

Cuatro semanas para dejar los porros con la primera app española contra esta **adicción**

- CanQuit es el nombre de esta herramienta gratuita, desarrollada por el Grupo de Conductas de la Universidad asturiana, para ayudar a las personas a reducir o abandonar el consumo de **cannabis**



elDiario.es

Fotografía de archivo de una flor de **Cannabis**. EFE/ Raul Martinez

Sociedad Psicología Universidad Universidades públicas Oviedo Investigadores **Cannabis** Apps

https://www.eldiario.es/asturias/cuatro-semanas-porros-primera-app-espanola-adiccion_1_11754460.html



Leticia Quintanal

Viernes, 25 octubre 2024

Clara Iza y Layla Alemán, de 24 y 28 años, respectivamente, son las investigadoras que lideran la presentación de esta app. Al igual que el resto del Grupo, que ha trabajado en colaboración con investigadores de la Universidad Miguel Hernández de Elche, son psicólogas, y tomaron la decisión de comenzar esta investigación dentro de su doctorado, alertadas por la situación de "normalización" alcanzada por el **cannabis** y la baja percepción de riesgo que tienen las personas que la consumen que, cada vez empiezan a edades más tempranas.

El **cannabis**- hachís o marihuana- es la droga más consumida del mundo, sentencia Alemán, y casi el 22 por ciento de quienes la consumen con asiduidad tienen entre 15 y 24 años, habiéndose iniciado en el consumo incluso antes de los 15.

Los cambios legislativos que se están produciendo y facilitan el consumo, la gran cantidad de mitos existentes sobre sus beneficios terapéuticos y el hecho de que el **cannabis** sea percibido como una sustancia inocua para nuestra salud, sin consecuencias físicas ni mentales, está generando, según estas investigadoras asturianas, que el consumo y la dependencia sean cada vez mayores y, por tanto, más preocupantes. De hecho, en los últimos años, tal y como han podido comprobar en el grupo de investigación, el consumo ha aumentado, especialmente, entre los 15 y los 34 años.

Así nace CanQuit, una aplicación gratuita, que durante cuatro semanas ofrece pautas y actividades dirigidas a ayudar a las personas con [adicción](#) al [cannabis](#) a reducir su consumo o, incluso, abandonarlo. Ya está disponible para descargar en Play Store (Android) y en unos meses también lo estará en Apple Store (IOS).

App CanQuit

La idea de hacer una aplicación de salud para móviles surgió cuando los jóvenes investigadores del grupo de la Universidad de Oviedo surgió al percatarse de que las personas jóvenes consumidoras de [cannabis](#) rehuían los tratamientos "cara a cara". Tal como explica Clara Iza son varios los motivos que explican esta reacción, entre ellos, que no perciben el riesgo, el estigma que produce reconocer la [adicción](#) e incluso por cuestiones de índole económica. Barreras que impiden, en muchos casos, que quienes así lo decidan inicien tratamientos.

Según han determinado los estudios desarrollados por estas investigadoras para la elaboración esta aplicación, en España un 41 por ciento de la población reconoce haber probado el [cannabis](#), mientras que hasta un 21 por ciento de los jóvenes entre 15 y 24 años son consumidores habituales.

Un año de investigación

La app CanQuit, que puede utilizar cualquier persona mayor de 18 años, es el fruto de un proceso de investigación que ha durado un año e incluye los procedimientos de tratamiento psicológico propios de terapias cara a cara de eficacia contrastada.

A través de la utilización de terapia cognitivo-conductual la app va progresivamente eliminando mitos sobre el consumo, explota las motivaciones de la pesonas consumidora para intentar encaminarla a su objetivo y ayuda a manejar el síndrome de abstinencia, en el que caso de que exista, gracias a técnicas similares al mindfulness.

Para poner todo este práctica las personas usuarias deberán realizar un registro diario de su consumo de [tabaco](#) y [cannabis](#) y, a través de una serie de pautas y estrategias, ir reduciendo el consumo progresivamente cada semana.

En CanQuit trabajan también la prevención de las recaídas gracias a la elaboración de un Plan de Prevención, con el que la persona puede identificar aquellas situaciones de riesgo en las que aparece la necesidad o apetencia de consumo, para evitarlo.

Otras de las peculiaridades de la app, que desde el grupo de investigación consideran como una característica adicional, es la existencia de un chat grupal para los usuarios y usuarias, completamente anónimo, por supuesto, a través del cual podrán estar en contacto con el personal del grupo de investigación, profesionales de la psicología todos ellos, y también cuenta con gráficas de consumo personalizadas, tanto de [cannabis](#) como de [tabaco](#), para aquellos casos en los que el consumo se dé de las dos sustancias.

Tanto Clara como su compañera Layla, y el resto del grupo de investigación predoctoral, confían en que CanQuit sea una herramienta útil para, la menos, dar el primer paso hacia la identificación del

problema, es decir, enfrentarse al consumo y verlo como un problema, en vez de como un comportamiento absolutamente normalizado.

Son plenamente conscientes de que una herramienta tecnológica como esta, en ningún caso puede sustituir a la terapia cara a cara, pero lo que sí puede es ayudar a eliminar la barrera que existe entre la persona que consume, el reconocimiento del problema y la petición de ayuda. Asimismo puede ser también un empujón para que las personas consumidoras entiendan su consumo, sepan cuánto consumen al día o a la semana, cuándo consumen o qué antecede y qué precede a este consumo.

“Darle al botón es lo complicado”

El psiquiatra Eduardo Carreño lleva 38 años dedicándose al estudio y tratamiento de las **adicciones**. Identifica la normalización del consumo de **cannabis** como uno de los motivos, sino el principal, que explica el aumento en el consumo y el descenso en la edad de inicio.

Conoce esta aplicación y considera que es un instrumento de ayuda muy bueno para tomar conciencia de cuánto se fuma o del trabajo que puede costarle a la persona consumidora, dejar de hacerlo. Sin embargo el tratamiento está en las terapias.

“Para quien se plantea dejarlo, es útil, para quien lo quiere dejar, más útil todavía”, dice sobre la aplicación, pero lo verdaderamente difícil es “darle al botón y registrarse”, porque ese es el momento en el que se está reconociendo que existe un problema.

El consumo de **cannabis** se ha estabilizado al alza porque han disminuido las campañas de prevención. Fuma petas todo el mundo

redujeron notablemente y cuando baja la prevención, sube el consumo, asegura.

Carreño explica que las **drogas** legales más consumidas son el **alcohol** y los tranquilizantes, por este orden, y de las ilegales, el **cannabis** y la **cocaína**. Y aún así, no logra entender cuál es la razón por la que se ha banalizado su consumo hasta el punto de que llega a ser presentada como una sustancia inocua por infinidad de campañas.

Por su consulta pasa mucha gente. “La mayoría llegan con problemas de salud mental y en el 70 por ciento de estos casos, cuando rascas, acabas dandote cuenta de que fuman como descosidos”, cuenta, por eso hablamos de patología dual, es decir, tratar los problemas de salud mental y a la vez los de consumo hachís y/o marihuana.

Lejos de los que mucha gente piensa, el **cannabis** es una droga psicodisléptica, produce cambios mentales que distorsionan la percepción normal o que induce alucinaciones. Por ello, a quienes la consumen puede provocarles alternaciones en el carácter, ataques de pánico, de ansiedad o

Los estudios que se hacen anualmente a nivel nacional, uno con personas de edad general y otro con personas en edad escolar, evidencian que el consumo se ha estabilizado al alza en los últimos años, o lo que es lo mismo, según este psiquiatra sin pelos en la lengua “fuma petas todo el mundo”. Y por qué, pues Eduardo Carreño tiene claro que, tras controlar el paso de la **heroína** por nuestra sociedad, los programas de prevención se

pesadillas nocturnas. Es la tercera sustancia capaz de producir esquizofrenia, tras las [drogas](#) sintéticas, y ataques psicóticos.

Con todo esto, Eduardo Carreño apuesta por tomárselo en serio y recuperar las campañas de prevención. El mensaje para la ciudadanía es claro, que pregunten, que se asesoren y que lo hagan en centros especializados.