

## Marihuana, alucinógenos y sustancias para inhalar

**L**a marihuana, a veces conocida también como hierba, mecha, mota o monte, se puede ya sea fumar o comer. Una forma más potente de la marihuana es el hashish. La marihuana afecta el centro cerebral de coordinación y puede hacer que una persona reaccione lentamente. Esto puede ser peligroso, especialmente si se está montando en bicicleta o en monopatín o manejando un auto. Muchos accidentes ocurren cuando la gente está bajo la influencia de la marihuana ya que no están tan despiertos mentalmente como de costumbre.

Otro cambio físico inducido por la marihuana incluye la aceleración del ritmo cardiaco. Aunque este cambio usualmente no afecta a una persona saludable, puede presentar serios problemas para alguien con una enfermedad del corazón. El fumar marihuana también puede producir problemas respiratorios, de la misma manera que el fumar cigarrillos causa estos problemas. Es posible que el fumar marihuana por un período de tiempo suficientemente largo pueda hasta llegar a causar cáncer pulmonar.

### Alucinógenos

Los alucinógenos incluyen los hongos y el LSD (también conocido como ácido). El éxtasis, que también puede causar alucinaciones, es en realidad un estimulante. Los hongos y el LSD usualmente se comen o se tragan. Las personas que usan estas drogas puede que se sienta estimuladas, deprimidas y sin energía. Algunas personas se ponen violentas o actúan de manera extraña. Pueden tener ataques severos de ansiedad y pánico y sentirse como si estuvieran perdiendo el control. Esto ha sido llamado a menudo como tener un "mal viaje". Puede durar de unos pocos minutos a varias horas. En el caso del LSD, algunas veces la gente "revive experiencias pasadas" días o meses después de haber tomado la droga, haciéndoles revivir alguna parte de una experiencia tenida con el LSD. El revivir las experiencias pasadas se cree que puede ser ocasionado por la tensión, la ansiedad, el uso de otras drogas o por algún recuerdo asociado con la experiencia anterior con LSD. Un ejemplo de un recuerdo que ocasiona un episodio puede ser una canción específica o un olor en particular.

### Substancias para inhalar

Las sustancias para inhalar son productos químicos que pueden ser inhalados o aspirados. Estas sustancias finalmente llegan hasta los pulmones donde son absorbidas por la sangre. La sangre lleva entonces estas sustancias directamente al cerebro, corazón, riñones y al hígado donde afectan la forma en que estos órganos importantes trabajan. Muchos niños y adolescentes inhalan varios productos químicos caseros, tales como pegantes, gasolina, pintura, disolventes de pintura, aerosoles para el cabello o desodorantes en aerosol. El inhalar estas sustancias hace que las reacciones sean más lentas y puede que ocasione visión doble y zumbido en los oídos. La persona se puede sentir emocionada, adormecida o mareada. Uno puede también empezar a creer cosas que no son ciertas o escuchar cosas que no existen. El usar sustancias para inhalar a largo plazo puede lesionar seriamente el cerebro, el corazón, los riñones, el hígado, los pulmones y los nervios.

La mejor manera de prevenir problemas con las drogas es simplemente no usarlas. Si está bajo tensión, no tome drogas para enfrentar sus problemas. En vez de eso, trate de entender y resolver

lo que le esté causando la depresión, ansiedad o soledad.

Si ya tiene un problema con las drogas, piense en unirse a un grupo de autoayuda de personas con problemas similares. Si está preocupado acerca del uso de drogas por parte de otra persona, no lo ignore. Piense en ello como un problema médico y ofrézcase para hacer una llamada o una cita para obtener ayuda. Una opción es llamar al Programa para prevenir el abuso del alcohol y de las drogas de Kaiser Permanente para obtener tratamiento confidencial. También puede llamar al teléfono de ayuda del Instituto Nacional para la Prevención del Abuso de Drogas al 1-800-662-4357.

\* \* \* \* \*

### Para mayor información acerca de la salud ...

- Conéctese con nuestro sitio Web en **members.kp.org**. Aquí encontrará la Enciclopedia de la salud, la cual ofrece información más detallada acerca de éste y muchos temas más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Vaya al Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado médico que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.