



CANNABIS-TABACO

- A. ¿Has pensado en ello?
- B. ¿Qué sabes?
- C. ¿Cómo lo ves?
- D. ¿Tú qué harías?

“La gente consume tabaco y cannabis (C+T)
porque lo ha decidido”

No del todo cierto

- Normalmente se empieza a fumar como resultado de distintas “**presiones**”, sobre todo del grupo de **amistades**, de la **publicidad** y de **redes sociales**, entre otras.
- Es difícil que sea algo decidido libremente, sin **influencias** y **conociendo** todas las consecuencias.
- La influencia de lo que oyes, lo que ves y lo que observas en los demás es enorme.

Y, si no, dime: ¿te da igual la **marca** de tus zapatillas deportivas?

- Una vez te inicias en el consumo...la **adicción** lo mantiene

“Yo sólo fumo porros, no fumo tabaco”

FALSO

- Vuelve a pensarlo.
- **Si mezclas** tabaco y cannabis...
- **FUMAS TABACO.**
- Si mezclaras cannabis con musgo, ¿no estarías fumando musgo?

“El tabaco y el cannabis son productos naturales.
Es el papel el que lleva los productos dañinos”

FALSO

- ¿Lo natural es siempre saludable? El **veneno de la cobra** es también un producto natural...
- Además, ¿**qué tiene de natural** un cigarrillo o un porro? La proporción de **tabaco** que contiene un cigarrillo es inferior al **5 %**, el resto son aditivos. Los porros contienen una **proporción de cannabis** muy variable y, además, más de 4000 sustancias tóxicas.
- Y el **humo** que se produce al quemarse el cigarrillo o el porro, y que contiene muchas sustancias tóxicas, ¿es también “natural”?

“Si el tabaco es legal,
el cannabis también debería serlo”

FALSO

- La **legalidad** de una sustancia tiene poco que ver con que sea menos dañina.
- El tabaco es legal porque hay **intereses económicos** como impuestos y, en el caso del cannabis, muchas corporaciones también tienen sus propios intereses.
- Por otra parte, deberíamos tener en cuenta que el tabaco (al igual que el alcohol), a pesar de ser legal, tiene **normas de publicidad, venta y consumo**. Cosa que pasaría también si se legalizara el cannabis.

“Fumar porros es mas “saludable”
que fumar tabaco”

FALSO

- Generalmente **los porros contienen tabaco** en una proporción elevada
- La **combustión** de cualquier vegetal genera productos tóxicos y cancerígenos que perjudican a los pulmones.
- Al mezclar tabaco y cánnabis se **incrementa el riesgo** de enfermedades respiratorias y de generar una **adicción al tabaco**, aunque se dejen los porros.
- Además al porro se le suele **quitar el filtro** por lo que es más perjudicial.

“Si fumo porros perjudico seriamente la salud de los que me rodean”

VERDADERO

- Un fumador pasivo puede inhalar después de **una hora** tanto humo como un fumador con **2 a 3 porros**.
- Piensa si quieres seguir exponiéndote a ello o exponer a los demás.

“El porro relaja”

NO DEL TODO CIERTO

- El efecto del porro depende mucho de la **situación** (lugar, compañía, actividad, cómo te encuentras tú...) y de lo que **tú esperas** conseguir.
- Además de relajarte, un porro te puede producir otros **efectos no deseados** (sobreexcitación, náuseas, enfados...).
- Y hay **situaciones** en las que el efecto del porro puede ser **muy peligroso** (conducir una moto o una bici...) por la pérdida de reflejos.

“Si dejas de fumar, engordas”

FALSO

- Las personas que dejan de fumar **no tienen por qué engordar**. Si bien es cierto, se puede producir un incremento peso si no se tiene cuidado con lo que se hace cuando se deja de fumar.
- Si sustituyes el cigarrillo por el **picoteo**, engordarás. Por el contrario, si no picas entre horas, si comes alimentos más sanos, y haces más ejercicio, no tienes por qué engordar.

“Fumar C+T ayuda
a que el tiempo pase más rápido”

Verdadero, pero...
no es toda la verdad

- Además de lo dicho sobre la influencia de la situación y de tu estado físico, ten en cuenta que **si entras a clase “fumado”**, perderás la **concentración**, te podrás **quedar dormido**, podrás tener **discusiones** con tus profesores o padres y **sanciones** escolares y, en general, bajará tu **rendimiento** escolar y deportivo.

“Si empiezas a fumar C+T es muy fácil que acabes convirtiéndote en adicto”

VERDADERO

- ¿Crees que por un porro de vez en cuando no pasa nada? ¿Sabes que así empezaron a fumar todos los fumadores?
- **¿Crees que alguien empieza a fumar sabiendo que se va a enganchar a los porros (o al tabaco) para toda la vida?**
- Después de unas pocas semanas fumando, se crea una dependencia que **luego es costoso abandonar.**

“Si fumas C+T respiras peor”

VERDADERO

- Los no fumadores tienen mayor **capacidad pulmonar** que los fumadores .
- Las personas que no fuman **se cansan** mucho menos que las que fuman.
- Todo esto se complica si, además, tienen alguna insuficiencia respiratoria o **asma**.

“La mayoría de los jóvenes en España fuma porros”

FALSO

- Según las últimas encuestas, el **18,6 %** de los jóvenes españoles han consumido cannabis **alguna vez en el último mes**, y sólo el **1,8 %** lo han hecho **más de 20 días** en el último mes.
- En cuanto al tabaco, un **8,9 %** son fumadores diarios
- O sea, que hay muchos jóvenes que fuman, pero **la gran mayoría a no lo hace.**

“Los perjuicios de los porros se producen en las personas mayores o que llevan mucho tiempo fumando”

FALSO

- Aunque las enfermedades graves debidas al C+T pueden tardar algún tiempo en aparecer, otros problemas aparecen rápidamente y se notan en los jóvenes: la **fatiga**, los **pequeños problemas de salud**, la **dependencia**, el **gasto de dinero**, los **problemas legales**, la **pérdida de amigos**, tener **problemas en casa o en el colegio...**

“Si empiezo a fumar porros,
puedo dejarlo cuando quiera”

FALSO

- ¿ Conoces a alguien que esté intentando dejar de fumar y que le cueste mucho?
¿Por qué les cuesta tanto?
- Aunque es cierto que hay fumadores que dejan de serlo por su cuenta, ¿no has oído hablar de **productos, terapias y centros** para dejar de fumar? Si dejar de fumar fuera fácil, **¿existirían?**
- Y tus amigos fumadores, ¿qué dirían si decidieras dejar de fumar porros? ¿Te sentirías **presionado** para no dejarlo?

“Si no fumas estas más guapo/a”

VERDADERO

- El tabaco dificulta la **hidratación** de la piel.
- Si no fumas evitaras que **tu piel, las uñas y el pelo estén débiles.**
- Ayudarás a evitar el **acné**, la **placa bacteriana bucal**, la **irritación** de mucosas y encías, el riesgo de **caries** y **gingivitis**, y no tendrás ese **color amarillento** de los dedos y los dientes...
- Evitarás el mal aliento y mejorará tu sentido del gusto y olfato.

“Si se fuma poco
hay poco riesgo para la salud”

FALSO

- Fumar **algún porro durante la semana** ya supone **un riesgo muy elevado** frente a no fumar nada.
- Además, lo de “fumar poco” es algo sobre lo que se suele **perder fácilmente el control.**
- Todo el mundo, cuando empieza, **pretende** “fumar poco” o solo “de vez en cuando”...
- A menudo, aunque quiero fumar poco, la **situación** me lo pone difícil y acabo fumando más.

Si no fumo C+T todos los días,
eso significa que no estoy “enganchado”

FALSO

- Hay personas que solo fuman cuando están con los amigos, y no cuando están solo/a. El porro se convierte en **un “amigo” más del grupo**, y les **cuesta pasar de él** cuando están con los amigos o en otras **situaciones** (cuando quiero dormir o relajarme, cuando voy a un sitio que no me apetece, cuando estoy enfadado, cuando estoy triste...).
- **Eso es “estar enganchado”.**

Proyecto

évíct



evidencia

