

# PAUTAS DE REDUCCIÓN DE RIESGOS EN EL USO DEL CANNABIS

# CONSUMO DE CANNABIS Y SALUD

Aquellas personas que elijan usar cannabis, especialmente jóvenes, deben saber que **existen riesgos bien documentados**, a partir de evidencia científica, tanto para la salud inmediata como a largo plazo. Los principales riesgos incluyen alteraciones cognitivas, psicomotoras y de memoria; alucinaciones y percepción alterada; conducción peligrosa; problemas de salud mental (incluida la psicosis); dependencia; problemas pulmonares/bronquiales; y problemas reproductivos.



## ¿POR QUÉ LAS PAUTAS DE REDUCCIÓN DE RIESGOS EN EL USO DEL CANNABIS?

**Los objetivos principales de esta política son proteger la salud pública y la seguridad pública.**

Con ese fin, la educación, la prevención y la orientación sobre el uso de cannabis y la salud son elementos claves para reducir los daños y los problemas relacionados con su consumo. Una amplia cantidad de datos muestra que el consumo de cannabis tiene riesgos inherentes para la salud, pero los usuarios pueden elegir cómo y qué utilizar para modificar sus propios riesgos.

"El objetivo principal de las pautas de reducción de riesgo en el uso del cannabis es **proporcionar recomendaciones elaboradas en base a la evidencia científica disponible** para permitir a las personas reducir los riesgos para su salud asociados al consumo de cannabis. En ese sentido, esta guía es similar a otras orientadas a la reducción de riesgos en el consumo de alimentos o bebidas alcohólicas, entre otros ejemplos".

## ¿A QUIÉNES ESTÁN DIRIGIDAS LAS PAUTAS?

Las pautas son una herramienta de educación y prevención de la salud para: Cualquier persona que esté considerando usar cannabis o haya optado por usarlo, así como para sus familiares, amigos y compañeros. Cualquier profesional, organización o institución pública o privada que tenga como objetivo mejorar la salud de los uruguayos que usan cannabis por medio de la información y la educación basadas en evidencia.

# RECOMENDACIONES

TENGA EN CUENTA QUE ESTAS RECOMENDACIONES  
SE DIRIGEN PRINCIPALMENTE AL CONSUMO DE  
CANNABIS NO MEDICINAL



## REDUCCIÓN DE TODO RIESGO

Al igual que con cualquier comportamiento arriesgado, la forma más segura de reducir los riesgos es evitar por completo dicho comportamiento. Lo mismo ocurre con el uso de cannabis.



### RECOMENDACIÓN 1

**La forma más efectiva de evitar cualquier riesgo generado por el consumo del cannabis es abstenerse de usarlo.** Aquellos que deciden usarlo deben saber que incurren en una variedad de riesgos sanitarios y sociales adversos, agudos o de largo plazo. Estos riesgos variarán su probabilidad y severidad según las características del usuario, las cualidades del producto utilizado y los patrones de uso del mismo. Por eso los riesgos pueden no ser los mismos para un usuario y para otro, o para un episodio de consumo y otro.



## EDAD DE USO INICIAL

Los estudios demuestran que comenzar con el uso del cannabis a una edad temprana, principalmente antes de los 16 años, aumenta los riesgos de una variedad de efectos nocivos para la salud. Por ejemplo, **los usuarios que comienzan jóvenes son más propensos a desarrollar problemas relacionados con la salud mental y la educación**, así como experimentar lesiones u otros problemas de uso de sustancias. Un factor que contribuye puede ser el impacto del consumo de cannabis en el desarrollo del cerebro, el cual no está completo hasta mediados de los 20 años. Cuanto menor es la edad de una persona al comenzar a consumir cannabis, mayor es desarrollar problemas de salud, los cuales también son la probabilidad de más graves.

Por lo tanto, se recomienda diferir el consumo de cannabis al menos hasta después de la adolescencia.



## RECOMENDACIÓN 2

El inicio precoz del consumo de cannabis se asocia con múltiples efectos adversos de salud y sociales en la vida adulta joven. Estos efectos son particularmente pronunciados en los usuarios precoces que también realizan un uso intensivo/frecuente. Esto puede deberse en parte a que el uso frecuente de cannabis afecta al cerebro en desarrollo. Los mensajes de prevención deben enfatizar que, cuanto más tarde se inicie el consumo de cannabis, menores serán los riesgos de efectos adversos sobre la salud y el bienestar general del usuario a lo largo de su vida.



## ELECCIÓN DE PRODUCTOS DE CANNABIS

Los productos de cannabis varían mucho en relación a su principal ingrediente psicoactivo, el tetrahidrocannabinol (THC). Una gran potencia de THC está fuertemente relacionada con el aumento de los problemas agudos y a largo plazo, como problemas de salud mental, dependencia o lesiones. En particular, los extractos o concentrados de cannabis contienen niveles extremadamente altos de THC. Sin embargo, hay evidencia de que otros componentes cannabinoides, incluido el cannabidiol (CBD), atenúan algunos de los efectos del THC. El uso de productos del cannabis con alto contenido de CBD generalmente conlleva riesgos de salud menos severos. Los cannabinoides sintéticos (por ejemplo, K2 o Spice) son una clase de productos relativamente nueva. Estos sintéticos, generalmente, tienen impactos psicoactivos más severos y generan mayores riesgos para la salud (llegando a estar relacionados con casos de muerte).



### RECOMENDACIÓN 3

Los productos con alto contenido de THC se asocian, en general, con mayores riesgos relacionados a diversos problemas mentales y de comportamiento (agudos y crónicos). Los usuarios deben conocer la naturaleza y la composición de los productos de cannabis que utilizan, e idealmente usar productos con bajo contenido de THC. Dada la evidencia de efectos atenuantes del CBD sobre algunos resultados relacionados con el THC, es aconsejable utilizar cannabis con un alto contenido de CBD.



## RECOMENDACIÓN 4

Revisiones recientes sobre los cannabinoides sintéticos indican efectos adversos a la salud, notablemente más agudos y severos, por el uso de estos productos (incluidos los casos de muerte). Debe evitarse el uso de estos productos.

## MÉTODOS Y PRÁCTICAS DE USO DEL CANNABIS

Existen muchos métodos para consumir cannabis en la actualidad. Hay evidencia que sugiere que fumar cannabis en combustión, especialmente combinado con tabaco, da como resultado varios problemas pulmonares, bronquiales, incluyendo posiblemente cáncer de pulmón.

De hecho, fumar es probablemente el método más peligroso de consumir cannabis.

Los riesgos se ven agravados por prácticas tales como la inhalación profunda y la retención de la respiración.

Los métodos alternativos de inhalación incluyen, por ejemplo, los vaporizadores. Si bien éstos reducen los riesgos claves para la salud, no son alternativas totalmente libres de riesgo.

Los productos con cannabis "comestibles" o preparados para ser ingeridos evitan los riesgos relacionados con la inhalación pero retrasan la aparición de los efectos psicoactivos y pueden conducir al uso de dosis más altas.





## RECOMENDACIÓN 5

La inhalación habitual de cannabis quemado repercute negativamente en el sistema respiratorio. Si bien los métodos alternativos tienen sus propios riesgos, generalmente es preferible evitar aquellos que implican fumar cannabis quemado, por ejemplo, usando vaporizadores.

quemado, por ejemplo, usando vaporizadores. El uso de comestibles elimina los riesgos en el sistema respiratorio, pero la aparición retardada del efecto psicoactivo puede resultar en el uso de dosis más altas que las previstas y, posteriormente, un aumento de los efectos adversos.



## RECOMENDACIÓN 6

Los usuarios deben evitar prácticas tales como "inhalación profunda", retención de la respiración o la maniobra de Valsalva para aumentar la absorción de los componentes psicoactivos al fumar cannabis, ya que estas prácticas aumentan desproporcionadamente la ingesta de las sustancias tóxicas en el sistema pulmonar.



## FRECUENCIA E INTENSIDAD DE USO

Los patrones de uso frecuentes o intensivos aumentan la probabilidad de desarrollar múltiples problemas de salud, incluyendo cambios en el desarrollo o funcionamiento del cerebro (especialmente a una edad más temprana), problemas de salud mental, dependencia del cannabis, conducción peligrosa y lesiones relacionadas, resultados escolares y tendencias suicidas. En general, sobre la base de pruebas científicas, la frecuencia y la intensidad se encuentran entre los indicadores más sólidos y consistentes de los graves y/o prolongados problemas de salud relacionados con el cannabis.



### RECOMENDACIÓN 7

El consumo frecuente o intensivo (por ejemplo, diariamente) de cannabis está fuertemente asociado con mayor riesgo de sufrir problemas sociales y de salud relacionados con dicho consumo. Los usuarios deben ser conscientes y estar atentos de mantener su propio consumo de cannabis, así como el de sus amigos o compañeros, en forma ocasional (por ejemplo, consumir sólo un día a la semana, sólo fines de semana, etc.) como máximo.



## USO DE CANNABIS Y CONDUCCIÓN

El cannabis perjudica la cognición, la atención, la reacción y el control psicomotor. Todas estas son habilidades esenciales para conducir o manejar maquinarias. Numerosos estudios han demostrado que el riesgo de siniestros y lesiones relacionadas con la conducción, tanto fatales como no fatales, es de dos a tres veces mayor entre los conductores perjudicados por el uso de cannabis en comparación con los no consumidores. Los impedimentos agudos empiezan poco después del uso y persisten durante aproximadamente 6 horas, pero varían según las características y la constitución del individuo, así como también la potencia y el tipo de cannabis utilizado o la vía de administración.

No hay evidencia sobre los niveles seguros de consumo de cannabis para conducir. Independientemente de las estipulaciones legales, los usuarios deben abstenerse de conducir durante el período que duran los efectos psicoactivos agudos del cannabis.

El riesgo de provocar un siniestro es aún mayor cuando se consume cannabis y alcohol juntos, ya que se multiplican sus efectos.



## RECOMENDACIÓN 8

Conducir bajo los efectos del cannabis está asociado con un mayor riesgo de participación en siniestros de tránsito. Se recomienda categóricamente que los usuarios se abstengan de conducir (u operar otra maquinaria o dispositivos de movilidad) durante al menos 6 horas después del consumo de cannabis. Es posible que el tiempo de espera deba prolongarse, dependiendo del usuario y de las propiedades del producto de cannabis utilizado. Además de estas recomendaciones, los usuarios están sujetos a los límites legales aplicables con respecto a la conducción bajo los efectos del cannabis. El consumo conjunto de cannabis y alcohol multiplica el deterioro y los riesgos para conducir y debe evitarse por completo.



## POBLACIONES DE RIESGO ESPECIAL

Estudios científicos han identificado subgrupos de personas que tienen riesgos más altos o riesgos distintos para la salud relacionados con el consumo de cannabis. Por ejemplo, una parte sustancial de la psicosis relacionada con el cannabis, y posiblemente otros problemas de salud mental, se producen entre usuarios que padecen o que tienen un historial familiar usuarios que padecen o que tienen un historial familiar con dichos problemas.

Además, el consumo de cannabis durante el embarazo aumenta el riesgo de efectos adversos para la salud materna y neonatal, incluyendo bajo peso al nacer y problemas de crecimiento. Se aconseja a estos grupos de alto riesgo que se abstengan por completo de consumir cannabis.



### RECOMENDACIÓN 9

Hay algunas poblaciones con un riesgo probablemente mayor de sufrir efectos nocivos relacionados con el cannabis y que deberían abstenerse de consumirlo. Están incluidas: las personas con predisposición o antecedentes familiares de primer grado de psicosis y trastornos por consumo de sustancias, así como mujeres embarazadas (principalmente para evitar efectos adversos en el feto o el recién nacido).



## COMBINACIÓN DE RIESGOS O CONDUCTAS RIESGOSAS

Es probable que la combinación de cualquiera de los comportamientos descritos anteriormente incremente y amplifique los riesgos de sufrir efectos adversos para la salud derivados del consumo de cannabis.



### RECOMENDACIÓN 10

Si bien se requiere seguir generando evidencia, es probable que la combinación de algunos de los comportamientos riesgosos enumerados anteriormente aumente el riesgo de sufrir efectos nocivos por el consumo de cannabis. Por ejemplo, el inicio precoz y el uso frecuente de cannabis de alta potencia probablemente incrementen desproporcionadamente los riesgos de padecer problemas agudos y/o crónicos. El usuario debe evitar combinar estos patrones de alto riesgo.

## RECONOCIMIENTO

Esta adaptación se basa en las "Pautas canadienses sobre uso de bajo riesgo del cannabis", una iniciativa de intervención basada en evidencias de la Iniciativa Canadiense de Investigación sobre el Uso Indebido de Sustancias (CRISM, siglas en inglés) financiada por CIHR. [Referencia científica: Fischer, B., Russell, C., Sabioni, P., van den Brink, W., Le Foll, B., Hall, W., Rehm, J. & Room, R. (2017). Pautas sobre uso de bajo riesgo del cannabis (Las Pautas): una actualización basada en evidencias. Revista Norteamericana de Salud Pública, 107 (8). DOI: 10.2105 / AJP.2017.303818]. La adaptación de Las Pautas fue apoyada además a través del Memorando de Entendimiento entre el Centro para Adicciones y Salud Mental (CAMH), Toronto / Canadá y la Secretaría Nacional de Drogas, Presidencia de la República de Uruguay.

## ACKNOWLEDGEMENT

The present adaptation is based on the original 'Canada's Lower Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG)', an evidence-based intervention initiative by the CIHR-funded Canadian Research Initiative in Substance Misuse (CRISM). [Scientific Reference: Fischer, B., Russell, C., Sabioni, P., van den Brink, W., Le Foll, B., Hall, W., Rehm, J. & Room, R. (2017). Lower-Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG): An evidence-based update. American Journal of Public Health, 107(8). DOI: 10.2105/AJP.2017.303818]. The LRCUG's adaptation was furthermore supported through the Memorandum of Understanding between the Centre for Addiction and Mental Health (CAMH), Drogas, Presidencia de la Republica de Uruguay. Toronto/Canada and the Secretaría Nacional de

**Las pautas son apoyadas por las siguientes organizaciones:**



CANADIAN RESEARCH INITIATIVE IN SUBSTANCE MISUSE  
INITIATIVE CANADIENNE DE RECHERCHE EN ABUS DE SUBSTANCE



R E G U L A R  
*es ser*  
R E S P O N S A B L E



**INFOCANNABIS**  
.GUB.UY