

# Guía para DEJAR DE CONSUMIR CÁNNABIS



PLA MUNICIPAL DE  
DROGODEPENDÈNCIES



1



- Si has pensado dejar de consumir Cánnabis, esta guía puede serte útil.

Contiene consejos para ayudarte con cualquier problema que encuentres cuando dejes el consumo e incluso podrá ayudarte a dejarlo.



- Recuerda:

**El Cánnabis es una droga ilegal**





## ¿TIENES REALMENTE UN PROBLEMA CON EL CANNABIS ?

Hay gente que consume Cánnabis sin serios problemas pudiendo parar el consumo cuando quieran. A otros les es difícil "cortar" y nunca pueden parar de consumir.

Algunos consumidores llegan a ser dependientes del Cánnabis por un mecanismo similar al de otras drogas. Consumiendo frecuentemente, en el término de algunos meses se puede producir la dependencia psicológica.

Tras un período largo de estar consumiendo te darás cuenta que cada vez necesitas "fumar" más para sentir lo mismo que sentías al principio de consumir. La gente que "fuma" abusivamente en seguida se da cuenta que tiene problemas en distintos aspectos de su vida -económicos, de relación, conflictos familiares y con los amigos, problemas en el desarrollo de su trabajo y/o estudios, problemas de salud (especialmente pulmonares) y trastornos mentales del tipo: depresión, ansiedad ....



En general los

## **SÍNTOMAS DE LA DEPENDENCIA** son:

1. Consumir más cantidad o más tiempo del que pensabas en un principio.
2. Constante deseo de consumir o tratar de dejarlo y no poder.
3. Dedicar mucho tiempo a conseguir, consumir o recuperarse del consumo de Cánnabis.
4. Dedicar menos tiempo a cuestiones más importantes que el Cánnabis o incluso dejarlas de realizar.
5. Querer consumir incluso sabiendo que es malo para ti.



6. Tolerancia ( Necesidad de más cantidad de “porros” cada vez, para conseguir los mismos efectos que cuando empezaste a consumir)
7. Abstinencia ( Malestar cuando se deja de consumir durante un tiempo).

**Tener 1 ó más síntomas** no significa ser dependiente pero si tienes alguno de ellos o algo parecido **debes considerar dejar el consumo o al menos reducirlo.**



Si quieres dejar el consumo de Cánnabis, hazlo

## PASO A PASO

1. **PIENSA** en el cambio
2. **DECIDE** qué cambio quieres hacer
3. **¡ PONTE EN MARCHA !**
4. Ten por si lo necesitas un **PLAN DE APOYO**





# 1.-PIENSA EN EL CAMBIO

¿Por qué fumas Cánnabis? ¿Por qué quieres dejar el consumo?  
El primer paso es encontrar las respuestas a estas preguntas

**COSAS POSITIVAS** (pros) del consumo podrían ser:

- Sensación de bienestar
- Estar a gusto e integrado con los amigos
- Sensación de relajación
- Aumento de la creatividad y la sensibilidad
- Algo que compartir con tu pareja.



## **COSAS NEGATIVAS** (contras) del consumo podrían ser:

### **CORTO PLAZO**

- Ansiedad
- Problemas de memoria y concentración
- Aumento del riesgo de accidentes -especialmente si además bebes alcohol-. No conduzcas o utilices maquinarias si vas "colocado".
- Pensamientos raros, paranoia o alucinaciones. Si tú o en tu familia hay una historia previa de trastornos mentales, tienes más riesgo que tus amigos de tener ese tipo de problemas. Pregunta a tu médico de cabecera.
- Problemas con tu jefe o con las autoridades por el uso de una droga ilegal.
- El uso frecuente durante el embarazo puede causar nacimientos prematuros. Los bebés pueden sufrir temblores y dolores temporalmente.





## LARGO PLAZO

- Riesgo aumentado de enfermedades de garganta y pulmones - como bronquitis- incluso cáncer de boca o garganta si además fumas tabaco.
- Dependencia
- Problemas económicos : Más gastos, menos beneficios...
- Aislamiento social - los consumidores de larga evolución a menudo dicen no relacionarse tanto con la gente como lo hacían antes.
- Menor motivación (amotivación) - los dependientes del Cánnabis comentan que cada vez les cuesta más acabar sus cometidos ,perciben un mayor desaprovechamiento del tiempo y de las oportunidades.
- Menor concentración, menos habilidades para aprender y recordar cosas.
- Aparición de problemas de salud mental o agravamiento de patologías anteriores como por ejemplo esquizofrenia.... En estos casos se recomienda consultar con el médico de cabecera tu caso concreto.



# Razones para dejar el consumo

Apunta los "pros" y los "contras" de consumir o dejar de consumir:

## CONSUMIR:

Pros: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Contras: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Compara los "pros" y los "contras" de ambas opciones. Ahora estás preparado para decidir cuando es el momento adecuado para dejar de consumir. Si todavía no estás listo siempre puedes volver a reiniciar esta guía dentro de un tiempo.

## NO CONSUMIR:

Pros: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Contras: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 2.-DECIDE QUE CAMBIO QUIERES HACER

Lo primero es fijar una fecha para el cambio. Pon la fecha en la casilla en blanco. Estos sencillos **CONSEJOS** han ayudado a otros a seguir con su decisión.

Marca los que vayas a utilizar y añade los tuyos propios:

- Dile a un amigo o pareja que te ayude. Explícale tu decisión y pídele su ayuda
- Reduce tus compromisos tanto como puedas durante las dos primeras semanas.
- Párate y piensa antes de "fumar". Desecha la idea, busca tu lista de "razones", encuentra caminos alternativos y no actúes durante el período de "ansia".
- Recuerda la razón/es por la/s que quieres dejar el consumo
- Recuerda cuales son los beneficios de no consumir.
- Planifica actividades que te gusten y no impliquen el "consumo".
- Evita los lugares de alto riesgo y las personas consumidoras.
- Familiarízate con trucos para sobrellevar las "ansias"
- -----
- -----



Situaciones de riesgo pueden ser desde ver a alguien fumando un porro hasta estar en un lugar donde se hace la vista gorda al consumo. Estas situaciones no buscadas actúan como factores desencadenantes.

Haz una lista con tus situaciones de riesgo y un plan para afrontarlas:

Mis situaciones de riesgo:.....

.....

.....

.....

.....

Mis planes para afrontarlas:.....

.....

.....

.....

.....



## MODOS DE AFRONTAR LAS SITUACIONES DE RIESGO

1- **VETE O CAMBIA DE SITUACIÓN** -p.e. durante algunas semanas evita a los amigos con los que fumabas, elimina los artículos relacionados con el consumo.

2- **APLAZA LA DECISIÓN DE CONSUMIR AL MENOS 15 MINUTOS**- Las ansias tienen un tiempo limitado y tu puedes sobrellevarlas. Verás que cada vez es más fácil que la anterior.

3- **CAMBIA TU FORMA DE PENSAR RESPECTO AL CONSUMO** - El Cánnabis no es una "necesidad" por lo tanto puedes vivir sin él.

4- **HAZ COSAS QUE NO TENGAN RELACIÓN CON EL CONSUMO** - Lee una revista, da un paseo, o haz cosas que no hacías cuando consumías.

5- **SE POSITIVO** - Recuérdate a ti mismo el éxito obtenido hasta el momento : p.e. "Han pasado 3 días y cada día es más fácil", "He llegado por fin hasta...", "Mi pareja está muy contenta".



Asegúrate que tu **PLAN** es **REALISTA**, algo que tú puedes conseguir.

Algunas personas pueden haber comenzado a consumir porque su pareja consumía o porque lo siguen haciendo; el cánnabis puede ser un nexo de unión importante en algunas relaciones. Trata de pensar en los "pros" y los "contras" de TU consumo y anima a tu pareja a que elabore su propia lista. Muchas personas que no consumen todavía tienen relaciones con consumidores (La elección no es siempre inevitable).



## ¿QUÉ HAY DE LA ABSTINENCIA?

La gente que ha estado consumiendo de una forma continuada o en grandes cantidades muy a menudo experimenta síntomas de abstinencia cuando deja de consumir. Los síntomas más comunes son psicológicos del tipo de: ganas de consumir, ansiedad o depresión, pero también pueden aparecer síntomas físicos. Son desagradables, pero no son peligrosos y, PASARÁN.

La abstinencia al cánnabis puede incluir **Sensaciones** de:

- Ansiedad
- Depresión
- Ira
- Confusión
- Irritabilidad
- Ganas de consumir ("ansias" , "craving")

La abstinencia al cánnabis puede incluir **Síntomas Físicos** como:

- Trastornos del sueño
- Inquietud
- Pérdida del apetito
- Temblores
- Sudores nocturnos
- Diarrea





# ABSTINENCIA

Los síntomas de la abstinencia son signos positivos que indican que el organismo se está acostumbrando a funcionar sin cannabis. Es la **RECUPERACIÓN**. Estos síntomas son poco duraderos en el tiempo, desapareciendo gradualmente entre 10 y 15 días

## ¿Cómo afrontar las ganas de consumir?

- **ATRÁSALO:** Si tienes ganas de consumir ¡**OLVIDATE!** La sensación pasará.
- **DISTRAETE:** Piensa en hacer otras cosas y concéntrate en ellas.
- **NO TENGAS MIEDO:** No es el fin del mundo y no ha muerto nunca nadie por un síndrome de abstinencia al cannabis.
- **HAZ ALGO:** que te ayude a relajarte: p.e. sal a pasear, toma un baño de agua caliente....



- La mayoría de los síntomas desagradables de la abstinencia, aparecerán y desaparecerán igual que las ganas de consumir. No te impacientes, eso es así, todo requiere su tiempo.
- Durante ese período trata de comer bien y hacer algún tipo de ejercicio. Aunque puede resultar pesado, te ayudará a asegurarte un buen descanso. El cansancio reduce la resistencia del "craving".
- Tal vez te resulte útil reducir el consumo la semana anterior a la fecha en que has decidido dejar de consumir. También puede ser interesante retrasar la fecha del primer día sin consumo o la reducción del número de consumos al día; sin embargo, esta medida no es útil para todo el mundo.
- También ayuda a controlar los síntomas y es muy alentador el ver que estos ( los síntomas) son menos intensos con el paso del tiempo.



### 3. ¡ PONTE EN MARCHA !

Una vez has decidido realmente que quieres dejar de consumir y cómo lo vas a hacer, repasa tu lista de estrategias para hacer frente a las situaciones de alto riesgo y como vas a gestionar la abstinencia y las ansias.

Entonces, ponte en acción,

**¡ HAZLO ¡**



**Recuerda los cuatro recursos:**

**ATRÁSALO  
DISTRAETE  
NO TENGAS MIEDO  
HAZ ALGO**

**Utiliza el recurso que más te convenga en cada caso.**



**Repasa el plan** que has decidido para dejar el consumo (pag. 9) y asegúrate que has seguido todos los consejos posibles. A continuación enumeramos algunas cosas más a tener en cuenta:

- Ceder a la tentación: A veces mentalmente intentamos engañarnos a nosotros mismos frente a un consumo con razonamientos del tipo: "Sólo es un porro - Me lo merezco" "Es una ocasión especial"...etc. Hazte entonces un planteamiento firme con una declaración positiva: **"No va a haber ninguna excepción. He decidido cambiar y lo voy a conseguir"**
- Reacción de duelo. Muchas personas sienten el abandono de las drogas como si hubieran perdido a un buen amigo. A ti te puede pasar lo mismo pero esta sensación pasará.
- Repasa tu progresión: Al final de cada semana con éxito deberías recompensarte (¡NO CON UN PORRO!) por un trabajo bien hecho.



## 4.- TEN UN PLAN DE APOYO

Si has tenido un "lapsus" no te culpes o creas que eres un fracasado. No es una crisis grave y siempre puedes aprender de ella. ¿Por qué no vuelves a las "Razones para dejar el consumo" (pag 9-10) y ves si es necesario revisar algo?

Elabora lo que hiciste mal: p.e. una situación de alto riesgo para la que no estabas preparado y la forma de hacerle frente en una próxima ocasión. -"Fui a ver a Juan y todo el mundo estaba colocado y antes de que me diera cuenta ya estaba consumiendo". Algunas opciones podrían ser:

- Determinar porque terminé yendo a ver a Juan sabiendo que es un gran consumidor
- Practicar: **DISTRAERSE** y **ATRÁSARLO** cada vez que vea a Juan
- ¡Evitar a Juan!



# RECUERDA

- Superar la dependencia del Cánnabis no es fácil, pero la mayoría de la gente que lo consiguió dice que no fue tan mal como se temía
- Se necesitan una serie de pasos y algunos compromisos (esfuerzo y resistencia). Trata de tener apoyo y rodearte de gente positiva, por lo menos los 10-15 primeros días.
- Si tienes deseos de dejar el consumo y trabajar para conseguirlo, de una forma ordenada y paso a paso

**PODRÁS ALCANZAR  
TU OBJETIVO.**



# ALGUNOS RECURSOS DE INTERÉS

## **Unidades de Conductas Adictivas (U.C.A.) de tu municipio:**

Son recursos donde podrán ordenar tu proceso de cambio con profesionales adecuados. Puedes informarte en tu Centro de Salud, Médico de Familia o en el P.M.D.

## **AYUNTAMIENTO DE VALENCIA**

**Plan Municipal de Drogodependencias (P.M.D.)**

**C/ Amadeo de Saboya, 11. 460210 - Valencia**

**Teléfono: 963525478 Extensión 2029**

**[www.valencia.es/pmd](http://www.valencia.es/pmd) - [www.cendocbogani.org](http://www.cendocbogani.org)**

**[www.valencia.es/tutoriasenred](http://www.valencia.es/tutoriasenred)**



**AJUNTAMENT DE VALENCIA**

REGIDORIA DE SANITAT I CONSUM



PLA MUNICIPAL DE  
DROGODEPENDÈNCIES