

Así es como la combinación de **tabaco** y **cannabis** eleva el riesgo de sufrir ansiedad y depresión

- Las personas que usan tanto **tabaco** como **cannabis** tienen un mayor riesgo de reportar síntomas de trastornos de ansiedad o depresivos que aquellas que usan solo t



SALUD

Chica fumando porro

Marihuana Depresión Salud Cannabis Salud mental Health & Medical

<https://www.20minutos.es/salud/actualidad/asi-es-como-combinacion-tabaco-cannabis-eleva-riesgo-sufrir-ansi...>

20minutos

Lunes, 18 septiembre 2023

Las personas que usan tanto **tabaco** como **cannabis** tienen un mayor riesgo de reportar **síntomas de trastornos de ansiedad** o depresivos que aquellas que usan solo **tabaco** o que aquellas que no consumen ninguna de las dos sustancias, según reporta un estudio publicado esta semana en el medio especializado *PLOS One*.

El **tabaco** y el **cannabis** se encuentran entre las sustancias psicoactivas más consumidas en el mundo entero, y el reporte de policonsumo de ambas ha ido aumentando a medida que muchos países en el mundo han ido **legalizando el uso recreativo del cannabis**. En este nuevo trabajo, los investigadores analizaron datos sobre el uso de la sustancia y sobre la salud mental de 53,843 adultos de los Estados Unidos que participaron en encuestas online como parte del *COVID-19 Citizens Health Study*, que recogió datos entre 2020 y 2022.

Cannabis y riesgo de ansiedad

En conjunto, un 4.9% de los participantes reportó usar sólo **tabaco**, un 6,9 reportó usar sólo **cannabis** y un **1,6% reportó policonsumo**. Dentro de este último grupo, un 26,5% reportó padecer ansiedad y un 28,3% reportó padecer depresión, mientras que entre las personas que no consumían ninguna de las sustancias los porcentajes de ansiedad y depresión eran de 10,6% y 11,2% respectivamente. La probabilidad de padecer este tipo de trastornos era cerca de 1,8 veces mayor para los

policonsumidores que para los no consumidores, según encontró el estudio. Tanto el policonsumo como el uso de **cannabis** se asociaron a mayor riesgo de padecer ansiedad en comparación con el uso del **tabaco**.

El alimento que tienes que tomar cinco o seis veces al día para reducir tu inflamación y tu riesgo de osteoporosis

Con todo, es importante recalcar que el estudio tiene algunas limitaciones. Como apuntan los propios autores, por su metodología esta clase de investigaciones no pueden determinar causalidad entre los dos fenómenos. Aún así, los autores concluyen que el policonsumo de **tabaco** y **cannabis** se asocia a **una peor salud mental** y sugieren integrar las políticas públicas de promoción del bienestar mental con programas para ayudar a dejar estas sustancias.

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.

Referencias

Nhung Nguyen, Noah D. Peyser, Jeffrey E. Olgin, Mark J. Pletcher, Alexis L. Beatty, Madelaine F. Modrow, Thomas W. Carton, Rasha Khatib, Djeneba Audrey Djibo, Pamela M. Ling, Gregory M. Marcus. *Associations between tobacco and **cannabis** use and anxiety and depression among adults in the United States: Findings from the COVID-19 citizen science study*. PLOS ONE (2023)
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289058>