

De riesgos y placeres

Manual para entender las drogas

David Pere Martínez Oró
Joan Pallarés Gómez
(eds.)

editorial
MILENIO

CANNABIS: PLACERES Y RIESGOS DE UNA COMPAÑERA MILENARIA

Martín BARRIUSO ALONSO

La planta de cannabis, su historia y consumo actual

El cáñamo procede de Asia Central, desde donde se difundió al resto de Asia y desde allí a África y Europa, para extenderse luego al resto del mundo. El cannabis se domesticó muy pronto, siendo una de las plantas que los humanos llevamos usando más tiempo. Ello se debe, entre otras cosas, a su gran versatilidad, ya que del cáñamo se han venido aprovechando tanto las sustancias activas que contiene (que se han empleado con fines ceremoniales, medicinales y lúdicos), como las semillas (usadas en alimentación humana y como pienso) y la fibra de su tallo (ampliamente utilizada para fabricación de cuerdas, tejidos y papel).

Normalmente se suele hablar de cáñamo cuando nos referimos a usos industriales y de cannabis para hablar de los derivados psicoactivos, pero lo cierto es que ambas son la misma planta, solo que las variedades de uso industrial han sido seleccionadas para que no sean psicoactivas. Cannabis es el nombre en latín y cáñamo es en castellano, y se pueden usar indistintamente. En gallego se llama *cánabo*, en euskara *kalamua*, y en catalán *cànem*.

Todas las plantas de cannabis pertenecen a una sola especie (*cannabis sativa*), que se divide en tres subespecies, *sativa*, *índica* y *ruderalis*. Las semillas que se encuentran actualmente en el mercado son casi siempre mezclas de *índica* y *sativa*, en diferentes proporciones. Las distintas variedades producen diferentes proporciones de principios activos. El sustrato de cultivo, el clima y otros factores también influyen, de manera que resulta imposible asegurar por adelantado un determinado efecto.

El cannabis presenta plantas macho y hembra, aunque a veces se dan casos de hermafroditismo. Esto es muy importante a la hora de darle uso psicoactivo, ya que los principios activos más importantes se encuentran casi exclusivamente en las hembras, sobre todo en las flores.

La planta incluye numerosas sustancias en su composición, pero las más características son los llamados cannabinoides, que solo se encuentran en el propio cannabis. Se han descubierto decenas de cannabinoides, pero la mayoría

se presentan en cantidades muy pequeñas o solo en algunos climas y variedades. El poder psicoactivo se concentra en el Δ -9-tetrahidrocannabinol (THC), que es también la sustancia más conocida del cannabis. El otro componente principal, el cannabidiol (CBD), es mucho menos psicoactivo y contrarresta el efecto del THC.

El cannabis se consume en los cinco continentes. Los datos oficiales hablan de unos 200 millones de consumidores en todo el mundo, 23 de ellos en la Unión Europea. En el Estado español, casi un tercio de la población adulta lo ha probado y se calcula que hay alrededor de medio millón de consumidores de diario.

Formas de uso

La presentación más habitual del cannabis es la marihuana, que son las flores secas de la planta femenina –los conocidos “cogollos”– y que, como hemos dicho, concentra la mayoría de principios activos. La otra forma habitual de presentación es el hachís o hash, pasta elaborada tras extraer la resina que recubre las flores. Más raramente se encuentra aceite de cannabis, cuya concentración de THC es mucho mayor que en los otros dos casos.

La marihuana presente en el mercado español suele tener un claro predominio del THC sobre el CBD, mientras que en el hachís comercial hay mayor presencia de CBD. Eso significa que en la mayoría de los casos la marihuana es más psicoactiva que el hash. Los hachises caseros, en cambio, proceden normalmente de plantas con predominio del THC, y suelen tener un efecto parecido a ellas.

Tanto la marihuana como el hachís se pueden inhalar o ingerir. Fumar porros es la forma de consumo más normal, en general mezclando cannabis y tabaco. El efecto al fumar es rápido y suele durar alrededor de una hora u hora y media. Al quemar el cannabis, la mayor parte de los principios activos se destruyen, por lo que el rendimiento es menor que por otras vías.

Fumar cannabis produce la inhalación de una gran cantidad de sustancias tóxicas resultado de la combustión, y a la larga puede provocar diversos trastornos respiratorios, como bronquitis (que se puede hacer crónica) e irritación, pudiendo llegar a provocar en algunos casos Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) y enfisema. Si mezclamos con tabaco, debemos sumar a esos riesgos las toxinas del tabaco (incluyendo los aditivos presentes en muchas marcas) y su carácter altamente adictivo. El uso de boquilla de cartón o de un trozo de cigarro no es recomendable, ya que permiten el paso de más sustancias dañinas. Es mejor usar boquilla de filtro o algún sistema que retenga el alquitrán.

Estos inconvenientes están haciendo que cada vez sean más populares los vaporizadores, aparatos que permiten aspirar los principios activos sin

combustión y, por tanto, sin gases tóxicos. Hay que tener en cuenta que en la vaporización se aprovechan casi todos los componentes, ya que apenas se destruyen. Por tanto, la dosis deberá ser bastante menor que para fumar.

La otra vía más común para el consumo es la oral. Para ello se pueden hacer infusiones (que deben ser de leche entera o algún otro líquido que contenga grasa), cocinar usando marihuana o hachís, o macerar marihuana en algún licor para poder consumirlo más tarde. En caso de ingerir cannabis, debemos saber que la potencia del efecto suele ser mayor que al fumar y que varía más de unas personas a otras. Además, la tolerancia al fumar no protege de la sobredosis por vía oral, ya que el paso por el hígado transforma los cannabinoides, a la vez que aumenta su psicoactividad. De hecho, quienes deseen aprovechar los efectos menos psicoactivos del CBD, deberían evitar la vía oral. Las preparaciones en alcohol deben consumirse con precaución, por el riesgo que supone mezclar ambas sustancias.

También hay que recordar que el efecto por vía oral tarda más en empezar y dura más tiempo que cuando se fuma, y que una comida copiosa, entre otros factores, puede retrasar la aparición de los efectos. Por todas estas razones, la ingestión de alimentos con marihuana está detrás de una gran parte de las urgencias sanitarias relacionadas con cannabis, aunque por suerte no suelen ocurrir problemas demasiado graves y el efecto acaba simplemente por desaparecer.

Dosificación y efectos

La dosificación depende mucho del estado físico y mental de cada persona, de su experiencia, del entorno, de la forma de uso y, por supuesto, de la propia sustancia. Las personas sin experiencia deberían empezar por dosis pequeñas y esperar a ver los efectos. También es preferible iniciarse en el consumo por algún medio que permita un efecto rápido, para poder medirlo y frenar a tiempo si la experiencia no es positiva. Si se va a fumar por primera vez, lo mejor es dar un par de caladas o tres y esperar un rato.

Los efectos del cannabis son muy amplios y abarcan desde la sensación de relax hasta la facilidad para la risa, pasando por aumento de la sensibilidad a los colores y el sonido, mayor creatividad, reducción de las náuseas, y disminución de la sensación de fatiga muscular y de ciertos tipos de dolor. También son muy conocidos el aumento de la sensación de apetito (que puede provocar que comamos demasiado y contribuye al sobrepeso en consumidores veteranos) y la somnolencia, que hace que millones de personas usen el cannabis para dormir. Sin embargo, también puede producir paranoia, desorientación, sensación de irrealidad y pensamiento confuso.

Entre los efectos físicos destacan la relajación muscular (que solo afecta a los músculos estriados, no a los lisos ni a los esfínteres), el descenso de la tensión arterial, un ligero descenso de la temperatura corporal, sequedad

de boca e inyección conjuntival (ojos rojos). La sequedad de boca puede ser especialmente molesta, además de aumentar el riesgo de sufrir otros problemas de salud, así que es conveniente mantener la boca húmeda tras el consumo.

Contraindicaciones

Las personas con complicaciones psicológicas o en tratamiento psiquiátrico no deberían consumir cannabis. Tampoco aquellas con predisposición a trastornos psíquicos, ya que el cannabis puede desencadenar casos de esquizofrenia y psicosis. El uso por parte de menores, sobre todo por debajo de los 16 años, parece incrementar el riesgo de trastornos psíquicos posteriores, incluso en personas no predispuestas. Por tanto, se debe evitar que los chavales y chavalas consuman, ya que puede llegar a interferir en su normal desarrollo psíquico y dejarles secuelas permanentes. También se debe evitar el consumo en épocas de inestabilidad emocional.

Otras personas que deberían abstenerse son aquellas que padecen enfermedades del aparato respiratorio, incluyendo asma, trastornos cardíacos, hipertensión o epilepsia, quienes padecen diabetes, así como las mujeres que crean que pueden estar embarazadas o se encuentren en periodo de lactancia.

Sobredosis y efectos indeseables

La sobredosis de cannabis nunca es mortal, pero podemos tener problemas debido a una dosis excesiva o a la mezcla con otras drogas que potencien los efectos. El accidente más habitual es la bajada de tensión, conocida popularmente como “blancón” o “pálida”, por la intensa palidez que suele producir. En ocasiones, la persona llega a perder parcialmente el conocimiento, y la pérdida de tono muscular hace que no se pueda estar de pie y a veces ni siquiera sentado. Se producen mareos y a veces vómitos.

Se debe colocar a la persona en un lugar tranquilo, a poder ser tumbada y con las piernas en alto. Hay que ponerle la cabeza de lado para evitar que pueda llegar a ahogarse con su vómito. Las bebidas azucaradas, como zumos o refrescos, pueden ayudar también.

Otro problema relativamente frecuente son las crisis de pánico o ansiedad, que a veces se deben a una dosis demasiado elevada, pero que en personas con poca experiencia pueden aparecer a dosis bajas. Hay que tranquilizar a la persona y procurar que esté en un entorno tranquilo.

En caso de sobredosis, puede ser efectiva la administración de ácido acetilsalicílico (aspirina) o indometacina, ya que ambos reducen el efecto del cannabis. No obstante, hay que tener en cuenta que muchas personas son alérgicas y que pueden provocar diversos trastornos.

Algunas personas también pueden sufrir de taquicardia e incluso arritmia por el uso de cannabis, que normalmente desaparece tras abandonar el consumo. El cannabis también actúa sobre el nivel de hormonas, pudiendo afectar a la producción de semen y alterar el ciclo menstrual.

Precauciones

El consumo prolongado de cannabis produce tolerancia, es decir, cada vez hacen falta dosis más elevadas para obtener el mismo efecto. Es conveniente controlar la evolución de nuestro consumo y espaciarlo si vemos que aumenta. Hay muchos usuarios veteranos que periódicamente dejan de consumir durante varias semanas para permitir que se eliminen los cannabinoides almacenados en el cuerpo y recuperar la sensibilidad a los efectos, ya que el aumento de consumo también supone aumento de riesgos.

Aunque no hay propiamente un síndrome de abstinencia de cannabis, el abandono brusco del consumo, sobre todo si ha sido intenso y prolongado, puede provocar alteraciones como insomnio, pérdida de apetito o irritabilidad. Muchas personas tienen dificultades para abandonar o reducir el consumo, incluso aunque lo perciban como negativo. En tal caso, se debería acudir a un especialista.

En el caso de preparar dulces u otros alimentos con cannabis psicoactivo, además de tener en cuenta la gran potencia del efecto (y advertir de ello a los participantes), debemos extremar las precauciones para evitar que puedan ser consumidos por personas ajenas, sobre todo si se trata de niños. Hay que evitar repetir antes de una o dos horas para poder calibrar el efecto de la primera dosis.

El cannabis reduce la memoria a corto plazo, de forma que cuesta más retener datos. También suele reducir la concentración, por lo que deberemos evitar consumir cannabis antes de estudiar o intentar aprender algo que exija buena retentiva.

Adulteraciones

La marihuana, al ser un producto natural sin transformar es difícil de adulterar, mientras que en el caso del hachís en ocasiones se encuentran arena, calcita, polen y resina de otras plantas. Por suerte, las adulteraciones del cannabis no suelen ser con productos peligrosos para la salud y son más bien una estafa. En ocasiones, el hachís desprende un humo negro que se suele atribuir a adulteración con goma, aceite, etc. En realidad, el humo negro indica una presencia de cannabinoides de más de un 15% y es resultado de las propiedades naturales de estas sustancias.

Mezclas con otras sustancias

De todas las drogas, el alcohol es la que peor combina con el cannabis, provocando la mayoría de incidentes por mezclas. Las bebidas alcohólicas incrementan el riesgo de bajada de tensión, el ya comentado “blancón”, y también, aunque más raramente, crisis de pánico. Como veremos después, también es la mezcla que produce mayor riesgo al volante.

La mezcla con drogas visionarias, como LSD o setas, puede aumentar la intensidad de la experiencia, lo cual es bueno para algunos y malo para otros. También puede aumentar el efecto del MDMA o éxtasis, de fármacos antidepresivos como la paroxetina o la fluoxetina, y de los ansiolíticos. La mezcla con estimulantes puede alterar el metabolismo y la presión sanguínea.

En el caso de mezcla con opiáceos como la morfina, la codeína o la heroína, se aumenta el efecto de depresión cardiorespiratoria, lo cual podría llegar a provocar complicaciones fatales en personas con insuficiencia cardiaca o pulmonar. Esta mezcla también puede aumentar la sensación de somnolencia y apatía.

Riesgos legales y sociales

El cannabis es una planta sometida a un estricto control legal. Si decides consumir o cultivar, es importante que conozcas los riesgos legales. La legislación española solo permite la producción y tenencia de cannabis psicoactivo para usos médicos y para la investigación científica, siempre con autorización. En todos los demás casos, la tenencia está prohibida, solo que no siempre se castiga.

Si estamos en un lugar privado, como nuestro domicilio, el consumo y la tenencia destinada al propio consumo no se sancionan, aunque tampoco son legales, y si la policía tuviera acceso por cualquier motivo a la sustancia, podría incautársela.

Si nos encontramos en un lugar público, la Ley de Seguridad Ciudadana castiga la tenencia y consumo con la incautación de la sustancia y multas entre 300 y 30.000 euros. También puede provocar la retirada del permiso de conducir y la licencia de armas. Se castiga cualquier cantidad, por mínima que sea. Las multas se pueden recurrir y, en caso de que la sanción sea definitiva, también se pueden suspender si nos sometemos a “tratamiento” en un centro autorizado, que normalmente consiste en alguna charla o curso formativo, o sencillamente en análisis de orina para comprobar que no consumimos.

No hay una cantidad que se pueda poseer legalmente, ni un número legal de plantas. En principio, el cultivo o la tenencia para el uso personal no se consideran delito, pero no se ha establecido con claridad el límite, por lo que estamos a expensas del criterio del policía o juez de turno.

El tráfico, es decir, el cultivo, tenencia y distribución con fines comerciales se considera delito y el artículo 368 del Código Penal lo castiga con penas de uno a tres años de prisión y multas del doble del valor de lo incautado. Varias circunstancias, como la venta a menores o el tráfico con grandes cantidades, pueden incrementar la pena hasta los seis años de cárcel. También se pueden incautar los vehículos, inmuebles o cualquier cosa que se haya utilizado para cometer el delito. La donación, incluso si no es a cambio de dinero, también puede llegar a considerarse delito.

Si llevamos encima alguna cantidad para nuestro uso y nos la encuentran en un registro, deberemos indicar que es para uso personal. En principio, los cacheos solo son legales en caso de sospecha de delito, no para infracciones administrativas, pero en la práctica hay un abuso policial extendido que lleva a que incluso haya controles de carretera específicos para detectar y sancionar usuarios de cannabis. Resulta muy difícil eludir esta práctica ilegal, ya que corremos el riesgo de que nos acusen de resistencia a la autoridad.

Por otra parte, para entrar en un domicilio particular, la policía necesita orden judicial, y no existe obligación de dejarles entrar si no la presentan, aunque exista denuncia. Si la tuvieran y se va a efectuar un registro en nuestro domicilio, tenemos derecho a la presencia de testigos, como algún vecino. En el caso de fincas, huertas o similares, aunque estén valladas, no existe ese requisito, a no ser que formen parte del domicilio.

Cuando viajemos a otros países, debemos tener en cuenta que en la mayoría de lugares del mundo la simple tenencia o consumo se consideran delito y podemos ser detenidos e incluso encarcelados por llevar encima cantidades pequeñas. Además, aunque el consumo esté despenalizado, puede ocurrir que el hecho de introducir cantidades mínimas se considere contrabando. Antes de viajar, debemos informarnos de la situación legal y del nivel de tolerancia social.

Tampoco hay que olvidar otro tipo de sanciones, como las laborales, en empresas que exigen a sus empleados la abstinencia de drogas ilícitas, incluso en sus periodos de ocio. Aunque el Estatuto de los Trabajadores solo considera motivo de despido la dependencia de drogas, la confusión entre consumo y adicción provoca numerosas sanciones y despidos. En este sentido, hay que recordar la larga permanencia del cannabis en el organismo, que permite su detección en saliva entre 24 y 36 horas, en sangre entre 5 y 36 horas, y en la orina entre 3 y 10 días, aunque en algunos casos puede llegar a detectarse varias semanas después del consumo.

Además, no debemos olvidar que el cannabis, aunque actualmente esté progresivamente más normalizado en el Estado español, es una sustancia tradicionalmente mal vista, prohibida por la religión católica, y que durante la mayor parte del siglo XX se consideraba propia de personas marginales y de

mal vivir. Muchas personas mantienen hoy esa visión negativa y hay numerosas situaciones en las que un consumidor puede ser estigmatizado y discriminado.

Cannabis y conducción

El consumo de cannabis, debido a los efectos que ya hemos descrito antes, puede reducir la capacidad para conducir vehículos y realizar otras tareas peligrosas. Aunque seguimos contando con pocas publicaciones científicas acerca de los efectos de fumar cannabis sobre la conducción, y prácticamente nada sobre ingestión de cannabis por otras vías, los estudios existentes coinciden en algunos puntos.

Cuando el cannabis se consume solo y en dosis moderadas no parece afectar negativamente a la habilidad para conducir. Hay algunos estudios que hablan de un incremento del riesgo de accidente si se consume cannabis, pero no distinguen entre diferentes niveles de consumo. Sin embargo, la mayoría de estudios no detecta variación en la forma de conducir entre antes y después del consumo, ni se aprecia un incremento en el riesgo de sufrir o provocar un accidente. Esto no significa que nos debamos despreocupar, ya que la pérdida de reflejos y concentración están ahí y hacen desaconsejable el consumo de cannabis antes de cualquier tarea peligrosa.

La situación empeora cuando se mezclan cannabis y alcohol, ya que éste suprime la conciencia sobre la merma en las capacidades, además de deteriorar otras funciones cognitivas distintas de las del cannabis. El riesgo de accidente es mucho mayor con la mezcla de alcohol y cannabis que con alcohol solo.

Actualmente, las pruebas que se usan para la detección de cannabis aún no son suficientemente fiables, de manera que se pueden dar falsos positivos y negativos. Es frecuente dar positivo por consumos efectuados hace horas y que ya no provocan efecto. Si reconocemos que hemos consumido, aunque sea hace días, es probable que el positivo se dé por bueno.

Si el test da positivo, se tramitará una sanción que puede suponer 500 euros de multa, pérdida de seis puntos del carné y retirada del mismo durante tres meses. Si, además, hemos hecho algo raro que haga pensar que somos peligrosos al volante, la denuncia suele tramitarse como delito contra la seguridad del tráfico, que en el mejor de los casos supone retirada del carné durante ocho meses y una multa bastante mayor. Existe la posibilidad de pedir un contra-análisis. Es obligatorio someterse a la prueba de detección y la negativa se considera infracción grave.

La ética cannábica

El consumo de cannabis ha de ser fruto de una decisión libre de una persona adulta y capaz. Usar cannabis libremente es un derecho que debería

ser respetado, pero de igual manera se debe respetar el derecho a no consumir del resto. No se debe insistir a quien no desea consumir, ni tampoco obligar a nadie a hacerlo. Hemos de tener en cuenta esto cuando nos hallemos en lugares en donde conviven personas consumidoras y no consumidoras. En el caso de fumar, debemos respetar los espacios comunes para no convertir en fumador pasivo a quien no desee serlo.

Es una grave irresponsabilidad darle a alguien cualquier producto psicoactivo sin advertirle. Las bromas de mal gusto, como repartir un pastel con marihuana sin avisar, acaban con frecuencia en el hospital, además de que pueden acarrear problemas legales. Aunque el cannabis sea una planta en general poco peligrosa, lo cierto es que hay muchas personas que pueden llegar a sufrir experiencias pavorosas y graves problemas de salud por consumirlo. También hay muchas personas que sienten miedo o aprensión, sentimientos que debemos respetar, ya que el respeto a quienes no consumen en la única manera de lograr que se respete a quienes sí lo hacemos.

Bibliografía

- ARMENTANO, Paul (2011). Cannabis and Driving: A Scientific and Rational Review. NORML. Disponible en <http://norml.org/pdf_files/NORML_Cannabis_And_Driving.pdf>.
- COLECTIVO Interzona (ed.) (2005). *Cannabis*. Madrid: Amargord.
- GREEN, Jonathan (2004). *Cannabis, una enciclopedia ilustrada*. Barcelona: RBA.
- GROTENHERMER, Franjo (2008). *Cannabis como medicamento*. Barcelona: La Cañamería Global.
- IVERSEN, Leslie (2001). *Marihuana. Conocimiento científico actual*. Barcelona: Ariel.
- SEIC (Sociedad Española de Investigación sobre Cannabinoides) (2002). *Guía básica sobre los cannabinoides*. Madrid: Plan Nacional Sobre Drogas.