



*Hacia un uso adecuado de cannabis*

# **RETRATO DE UN CONSUMIDOR RESPONSABLE DE CANNABIS**

## En el área de la persona

### EL USUARIO



#### **El consumidor responsable de cannabis:**

- Es mayor de edad.
- Conoce el cannabis. Está informado de sus principales características y riesgos.
- Reconoce que hay diferentes formas de usar el cannabis: Sabe que el abuso de sustancias puede ser un problema y cuida su consumo para evitar usos problemáticos y abusos.
- Es consciente del uso que realiza en cantidad, frecuencia, sentido del consumo, etc.
- Cuida la repercusión que el cannabis tiene sobre su salud física, psicológica y social. De forma que el consumo no agrava ni mantiene ningún tipo de trastorno, como pueden ser problemas psicológicos, psiquiátricos, respiratorios o cardiovasculares.
- No se oculta en su refugio cannabico. Ha desarrollado habilidades y estrategias de afrontamiento ante diferentes situaciones.
- El usuario se conoce a sí mismo, conoce los motivos y la función que el consumo tiene en su vida.
- Reduce y minimiza hasta un nivel aceptable las posibles repercusiones sobre la salud o la aparición de consecuencias negativas. Mantiene bajo control los eventuales efectos adversos que el consumo puede provocar.
- Respeta las actividades y las relaciones cotidianas del día a día. El consumo no interfiere con las responsabilidades y tareas cotidianas.



El cannabis puede ser un elemento de disfrute en la vida del usuario a la vez que se minimizan posibles riesgos y se cuida la salud. Cada consumo tiene su momento y su contexto. Planificar y racionalizar tus consumos puede ser una manera de disfrutar más de la experiencia y de cuidar tu salud.



## En el área de la sustancia

### EL CANNABIS

#### **El consumidor responsable de cannabis:**

- Sabe lo que consume. Conoce las características del cannabis que tiene en sus manos.
- Consume cannabis de buena calidad. Usa una sustancia 100% natural y de calidad. Sin nutrientes químicos o pesticidas.
- Elige consumir la variedad y la potencia más adecuada a su momento y situación personal.
- Utiliza el vaporizador como forma de cuidar las vías respiratorias.
- Se cuida de no mezclar diferentes tipos de drogas, ya que las mezclas pueden incrementar mucho la potencia y efectos de las sustancias.
- Suele realizar paradas habituales en el hábito de fumar. Un tiempo al año. Recuerda que fumar menos es disfrutarlo más.
- Toma precauciones si va a ingerir cannabis por vía oral.
- Pertenece a un club de consumidores y así evita comprar hachís en la calle, que en buena medida está adulterado y evita alimentar el narcotráfico.

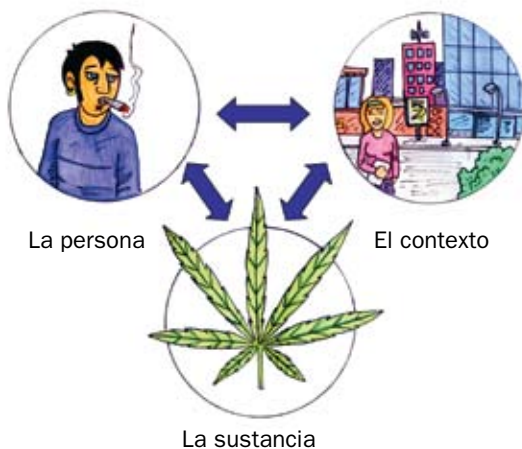


## En el área del contexto social

### LA CIUDAD

#### El consumidor responsable de cannabis:

- Respeta los derechos de los demás. Sean fumadores o no.
- Desanima a los menores y a las personas con problemas psiquiátricos a que consuman sustancias.
- Evita problemas legales derivados del consumo. No trapichea, no consume en lugares públicos, no compra en la calle, etc.
- Mantiene su actividad cotidiana habitual independientemente de su uso de cannabis.
- Mantiene el consumo alejado de lugares de estudio, de trabajo, o al conducir vehículos.
- Si viaja al extranjero no lleva cannabis y se informa de la situación de legalidad del país de destino.
- Pide ayuda especializada si el consumo se le escapa de las manos o le genera problemas.
- Pertenece a un club de consumidores que le proporciona garantías de calidad de la sustancia, le ayuda en un marco de protección legal y le orienta a un uso responsable de la sustancia.



## **EL CONSUMIDOR RESPONSABLE AUTORREGULA su consumo:**

- Realiza reflexiones periódicas sobre su relación con la sustancia, la repercusión del consumo y los posibles riesgos.
- Reconoce que puede haber usos problemáticos, abusos y dependencia al cannabis. Así como personas que por circunstancias personales no deberían consumir.
- Tiene claros unos objetivos relacionados con el consumo, que le previenen de usos inadecuados, y toma medidas para cumplirlos.
- Establece y tiene claros unos límites personales que le alejan frente a usos problemáticos o inadecuados.
- El usuario mantiene el control sobre si mismo, sobre la sustancia y sobre lo que hace al consumir. Sabe de sus prioridades en la vida y subordina el consumo a sus intereses vitales.



### **Decide consumir o no, teniendo en cuenta:**

- Su situación personal. Es consciente de que su estado de ánimo y su estado mental influyen mucho en cómo le afecta la sustancia. Por lo que ante estados de ánimo y/o psicológicos negativos pospone el consumo.
- Si es el lugar apropiado para usar cannabis o no. En base la situación legal del cannabis, presencia de niños...
- Decide si es el momento personal adecuado para usar cannabis. Según lo que tiene que hacer, con quien, etc.
- No usa el cannabis para evitar afrontar responsabilidades, o para eludir tomar decisiones.
- El consumo no bloquea ni inhibe el desarrollo personal o las potencialidades del usuario.

### **Mantiene el control sobre si mismo y sobre el uso que hace de la sustancia:**

- Dosifica la sustancia de forma adecuada a sus intereses, al entorno y a su salud.
- Sabe reconocer cuando ha consumido suficiente y se planta.





## EL CONSUMIDOR RESPONSABLE AUTORREGULA su consumo:

- Sabe que el objetivo es disfrutar de una experiencia segura, placentera y productiva. Por lo que no tiene duda en decir NO cuando no son las condiciones adecuadas para el consumo:



- No consume estando embarazada o durante la lactancia.
- No mezcla responsabilidades y consumo. Deja el consumo para cuando ha cumplido con sus obligaciones. No consume en la escuela, ni en el trabajo, ni al conducir vehículos o manejar maquinaria.
- Detiene el consumo si aparecen problemas que se agravan o mantienen con el uso.
- Es capaz de abandonar el consumo por una temporada, si así se lo propone.

### Planifica y racionaliza sus consumos:

- Elige el momento y la situación adecuadas para que la experiencia resulte productiva, segura y adecuada.
- Sabe disfrutar y pasarlo bien consumiendo o sin consumir. Tiene alternativas saludables al consumo.
- Consume por el placer derivado y no para evitar el displacer del no consumo.



# CUESTIONARIO DE VALORACION DEL CONSUMO RESPONSABLE DE CANNABIS

Extraído del libro “Cannabis y consumo responsable: Guía para un uso adecuado”. Iñaki Martínez.

ÁREA DE LA PERSONA	SI	NO
1. Soy menor de edad y consumo cannabis		
2. Mi frecuencia de consumo es excesiva		
3. El consumo de cannabis repercute negativamente en mi estado personal, de salud o social		
4. El consumo bloquea o dificulta el desarrollo de mis capacidades personales		
5. No sé reconocer cuándo he consumido suficiente y me paso		
6. En mi familia directa hay antecedentes de problemas psicológicos		
7. Me gustaría detener el consumo por un tiempo pero no puedo		
8. Ante estados de ánimo y/o psicológicos negativos soy incapaz de posponer el consumo		

ÁREA DE LA SUSTANCIA	SI	NO
1. Conozco el cannabis. Estoy informado/a de sus principales características y riesgos		
2. Normalmente sé lo que estoy fumando (tipo de sustancia, características, potencia, calidad...)		
3. Elijo consumir la variedad de cannabis más adecuada a mis circunstancias personales en cada momento		
4. Uso el vaporizador como forma de cuidar mis pulmones		
5. No suelo mezclar diferentes tipos drogas		
6. Conozco los riesgos del consumo de cannabis ingerido por vía oral y suelo tomar precauciones		
7. La cantidad que consumo no es excesiva. Soy un usuario moderado		
8. Si soy propenso/a a los bajones de tensión, como chocolate o dulces como forma de cuidarme		

ÁREA DEL CONTEXTO	SI	NO
1. El consumo mantiene o agrava problemas personales, económicos, laborales o sociales		
2. Acostumbro a ir fumado/a al trabajo o a mis obligaciones		
3. En cualquier sitio me hago un porro		
4. Con frecuencia cojo el coche o la moto habiendo fumado, bebido, o ambas cosas		
5. Mi estilo de consumo me aleja y distancia de mi familia o pareja		
6. La mayor parte de mi ocio está invadido por el consumo		
7. Nunca pediré ayuda especializada aunque lo necesite, no va conmigo		
8. Siempre que voy de viaje al extranjero me llevo mi china/maría		

El cuestionario está construido de forma que las respuestas afirmativas, en el área de la persona y el contexto, y las negativas en el área de la sustancia, son indicadoras de posible riesgo de usos inadecuados. Por lo que habrá que estar atento a este tipo de riesgos. A más respuestas afirmativas en el área de la persona y del contexto, y a más negativas en el área de la sustancia implican un mayor riesgo de usos inadecuados e irresponsables de cannabis.

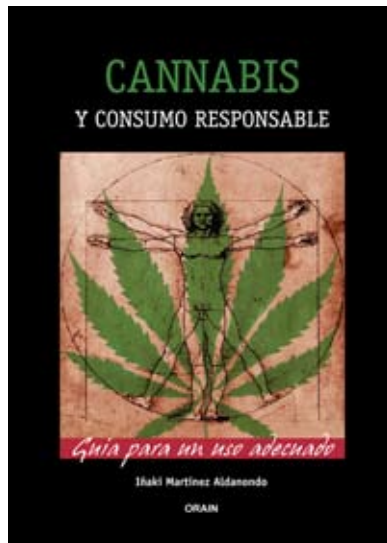


# *“El cannabis es como el fuego: Un poco calienta el corazón, pero demasiado quema el alma”*

SIDDI HIDDI

El uso de cannabis utilizado de forma adecuada puede formar parte de un estilo de vida equilibrado y responsable. Pero como cualquier otro hábito puede ser utilizado de forma inadecuada e irresponsable. La clave está en el uso que hagamos de la sustancia. Somos nosotros los responsables de hacer un uso adecuado o inadecuado.

Desde la asociación Orain, desarrollamos CHARLAS Y TALLERES DE CONSUMO RESPONSABLE dirigidos a usuarios adultos para promover usos adecuados y responsables de cannabis.



Si estás interesado en ampliar tus conocimientos de cara a realizar usos responsables; puedes ampliar esta información en el libro:

**“Cannabis y consumo responsable. Guía para un uso adecuado”.**

Iñaki Martínez Aldanondo. Ed. Orain. 2014.

Haz tu pedido en la página web o por correo electrónico.

