

Las claves para prevenir el consumo de **cannabis** en adolescentes son la información y la comunicación

- La naturalidad a la hora de hablar sobre esta droga y sus efectos, evitar las charlas moralistas y poner límites claros son algunos de los consejos que ofrecen los expertos a los padres y madres para tratar de evitar, o ya afrontar, que su hijo la consuma



Cannabis adolescentes

Niños Padres Madres Hijos Parentesco Familia Infancia Sociedad Niñas Adolescencia Cannabis

<https://elpais.com/mamas-papas/2024-10-07/las-claves-para-prevenir-el-consumo-de-cannabis-en-adolescente...>

Cristina Bisbal Delgado

Lunes, 07 octubre 2024

El **cannabis** es la droga ilegal más consumida en España, también entre los adolescentes, según el Ministerio de Sanidad. En 2023, según la Encuesta sobre Uso de **Drogas** en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES), en España cerca del 27% de los jóvenes entre 14 y 18 años admitió haber consumido **cannabis** alguna vez en su vida, siendo la edad media de inicio los 18 años. El consumo de esta droga está muy por encima de cualquier otra porque la los menores tienen la idea de que no es peligrosa. “De todas las sustancias ilegales, es la que tiene una percepción de menor riesgo por parte de los jóvenes. De hecho, tiene buena prensa, se ha creado en torno a ella la idea de que se trata de una droga buena, natural, que se relaciona con la naturaleza. Esta idea errónea la hace más atractiva y eso sugiere efectivamente un repunte en el consumo”, afirma Guillermo Fouce, presidente de la Fundación Psicología Sin Fronteras, una organización que presta asistencia sociosanitaria y psicosocial a personas desfavorecidas y en situación o riesgo de exclusión social.

El estudio *Percepción del consumo de **cannabis** en población adolescente: metasíntesis de estudios cualitativos*, publicado el pasado mes de julio por un equipo de expertos y financiado por del **Plan Nacional sobre Drogas**, afirma que el consumo de este estupefaciente constituye un grave problema de salud pública. De sus conclusiones se extrae que el consumo de esta sustancia se relaciona con problemas de salud mental, trastornos de la memoria y del aprendizaje, bajo rendimiento escolar e incremento de las conductas de riesgo, como el consumo de otras sustancias o la delincuencia.

“Siempre se ha hablado del **cannabis** como una droga de acceso a otras **drogas**, lo que se llama una droga de escalada”, prosigue Fouce, “y, si bien es cierto que es un efecto más o menos contrastado que no aparece en todos los casos, sí es verdad que es una droga inicial”.

Ana Teijeiro, del área de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Santiago de Compostela y una de las autoras del citado estudio, asegura que la percepción de los menores es que los beneficios son superiores a los prejuicios: “Se refieren a la relajación y al alivio del estrés como beneficios emocionales; así como también al placer, la sensación de felicidad y a la desaparición de miedos y preocupaciones. En cuanto a los sociales, se refieren a que, como el consumo de **cannabis** ocurre principalmente en situaciones de ocio nocturno, constituye una parte importante de la socialización, la expresión de identidad y la formación de lazos de grupo”. “Es un consumo muy ligado a la socialización”, reitera Teijeiro.

De hecho, la investigación afirma que la razón que más frecuentemente esgrimen los jóvenes para consumir **cannabis** es la presión social por parte de los iguales, junto con sentimientos de temor a la marginación o a la exclusión; además del consumo dentro del ámbito familiar (hermanos mayores o los padres). También influye la aparición de jóvenes fumando en páginas web y redes sociales. Mientras se quejan de que no se les informa debidamente de los perjuicios en el ámbito escolar ni, probablemente, en el familiar.

“La implementación de estrategias escolares dirigidas a incrementar la transferencia de información sobre los efectos nocivos del **cannabis** podría ser fundamental para aumentar el conocimiento y la percepción del riesgo de esta sustancia”, afirma Teijeiro. La autora del estudio también aboga por que las plataformas de redes sociales adopten políticas más claras para restringir la promoción del **cannabis** y de otras sustancias, y así ayudar a reducir la circulación de contenidos erróneos: “Es decir, la mejor prevención es la información. Y los adolescentes carecen de ella”.

En cuanto a la actitud de los padres, la psicóloga especializada en **drogodependencias** Patricia Amaro apuesta por tener una buena comunicación en casa desde que son pequeños; que se pueda hablar de este tema con naturalidad; y ellos puedan plantear sus dudas sin temor a que se les vaya a echar la bronca; que se pueda plantear el asunto, pero sin charlas moralistas ni imponer las ideas de los adultos: “Es buena idea ayudarles a que tengan un pensamiento crítico de los mensajes que reciben de amigos y compañeros; así como a poner límites a otros y a no ceder a la presión social”. Por otro lado, Amaro incide en que madres y padres deben tratar de que tengan una buena autoestima: “Es primordial”.

Hay algunas pistas que pueden ayudar a los progenitores a ponerles en alerta ante la sospecha de que sus hijos consumen. “Es importante estar atento a una bajada de resultados académicos, porque suele ser sintomático cuando empiezan a fumar. También el cambio de conductas, que hagan menos planes en familia, que entren de la calle y vayan directos a su habitación..., o la presencia de conductas evitativas como que no se les pueda oler o mirar a los ojos”, detalla Amaro. Para la psicóloga, si se tiene la confirmación de que consumen, lo recomendable es atajar el tema sin dramas, sin entrar en discusión con ellos, porque puede provocar que se empeñen aún más en mantener sus ideas: “Sí, es necesario ponerles límites claros, como que en casa no se fuma, que no

vengan en unas condiciones determinadas o que no tengan sustancia en casa. Y, si hace falta, por supuesto, buscar ayuda profesional”.