronto para hablar

2021 HYS Data

Las cifras son representativas de los alumnos de 6°, 8°, 10° y 12° grado de la región central norte del estado de Washington (Condados de Chelan, Douglas, Grant y Okanogan).

24.1%

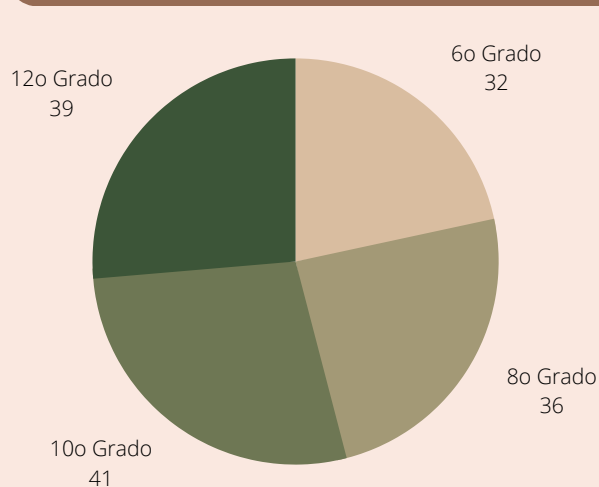
Estudiantes que han utilizado un cigarrillo electrónico, aunque sólo sea una vez en su vida

16.5%

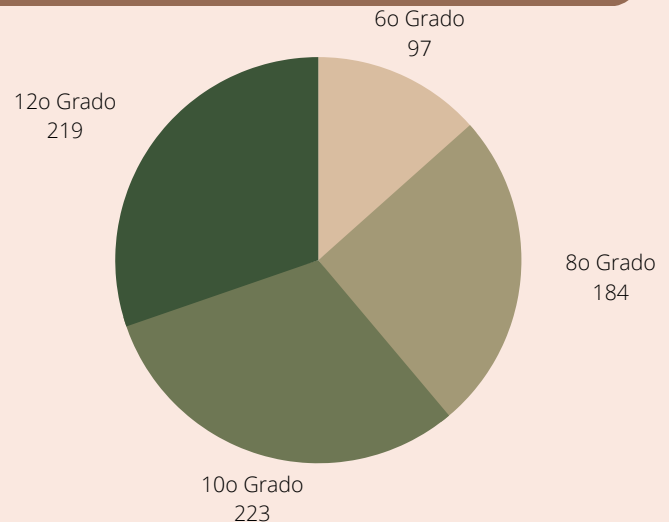
Estudiantes que han fumado un cigarrillo, aunque sólo sea una vez en su vida

14.2%

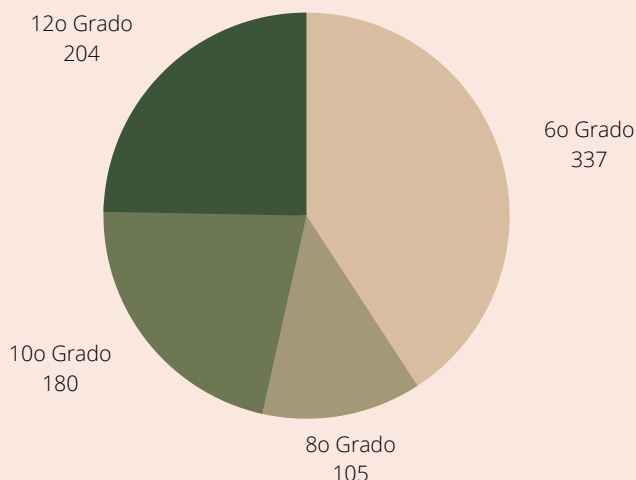
Estudiantes que han consumido marihuana, aunque sólo sea una vez en su vida



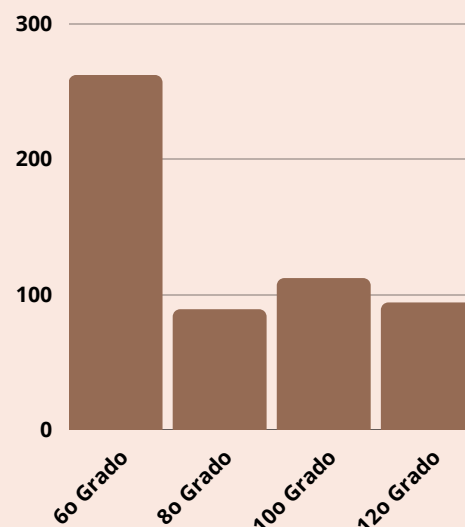
Consumo de cigarrillos: Últimos 30 días (por número de estudiantes)



Consumo de cigarrillos electrónicos: Últimos 30 días (por número de estudiantes)



Consumo de marihuana: Últimos 30 días (por número de estudiantes)



Riesgo Percibido: No hay riesgo en consumir marihuana regularmente (número de estudiantes)

Buenas Noticias

88.2%

Porcentaje de jóvenes que declararon que sus padres sabían si no llegaban al horario que tenían que estar en casa

92%

Porcentaje de jóvenes que declararon que sus padres saben dónde están y con quién están cuando no están en casa.

91.1%

Porcentaje de jóvenes que declararon que su familia tiene reglas claras sobre el consumo de alcohol y drogas

*Datos obtenidos de la Encuesta de Juventud Saludable del Estado de WA de 2021 -Datos combinados (alumnos de los grados 8°, 10° y 12° de la Región Norte-Central del Estado de WA).

Muchas familias de la región centro-norte de Washington se mantienen conectadas. Los padres y proveedor de cuidado establecen normas claras y hacen un seguimiento de los jóvenes para asegurarse de que cumplen esas expectativas y mantienen informados a los adultos de sus actos y su paradero.

El consumo de sustancias puede afectar a cualquier familia. Pero manteniendo conversaciones con los jóvenes y participando en sus vidas, puede ayudarles a mantenerse a salvo.

Los padres y proveedor de cuidado tienen una influencia significativa en las decisiones de sus hijos de experimentar con el alcohol y otras drogas.



ABUSO DE SUSTANCIAS Y TRASTORNOS POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

ABUSO DE SUSTANCIAS

El consumo abusivo de sustancias se produce cuando alguien las utiliza de un modo para el que no están creadas.

Algunos ejemplos pueden ser:

Uso de una receta de otra persona

Consumo excesivo de alcohol

Consumo de drogas ilegales

TRASTORNOS POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

Los trastornos por consumo de sustancias (TUS) son complejos y surgen cuando se produce un consumo incontrolado de una sustancia a pesar de sus consecuencias perjudiciales.

Las personas con un TUS se centran intensamente en el consumo de una o varias sustancias hasta el punto de que su capacidad funcional se ve afectada. Las personas con un TUS siguen consumiendo la(s) sustancia(s) incluso cuando saben que les causa o les causará problemas a ellos o a los que forman parte de su vida.

[American Psychiatric Association, 2022](#)



EL CEREBRO EN DROGAS

El cerebro registra todos los placeres de la misma manera: con la descarga del neurotransmisor dopamina en el núcleo accumbens del cerebro (el centro del placer del cerebro). Para el cerebro, el placer es placer –abrazar a un ser querido, comer una comida rica o consumir sustancias psicoactivas–, el cerebro no hace diferencias. En la naturaleza, las recompensas suelen venir acompañadas de tiempo y esfuerzo. Las sustancias y conductas adictivas proporcionan un acceso directo al sistema de gratificaciones del cerebro, lo sobrecargan e inundan el cerebro de dopamina y otros neurotransmisores que elevan el estado de ánimo.

[Harvard Medical School](#)



Los Trastornos Por Consumo De Sustancias Son Complejos

Ningún factor puede predecir si un individuo desarrollará un trastorno por consumo de sustancias. Cuantos más factores de riesgo estén presentes en la vida de un individuo, mayor será la probabilidad de que el consumo de sustancias pueda provocar un trastorno por consumo de sustancias.

Biología

Los genes con los que nace un individuo pueden representar alrededor del 50% del riesgo de una persona de desarrollar un trastorno por consumo de sustancias. El sexo, el origen étnico y la presencia de otros trastornos mentales también pueden influir en el riesgo de consumir drogas y desarrollar un trastorno por consumo de sustancias..

Ambiente

El ambiente de una persona incluye muchas influencias diferentes que pueden afectar a la posibilidad de que aparezca un trastorno por consumo de sustancias. Elementos como la familia, los amigos, las finanzas, la presión de grupo, las experiencias infantiles adversas, el estrés, etc. pueden influir en el riesgo de una persona.

Desarrollo

Aunque el consumo de sustancias en cualquier etapa de la vida puede conducir a un trastorno por consumo de sustancias, abusar de ellas antes de que el cerebro esté completamente desarrollado (antes de mediados de los 20 años) puede aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno por consumo de sustancias más adelante debido a los cambios que las sustancias pueden provocar en un cerebro en crecimiento.

La mayor parte del consumo de sustancias comienza con una decisión inconsciente que, de alguna manera, favorece el consumo o el inicio del consumo (normalmente en el contexto de los amigos y las circunstancias sociales).

Factores de Riesgo y Protección

Factores de Riesgo

Los factores de riesgo son características del ambiente de una persona que aumentan la probabilidad de que adopte comportamientos que podrían ser perjudiciales para su salud.

Cuanto más factores de riesgo estén presentes en la vida de una persona, mayor será la probabilidad de que surjan problemas.

Ejemplos

Domino Familiar

- Muerte por suicidio de un amigo o familiar
- Antecedentes familiares de comportamiento problemático
- Conflictos familiares y problemas de manejo
- Domino Familiar
- Falta de compromiso con la escuela

Domino Comunitario

- Alta Disponibilidad de Sustancias
- Normas y actitudes comunitarias favorables al consumo de sustancias
- Pobreza

Domino Individual

- Experiencia de trauma (abuso, violencia)
- Expuestos a la violencia en los medios de comunicación
- Participación en bandas
- Asociación con compañeros que tienen comportamientos problemáticos

Factores de Protección

Los factores de protección son características que se asocian con una menor probabilidad de resultados negativos o que reducen el impacto de un factor de riesgo (SAMHSA).

Los factores de protección fomentan la resiliencia, las habilidades y las conexiones.

Ejemplos

Domino Familiar

- Conexión dentro de la familia
- Altas expectativas de los padres sobre la educación de los jóvenes

Domino Escolar

- Clima escolar amable y de apoyo
- Participación de los alumnos en actividades extraescolares

Community Domain

- Conexiones positivas con otras personas de la comunidad (fuera de la familia)
- Servicios para los necesitados
- Oportunidades para que los jóvenes y las familias participen en actividades comunitarias

Domino Individual

- Participación en actividades significativas
- Cualidades personales positivas
- Autoconcepto positivo

¿POR QUÉ LOS NIÑOS CONSUMEN DROGAS?

Durante años, padres, proveedor de cuidado e investigadores han intentado averiguar cómo se inician en el consumo y abuso de sustancias. Se han identificado ciertos factores de riesgo y de protección que contribuyen de forma importante a la iniciación del uso (o no).

Algunos jóvenes pueden empezar a consumir sustancias para aliviar el estrés, por curiosidad, para sentirse mayores o como un intento de disminuir la presión de grupo.



PRINCIPALES RAZONES POR LAS QUE LOS ADOLESCENTES PRUEBAN SUSTANCIAS

Source: Partnership to End Addiction

01 Otras Personas

Los jóvenes ven a menudo a muchas personas consumiendo diversas sustancias. A menudo ven a los adultos de su vida beber alcohol, fumar, vapear, etc. often see many people using various substances. They often see the adults in their life drinking alcohol, smoking, vaping, etc.

02 Medios de Comunicación Populares

El 45% de los adolescentes están de acuerdo con la frase "la música que escuchan los adolescentes hace que la marihuana parezca buena onda". Como padre o proveedor de cuidado, es importante ser consciente de los medios de comunicación que consumen los jóvenes de su vida y mantener conversaciones con ellos al respecto.

03 Escape y Automedicación

Cuando los adolescentes se sienten infelices y no encuentran una salida sana para la variedad de emociones que suelen acompañar a la adolescencia, pueden recurrir a las sustancias. Dependiendo de lo que prueben, pueden sentirse felices y aliviados.

04 Aburrimiento

Algunos individuos no toleran estar solos y tienen problemas para mantenerse ocupados. Para algunos, las sustancias no sólo pueden proporcionarles algo que hacer, sino también llenar un vacío interno que pueden estar sintiendo.

05 Información incorrecta

Casi todos los adolescentes tienen amigos que dicen ser expertos en el consumo de sustancias, y a menudo aseguran a sus amigos que los riesgos son mínimos. Visite Drug Guide para poder educar a los jóvenes de su vida sobre los peligros del consumo de drogas.

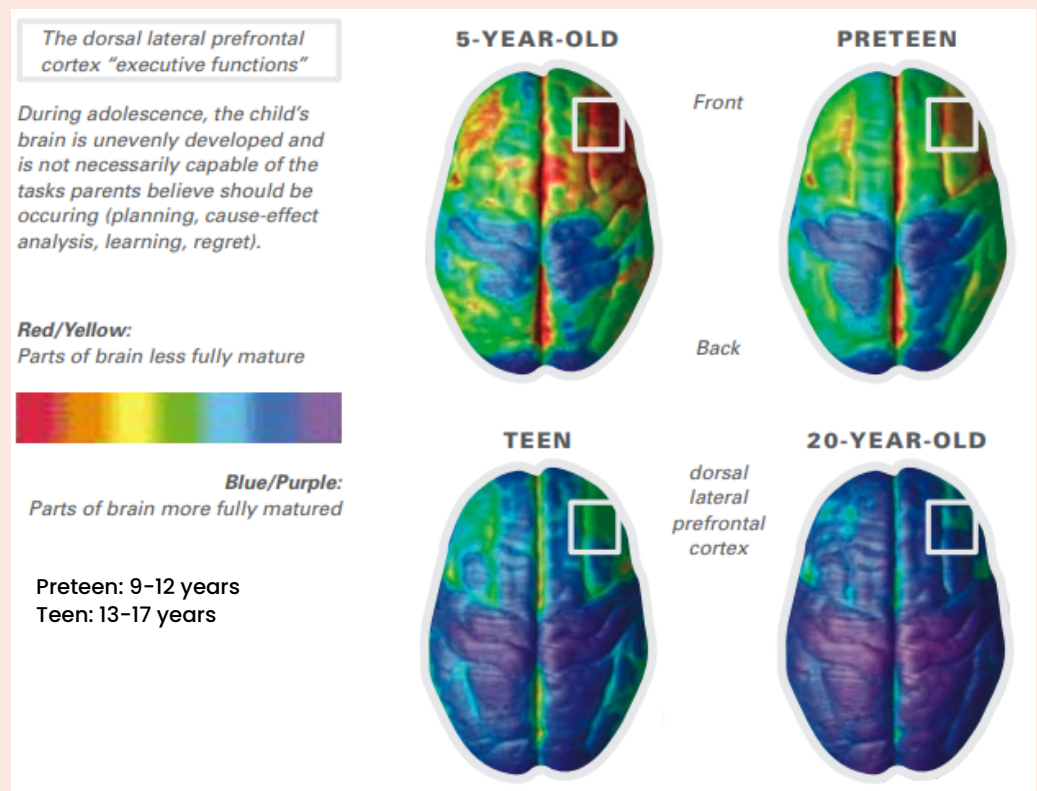
EL CEREBRO ADOLESCENTE

DESARROLLO DEL CEREBRO

La adolescencia es una etapa marcada con la independencia de los padres y proveedor de cuidador y la capacidad de tomar decisiones de forma independiente. Los cambios que se producen en el desarrollo del cerebro durante este periodo generan avances significativos en las capacidades cognitivas. La mayor interconexión entre las neuronas del cerebro permite un pensamiento más complejo y sofisticado.

Mientras estos cambios ocurren en el cerebro, suceden en momentos diferentes, lo que puede provocar lapsos en el razonamiento y aumenta las conductas de riesgo. El lóbulo frontal, que controla muchas funciones ejecutivas (considerando las consecuencias a largo plazo y el control de los impulsos) es una de las últimas partes del cerebro en madurar completamente. En algunas personas, el lóbulo frontal no madura completamente hasta más allá de los 20 años.

Imágenes
cerebrales del
cerebro en
diferentes
fases de
desarrollo



Cannabis

¿Qué es el cannabis?

El cannabis es una droga cannabinoide (sustancia química que se une a los receptores cannabinoides del cuerpo y el cerebro) que contiene el cannabinoide psicoactivo tetrahidro cannabinoide delta9 (THC) y el cannabidiol no psicoactivo (CBD).

¿Cómo se utiliza el cannabis?

El cannabis puede fumarse, comerse o vaporizarse, y se presenta en diferentes formas.

Marihuana: Las hojas y flores secas (brotes) de la planta de cannabis que se fuman en un cigarrillo de marihuana o pipa. Es la forma más común.

Hachís: La resina seca de la planta que suele mezclarse con tabaco y fumarse o añadirse a alimentos y productos horneados..

Aceite de hachís: Líquido que se utiliza con moderación (debido a su alta potencia) y se añade a la punta de un cigarrillo o cigarro y se fuma.

Concentrados: Extractos (pinchazos, cera o cristales) que suelen utilizar aceite de hachís como disolvente, a menudo vaporizados en pequeñas cantidades debido a su alto contenido en THC.

Otros Nombres

Marijuana, yarndi, pot, weed, hash, dope, gunja, joint, stick, cone, choof, mull, 420, dabs, dabbing, BHO

Tiempo

Los comestibles suelen tardar entre 1 y 2 horas en hacer pleno efecto. Cuando el cannabis se fuma o se vapea, los efectos suelen sentirse de inmediato.

Testimonios de los jóvenes de WA

P: ¿Cómo te hace sentir fumar marihuana?

R: Por lo general, la marihuana hace que uno se sienta bien estando aburrido y sin hacer nada. Algunas provocan sueño, felicidad o con ganas de hacer cosas.

P: ¿Normalmente, cómo consumes el cannabis?

R: Normalmente lo vapeo. Un pequeño cartucho con aceite concentrado. A veces vapear es demasiado fácil, y acabo más drogado que si fumara la flor real.

P: ¿Cómo se sabe si alguien ha consumido cannabis?

R: Normalmente los ojos te delatan. Los ojos estarán entrecerrados, rojos y quizá brillantes. Depende de la variedad que consumas y de lo drogado que estés.

P: ¿Saben tus padres que consumes productos de cannabis?

R: No. Mi paveador no huele a hierba y los comestibles son fáciles de ocultar porque parecen caramelos y bocadillos normales.

P: ¿Qué está disponible para que usen los jóvenes?

R: Caramelos, bebidas, lociones, vapeadores, cigarrillos, de cualquier forma, que puedas consumirlo, ¡hay un producto para ti!

Efectos del Consumo de Cannabis

No existe un nivel seguro de consumo de sustancias. El consumo de cualquier droga siempre implica algún riesgo..

Mientras que algunas personas reportan sensaciones de relajación, euforia y felicidad, otras reportan con frecuencia sentimientos de ansiedad y paranoia. Algunos factores que pueden influir en estas diferencias son el tamaño (peso y altura), si la persona está acostumbrada o no a consumir cannabis, si se tomaron otras drogas al mismo tiempo, la cantidad consumida, las expectativas de consumo de cannabis, el ambiente y la personalidad de la persona que consume cannabis.

Si se consume una gran cantidad, una fuerte dosis o una forma concentrada de cannabis, es más probable que también se experimente un trastorno de la memoria, lentitud de reflejos, ojos enrojecidos, aumento del ritmo cardíaco, etc. a large amount, strong batch, or concentrated form of cannabis is used, the use may be more likely to also experience memory impairment, slowed reflexes, bloodshot eyes, increased heart rate, etc.

Efectos a Largo Plazo

Los efectos a largo plazo del consumo de cannabis dependen en gran medida de la cantidad, la frecuencia y la forma en que se consume. Un consumo regular e intensivo podría provocar tolerancia a los efectos del cannabis, dependencia de esta sustancia y una reducción de las funciones cognitivas.

Fumar cannabis también puede aumentar la probabilidad de experimentar síntomas de dolor de garganta, asma, bronquitis y cáncer (si se fuma con tabaco).

****** Quienes tengan un historial familiar de enfermedades mentales graves, como esquizofrenia o trastorno bipolar, deben evitar el consumo de cannabis. El consumo de cannabis puede empeorar la evolución del trastorno bipolar, y quienes están predispuestos a experimentar psicosis (un síntoma común de la esquizofrenia), pueden tener un mayor riesgo de psicosis inducida por el cannabis. Los síntomas de la psicosis pueden incluir delirios, alucinaciones y ver u oír cosas que no existen.

Cambios en el Panorama del Cannabis

Muchas cosas sobre el cannabis están cambiando muy rápidamente, la legalización está cambiando en todo el país, las cifras de consumo están aumentando y, sin embargo, no hay prácticamente ninguna investigación sobre los efectos a largo plazo del consumo sobre la salud. Pocos estudios han analizado los efectos sobre los pulmones y el corazón de vapear o aerosolizar cannabis o los efectos de los comestibles sobre el corazón o el sistema digestivo.

Puede ser extremadamente difícil determinar la cantidad de THC que se consume. Esto es un problema porque ciertos métodos pueden ser extremadamente altos en concentración de THC

Abandonar

Abandonar el cannabis después de un consumo regular e intenso puede ser un desafío, porque el cuerpo tiene que adaptarse a funcionar en ausencia de cannabis. Los síntomas de abstinencia pueden durar sólo una semana, pero el sueño puede verse afectado durante más tiempo. Los síntomas de la abstinencia del cannabis pueden incluir ansiedad, nerviosismo, pérdida de apetito, sudor, escalofríos, temblores y pesadillas.

Drogas en el Sistema

Incluso después de que hayan desaparecido los efectos de una droga, es posible que se detecte en su cuerpo. El tiempo puede depender del tipo de análisis (saliva, orina o sangre). [Learn more](#)

Los efectos del cannabis pueden durar de 1 a 4 horas cuando se fuma, y de 4 a 12 horas si se come.

Prueba de saliva: 12 horas para uso poco frecuente, 30 para uso frecuente. Prueba de orina: 10-30 días o más.

El Sistema Endocannabinoide

Los tres tipos de cannabinoides que consumen las personas son los recreativos, los medicinales y los sintéticos.

La planta de cannabis produce entre 80 y 100 cannabinoides. Los dos principales son el THC y el cannabidiol (CBD). La diferencia entre el THC y el CBD es que mientras el THC tiene fuertes efectos psicoactivos, se cree que el CBD tiene efectos anti psicoactivos que controlan el efecto del THC.

El sistema endocannabinoide es un sistema de comunicación único que se encuentra en el cerebro y el cuerpo. Está compuesto por moléculas naturales conocidas como cannabinoides y las vías con las que interactúan.

¿Qué Hacen los Cannabinoides?

Al igual que los opioides, los cannabinoides producen sus efectos al interactuar con receptores específicos, situados en distintas partes del sistema nervioso central (SNC). Los cannabinoides regulan la forma en que se comunican las células, es decir, cómo envían, reciben o procesan los mensajes.

Tipos de Cannabinoides

Cannabis, cáñamo (la fibra de la planta de cannabis, extraída del tallo y utilizada para fabricar cuerdas, hilos, tejidos, etc.), cannabinoides medicinales, HU-210 (una versión sintética del THC que se considera que tiene una potencia de al menos 100 veces la del THC) y UR-144 (efectos similares a los del THC, aunque ligeramente menos potente).

Apariencia

Hojas, flores, cápsulas, comestibles, cremas, lociones, aceites, aerosoles o mucosos, tinturas, etc.

Vapeo

¿Qué es el vapeo?

Vapear es el acto de inhalar y exhalar un aerosol producido por un cigarrillo electrónico, un vaporizador u otro sistema electrónico de administración de nicotina (ENDS). Estos dispositivos suelen contener e-líquidos aromatizados, nicotina y/o cannabis.

Historial

Creado inicialmente para ayudar a los fumadores a dejar de fumar, el vapeo ha llegado con sabores tentadores que atraen a los jóvenes y a los no fumadores. La popularidad del vapeo ha superado con creces a la de fumar cigarrillos entre los adolescentes de hoy en día. El vapeo no debe considerarse seguro en absoluto y se ha relacionado con enfermedades y muertes.

Apariencia

Los productos de vapeo tienen muchas formas, tamaños y diseños diferentes. Los dispositivos de vapeo originales se parecían intencionadamente a cigarrillos o pipas para que los fumadores tuvieran algo familiar y atractivo en su intento de dejar de fumar. Los dispositivos de vapeo actuales tienen tendencia a ser pequeños, discretos y se parecen a objetos cotidianos como plumas, pintalabios, memorias USB, teléfonos móviles, etc.

¿Qué es lo que se está vapeando?

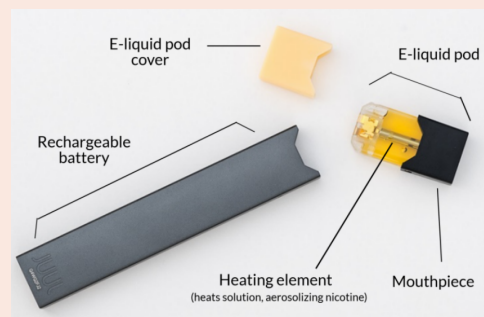
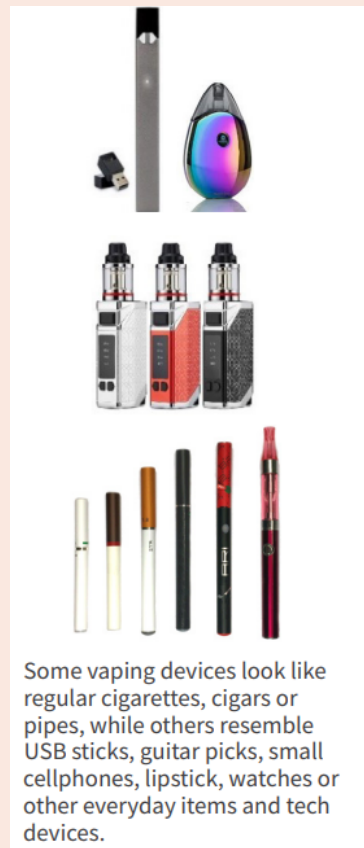
La mayoría de los adolescentes y adultos jóvenes consumen e-líquidos con nicotina o THC. Las dosis de nicotina varían entre 2mg/ml y más de 59mg/ml (una cantidad equivalente a 1-2 paquetes de cigarrillos).

El aerosol consiste de muchas sustancias químicas, metales pesados y partículas finas que son tóxicas y se filtran en los pulmones y el flujo sanguíneo mientras se vapea.

Atracción del Vapeo

La mayoría de los vapeadores son discretos y los adolescentes los suelen considerar geniales y relativamente inofensivos. Los vapeadores vienen en sabores "sabrosos" que ocultan el sabor áspero de los productos químicos y superan la sensación de que el producto puede ser perjudicial. A algunos les gusta el breve "efecto estimulante" que produce el vapeo.

La mayoría de los vapeadores tienen dosis muy altas de nicotina, lo que puede hacer que los que vapean desarrollen rápidamente una adicción o se vuelvan dependientes. Algunos adultos jóvenes también se sienten atraídos por los "trucos de vapeo" y las "competencias de nubes", en las que forman figuras parecidas a nubes mientras exhalan el aerosol. Las personas respiran el aerosol profundamente en sus pulmones y luego lo exhalan a través de sus oídos, ojos y/o nariz.



King County Public Health

Efectos del Vapeo Sobre la Salud

Efectos inmediatos en la salud: tos, resuello, cambios de comportamiento y de humor, dolores de cabeza, convulsiones, vómitos y posibles lesiones pulmonares graves.

Casi todos los vapeadores contienen nicotina, que afecta negativamente al sistema cardiovascular, la función respiratoria y los órganos reproductores.

El consumo de dosis elevadas de nicotina puede provocar toxicidad nicotínica, que en casos graves puede dar lugar a convulsiones, náuseas, vómitos, diarrea, mareos, insuficiencia respiratoria, coma y parálisis.

La nicotina es un estimulante que provoca una respiración rápida y agitada, aumenta el ritmo cardíaco y la presión arterial.

Dado que el cerebro sigue desarrollándose hasta alrededor de los 20 años, el consumo de cualquier sustancia adictiva antes de la maduración final es extremadamente arriesgado.

Fumar Cigarrillos

Los adolescentes y adultos jóvenes que vapean tienen muchas más probabilidades de hacerlo que los que no lo hacen- unas cuatro veces más probable- acabar fumando cigarrillos tradicionales.

Estudios consistentes demuestran que el vapeo no es una forma fiable o segura de dejar de fumar. Para muchos, el vapeo puede hacer más difícil dejar de fumar.

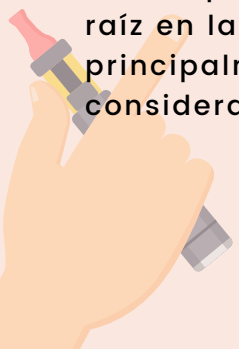
Cannabis y Vapeo

Muchos adolescentes no solo están vapeando nicotina, sino también THC. Los datos nacionales del 2019 mostraron que el 21% de los estudiantes de 12º grado, el 19% de los estudiantes de 10º grado y el 7% de los estudiantes de 8º grado informaron haber vapeado marihuana en el último año.

El nivel de THC en los vapeadores de cannabis tiende a ser mucho más alto, por lo tanto, el cannabis vapeado tiende a ser más potente que la marihuana fumada.

Vapear cannabis puede provocar ojos enrojecidos, sequedad de boca, aumento del apetito, cambios de humor y aumentar el riesgo de depresión, psicosis y suicidio.

También se ha demostrado que el consumo de cannabis aumenta el riesgo de lesión pulmonar conocida como EVALI (lesión pulmonar asociada al consumo de cigarrillos electrónicos). Los síntomas de EVALI pueden incluir dificultad para respirar, pérdida de peso, sudores nocturnos, fatiga, problemas gastrointestinales, niveles bajos de oxígeno, insuficiencia pulmonar y muerte. La mayoría de los casos de EVALI requieren ingreso hospitalario para su tratamiento. Se recomienda evitar los vapeadores que contengan THC, especialmente los adquiridos a través de vías ilegales. La venta ilegal parece ser la raíz en la mayoría de los casos de EVALI analizados. El ingrediente responsable es principalmente el Acetato de Vitamina E. Este ingrediente, aunque generalmente se considera seguro para cocinar, no lo es para su inhalación en los pulmones.



Tabaco

¿Qué es el Tabaco?

El tabaco es una planta que se cultiva por sus hojas, que se secan se fermentan antes de convertirse en productos de tabaco.

¿Cómo se Usa el Tabaco?

Las personas pueden fumar, mascar o inhalar tabaco. Los productos de tabaco para fumar incluyen cigarrillos, puros y bidis. Algunas personas también fuman tabaco suelto en pipa o en una hookah (pipa de agua). Los productos de tabaco masticado incluyen el tabaco de mascar, el rapé, el dip y el snus; el rapé también se puede inhalar.

¿Por Qué es Adictivo el Tabaco?

El tabaco contiene un producto químico altamente adictivo llamado nicotina..

El consumo de cualquier producto de tabaco puede provocar adicción a la nicotina. Esto se debe a que la nicotina puede cambiar el funcionamiento del cerebro, provocando ansias de consumirla.

Algunos productos de tabaco, como los cigarrillos, están diseñados para llevar nicotina al cerebro en cuestión de segundos. Aunque la nicotina se encuentra de forma natural en la planta del tabaco, algunos productos de tabaco contienen aditivos que pueden facilitar que el organismo absorba más nicotina.

¿Por Qué es Dañino el Consumo de Tabaco?

Los miles (más de 7,000) de sustancias químicas que contienen el tabaco y el humo del tabaco hacen que su consumo sea dañino.

El consumo de tabaco sigue siendo la principal causa evitable de enfermedad y muerte en Estados Unidos. Los productos combustibles que queman tabaco son los más perjudiciales para la salud del consumidor.

Efectos del Tabaco Sobre la Salud

Fumar daña casi todos los órganos del cuerpo y puede provocar una muerte prematura.

Fumar tabaco puede provocar, entre otras cosas, cáncer de pulmón, bronquitis crónica, enfisema, mayor riesgo de derrame cerebral, cataratas, diabetes de tipo 2 y neumonía.

Almacén y Desecho Seguros

Al guardar o desechar de forma segura las drogas y los medicamentos no utilizados, puede ayudar a proteger a sus seres queridos y a la comunidad.

Consejos para Uso y Almacenamiento Seguro

Utilizar sólo como se indica

Nunca comparta ni regale medicamentos

Anote la cantidad que tiene de cada medicamento y si nota que le falta alguno

Siga las instrucciones de almacenamiento

Manténgalos siempre fuera del alcance de los niños Consulte siempre a un proveedor de confianza si tiene alguna duda sobre la dosis, la conservación, los efectos, etc..

Consejos para Desechar los Medicamentos de Forma Segura

No tire los medicamentos a la basura, ni los recicle, ni los tire por el inodoro

Localice el buzón de medicamentos seguro más cercano

Elimine cualquier dato personal o identificativo

Vacíe las pastillas en una bolsa de plástico para depositarlas en el depósito de medicamentos.

Centro de Toxicología del Estado de Washington

800-222-1222

Asesoramiento y asistencia inmediatos, gratuitos y confidenciales por teléfono en caso de exposición a sustancias venenosas, peligrosas o tóxicas.

Recursos para Proveedores de Cuidado y Adultos Preocupados



Hablar con los Adolescentes Sobre el Cannabis



Resilience Mental



Poder para los Padres



Consejos para Criar Niños Libres de Drogas



Drogas y Sus Niños



Recursos para la Prevención del Consumo de Sustancias Entre Jóvenes



Preguntar, Escuchar, Aprender



Guía de Abuso de Sustancias para Proveedores de Cuidado



Prácticas Paternales: Reducir el consumo de sustancias en niños



Herramienta Tiempo para hablar



Tabaco: efectos y cesación



Consumo de Tabaco: Datos Juveniles



Salud 2Morrow



Esto es Dejarlo



Línea para dejar de fumar del Estado de Washington



Alcohol, Tabaco y Otras Drogas



Recursos para la Prevención del Vapeo Prevention Resource



Consumo de Tabaco Juvenil



Cigarrillos Electrónicos



Prevención del Consumo de Tabaco



Prevención del Consumo de Cannabis



Coaliciones Comunitarias del Estado de Washington



Para los Padres: LCB del Estado de WA



Prevención del Consumo de Tabaco entre los Jóvenes



Salud Juvenil y Cannabis

Para acceder a un recurso, simplemente haga clic en su cuadro correspondiente.

Recursos para Proveedores de Cuidado y Adultos Preocupados



La Ruleta de la Droga



¿Qué son los Cannabinoide
s?



¿Qué es el Cannabis?



Adicción y el Cerebro



Entender los SUD's



Las Palabras Importan:
Lenguaje y Adicción



La Ciencia de la Adicción



Las Señales del Vapeo
(pág. 10)



Protección Contra el Vapeo (pág. 11)



Qué Hacer si su Hijo Fuma (pág. 12)



Entender las Enfermedades del Vapeo



Como el Vapeo Afecta la Salud de los Adolescentes



Vapear Cannabis



Hable con Su Hijo Sobre El Vapeo



Sepa si Su Hijo Vapea



Hablar con sus Hijos: Preescolar (pág. 9)



Hablar con sus Hijos: Primaria (pág. 10)



Habla con sus Hijos: Secundaria (pág. 11)



Hablar con tus hijos: Preparatoria (pg 12)



Las 10 Formas de Mantener a sus Hijos Alejados de las Drogas (pg 14)



Equidad de Salud

Para acceder a un recurso, simplemente haga clic en su cuadro correspondiente.

Recursos para Proveedores de Cuidado y Adultos Preocupados



Departament
o de Salud del
Estado de
Washington



Renew:
Condado de
Grant



Coalición
Comunitaria
del Condado
de Okanogan



Salud Pública
del Condado
de Okanogan



¡Juntos! Para
La Juventud
-
Wenatchee



Distrito de
Salud de
Chelan
Douglas



Coaliciones
Comunitarias
del Condado
de Grant



Distrito de
Salud del
Condado de
Grant



Condado
de
Okanogan



2-1-1



Departament
os de Salud
del Estado de
Washington



Condado de
Douglas

Solos, podemos hacer muy
poco; juntos, podemos hacer
mucho.

Hellen Keller

RECURSOS

CONSUMO JUVENIL DE CANNABIS

TÚ PUEDES

UNA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CANNABIS QUE EDUCA Y SENSIBILIZA SOBRE LOS EFECTOS DEL CONSUMO DE CANNABIS EN LA MENTE Y EL CUERPO DE LOS ADOLESCENTES, AL TIEMPO QUE OFRECE ALTERNATIVAS MÁS SANAS PARA AFRONTARLO.



PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CANNABIS ENTRE LOS JÓVENES

REPASAR LA LITERATURA SOBRE LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CANNABIS ENTRE LOS JÓVENES, DESTILAR LAS PRUEBAS DE LA INVESTIGACIÓN EN RECOMENDACIONES Y EJEMPLOS DE CÓMO APLICARLAS.



HECHOS DE CANNABIS PARA ADOLESCENTES

HECHOS SOBRE EL CANNABIS, CONSUMO DE CANNABIS Y PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL CONSUMO DE CANNABIS.



CONEXIÓN PARA ADOLESCENTES

UNA LÍNEA DE AYUDA PARA ADOLESCENTES, POR ADOLESCENTES. UN PROGRAMA DE CONEXIONES DE CRISIS QUE ATIENDE A JÓVENES EN EL ESTADO DE WA.



RECURSOS

CONSUMO JUVENIL DE CANNABIS

EFFECTOS DEL CANNABIS EN EL CEREBRO

DESCUBRA CUÁLES SON LOS EFECTOS A LARGO PLAZO DEL CONSUMO DE CANNABIS EN EL CEREBRO.



ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA

CONSUMIR CANNABIS PUEDE PONERTE EN SITUACIONES DE RIESGO



EFFECTOS CEREBRALES: CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL CONSUMO DE CANNABIS

DESCUBRA CUÁLES SON LOS EFECTOS A LARGO PLAZO DEL CONSUMO DE CANNABIS EN EL CEREBRO.



Contactos

Condado de Grant

Condado de Grant
Prevención del Uso Comercial del
TabacoKayla Isaacson
509-771-7242
kisaacson@granthealth.org

Condado de Grant
Coalición de Prevención de Soap Lake
Ryan Boldman
509-770-0841
rboldman@grantcountywa.gov

Condado de Grant
Prevención del Consumo de
Cannabis
Reece Leavitt
509-906-6676
rleavitt@granthealth.org

Condado de Grant
Asociación para la Juventud de Quincy
Crystal Cruz
509-797-5242
cmcruz@grantcountywa.gov

Condado de Grant
Coalición Comunitaria de Moses
Lake
Megan Watson
509-797-5242
mlwatson@grantcountywa.gov

Condado de Grant
Coalición Comunitaria de Wahluke
Lino Sanchez
509-932-4565
Lsanchez@wahluke.net

¿Necesita Apoyo?

Contactese con nuestros socios

Condado de Grant
Coalición Comunitaria de Royal
Brisa Sanchez
509-864-1409
brisa.sanchez@esd105.org

Condado de Grant
Renew: Salud de Conducta y
Bienestar (servicios para jóvenes)
509-765-9239 (main)
509-852-2923 (crisis)

Contactos

Condado de Okanogan

Coalición de la Comunidad del
Condado de Okanogan
okcommunity.org
P.O. Box 1688 Omak, WA. 98841

Coalición CARES de Oroville
Marlene Barker
marlene.barker@oroville.wednet.edu
509-476-2281 Ext 3011

Asistencia Médica de Conducta de
Okanogan
509-826-6191
obhcinfo@okbhc.org
24/7 Crisis Line: 509-826-6191

ADVANCE - Navegadores de
Recuperación
509-426-3274
1234 2nd Ave S, Okanogan WA, 98840



¿Necesita Apoyo?

Contactese con nuestros socios



Contactos

Condado de Chelan - Douglas

Juntos Para los jóvenes

togethercd.org

509-662-7201

1012 Springwater Ave. Wenatchee, WA. 98801

Coalición para una Comunidad

Sin Drogas de Waterville

facebook.com/watervilledrugfree

Distrito de Salud de Chelan-Douglas

509-886-6478

200 Valley Mall Prkwy East

Wenatchee, WA. 98802



¿Necesita Apoyo?

Contactese con nuestros socios

