Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

QUÉ SABER SOBRE EL USO DE MARIHUANA

El consumo de productos que contienen tetrahidrocannabinol (THC), como los vapeadores o los productos comestibles de cannabis, puede tener consecuencias graves.

CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO

- Mayor probabilidad de fumar cigarrillos, beber en exceso o consumir otras drogas ilegales
- Mayor probabilidad de tener trastornos del estado de ánimo
- Aumento de la ansiedad
- Riesgo de desarrollar trastornos de la personalidad

CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

- Alteraciones en el desarrollo del cerebro
- Deterioro de la salud mental
- Tos crónica, dificultad para respirar y sibilancias
- Probabilidad de aumento del riesgo de desarrollar cáncer

CONSEJOS PARA HABLAR CON SU HIJO ADOLESCENTE SOBRE PRODUCTOS CON THC

Puede resultar complicado hablar sobre el vapeo con un adolescente. La siguiente tabla ofrece algunas ideas sobre cómo hablar con un adolescente cuando se aborda este tema.

Plantear el tema	**Establezca una relación de confianza:** Explore cómo le está yendo en su vida, más allá del consumo de sustancias. Averigüe cuáles son sus gustos, fortalezas, vínculos con la comunidad, objetivos, redes de apoyo y habilidades de resiliencia.
	Pida permiso: "¿Te parece bien si te digo qué me preocupa de lo que acabas de contarme?"
Brindar opiniones	**Resuma lo que le ha contado. Refuerce las decisiones positivas:** "Parece que algunos de tus amigos más cercanos vapean, y me alegra saber que tú no siempre lo haces. Me preocupan los riesgos que sabemos que existen incluso con el uso ocasional. ¿Qué hace que a veces no vapees?"
	Brinde opiniones: "Vapear puede ser peligroso por muchas razones, entre ellas la forma en que la nicotina altera la respuesta de nuestro cerebro y las sustancias químicas que sabemos que son nocivas".
	Recomiende (o refuerce) la abstinencia: "Cuando dices «no» a vapear, estás tomando una decisión muy inteligente y madura que contribuye a mantenerte saludable. Como tu médico/profesor/entrenador/mamá Y como alguien que se preocupa por ti, estoy de acuerdo con esa importante elección. Es realmente impresionante. Me pregunto si podrías usar esa estrategia de decir «no» de vez en cuando, y así decir «no» con más frecuencia".
	Pida su opinión: "¿Qué piensas cuando te digo eso?"
Aumentar la motivación	**Explore las ventajas y desventajas:** "¿Qué te gusta del vapeo?" "¿Cuáles son algunos de los aspectos negativos de vapear?"
	Razones para dejarlo: "¿Cuáles son algunas de las mejores razones que se te ocurren para dejar de vapear?"
Negociar y asesorar	**Refuerce la autonomía:** "En definitiva, lo que decidas hacer depende de ti". **Pida información:** "¿Qué pasos te gustaría dar a continuación y cómo puedo ayudarte?"
	Negocie un objetivo: Concéntrese en objetivos pequeños y alcanzables para desarrollar la autoeficacia y mejorar su nivel de preparación.
	Reducción de daños: No hacer "dabbing" ni vapear antes de practicar deportes, etc.
	Ayude a elaborar un plan: Brinde ayuda para analizar y resolver los posibles obstáculos. Aborde los problemas de salud mental u otros problemas concurrentes.
	Establezca un plan de seguimiento: La frecuencia dependerá del nivel de riesgo o de los objetivos. El plan debe fomentar la responsabilidad y apoyar el progreso.
	Agradézcale: "Gracias por abrirte a reflexionar con seriedad sobre este tema y sobre tu salud".