

¿Cómo sabré si tengo que dejar de fumar o reducir en mi el consumo de marihuana?

- ✓ *Pierde días de trabajo o llega tarde al trabajo.*
- ✓ *Amigos se quejan de que no vas a salir nunca más.*
- ✓ *Has dejado de hacer las cosas que te gustaba hacer en el pasado.*
- ✓ *Usted no puede recordar las cosas.*
- ✓ *Se siente triste o enojado cuando usted no está intoxicado*
- ✓ *Usted está constantemente esperando para drogarse.*
- ✓ *Conduces intoxicado*
- ✓ *Vas a tener discusiones con familiares o amigos.*
- ✓ *Usted gasta mucho de su dinero en marihuana.*
- ✓ *Usa antes de eventos importantes*

Qué esperar cuando se reduce o cesa:

- *Su doctor o especialista en salud mental puede ayudarle a organizar un plan.*
- *Cambiar toma tiempo.*
- *Necesitará apoyo.*
- *Usted puede tener algunos síntomas de abstinencia.*
- *Contacte a su médico si está teniendo*

Algo para probar

Liste aquí la información sobre metas, plan de cambio, o el tratamiento:

1. _____

2. _____

3. _____

CONSEJOS ÚTILES

- ◆ **Establecer una meta de dejar de fumar.**
- ◆ **Dejar de fumar por completo es el método más eficaz. Si esto no es para usted, trate de establecer un plan que se estreche.**
- ◆ **Racione su marihuana antes de tiempo.**
- ◆ **Haga clara su decisión a su familia y amigos.**
- ◆ **Encuentre distracciones.**
- ◆ **Siga hasta el final!**
- ◆ **Planee una pequeña celebración de un mes a partir de su fecha final.**

MARIHUANA: Datos y Consejos



*Una iniciativa de CT DMHAS
Financiado por SAMHSA-CSAT*

Efectos de la Marihuana

Marihuana



El ingrediente activo en la marihuana es delta-9-tetra-hidrocannabinol, también conocido como THC.

Cuando se fuma la marihuana, el THC pasa rápidamente de los pulmones al torrente sanguíneo, que transporta el producto químico en el cerebro. Los efectos del THC son percepciones alteradas y el estado de ánimo, pérdida de la coordinación, y la dificultad para pensar y resolver problemas.

¿Cuál es mi nivel de riesgo?

Bajo <input type="checkbox"/>	Usted tiene un bajo riesgo de la salud y otros problemas con su patrón actual de uso.
Moderado <input type="checkbox"/>	Usted corre el riesgo de la salud y otros problemas con su patrón actual de uso.
Alto <input type="checkbox"/>	Usted está en alto riesgo de desarrollar problemas graves como resultado de su patrón actual de uso y es probable que sea dependiente.

Cerebro

- Disminución de la memoria y la concentración
- Habilidades de juicio y de procesamiento bajos
- Problemas de memoria

Pulmones

- Aumento del riesgo de problemas respiratorios
- La bronquitis crónica
- El cáncer de pulmón

Sabías ...

Fumar 5 cigarrillos de cannabis es como la inhalación de la misma cantidad de químicos tóxicos en un paquete entero de cigarrillos. Es cierto! El humo de **marihuana** contiene un **50-70% más materiales que producen cáncer** que el humo del cigarrillo.
(American Lung Assoc)

Sistema inmune

- Síntomas alérgicos empeorados (relacionados con la respiración) debidos al fumado

Problemas diabéticos

- Si come en exceso después de usarla se puede alterar el azúcar en la sangre

Emociones y Salud Mental

- Aumento de la ansiedad / pánico / paranoia
- Empeoramiento de la depresión
- La disminución de placer
- Aumento del riesgo para la salud mental problemas

Corazón

- Ritmo cardíaco más alto

Estado de Alerta

- Modorra excesiva
- Menos coordinación
- Tiempo de reacción más lento

Estómago

- Posible aumento de peso debido al incremento del apetito o "munchies"

Fertilidad

- Disminución de la fertilidad en hombres y mujeres
- Interfiere con el deseo sexual y la producción de hormonas

Sabías ...

La marihuana puede dificultar el manejar! Manejar bajo la influencia de la marihuana es tan Peligroso COMO manejar después de haber ingerido alcohol.