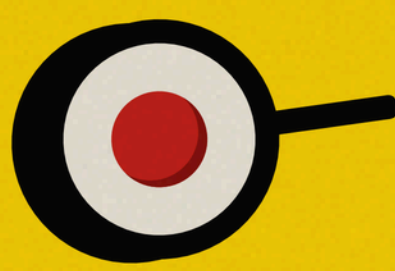


⚠️ ADVERTENCIA · CONTENIDO QUE INCOMODA

ESTO ES TU CEREBRO CON UN PORRO DIARIO.

Lo que **SÍ** le pasa a tu cabeza, tus pulmones y tu vida cuando el cannabis y el tabaco se convierten en rutina. Con **datos** no con moralina.



[ALTA POTENCIA]
THC ACTUAL: 20-40 %
PLANTA SILVESTRE: 0,5 %
DIFERENCIA: x40 - x80

SHOCK DATA // 001

x5

de cannabis de alta potencia. FUENTE: MARCONI ET AL. 2016

META-ANÁLISIS

-- DIAGRAMA 01 -- QUÉ LE PASA A TU CEREBRO --

ANATOMÍA DE UN COLOCÓN CRÓNICO.

Seis zonas. Seis efectos. Seis estudios. Cero mitos.

ZONA · 01 · CÓRTEX PREFRONTAL

TU MEMORIA SE FUGA.

-8 pts de CI

El consumo frecuente en la adolescencia se asocia a una **caída de hasta 8 puntos de CI** que no se recupera del todo al dejar el consumo.

ZONA · 02 · SISTEMA LÍMBICO

PSICOSIS, DESBLOQUEADA.

x5 riesgo

Variedades con **THC >10 %** multiplican por cinco la probabilidad de un primer episodio psicótico en personas vulnerables.

ZONA · 03 · AMÍGDALA

"ME RELAJA." FALSO.

+ansiedad

La nicotina **aumenta el estrés** a largo plazo. El alivio que sientes al fumar es solo el fin de la abstinencia. El problema lo crea ella.

ZONA · 04 · CEREBELO

CONducIR, COMPROMETIDO.

días después

El THC se **acumula** en el organismo. Puedes dar positivo en un control **días** después del último porro. Multa y carnet retirado.

ZONA · 05 · CEREBRO EN DESARROLLO

MADURA HASTA LOS 25.

-25 años

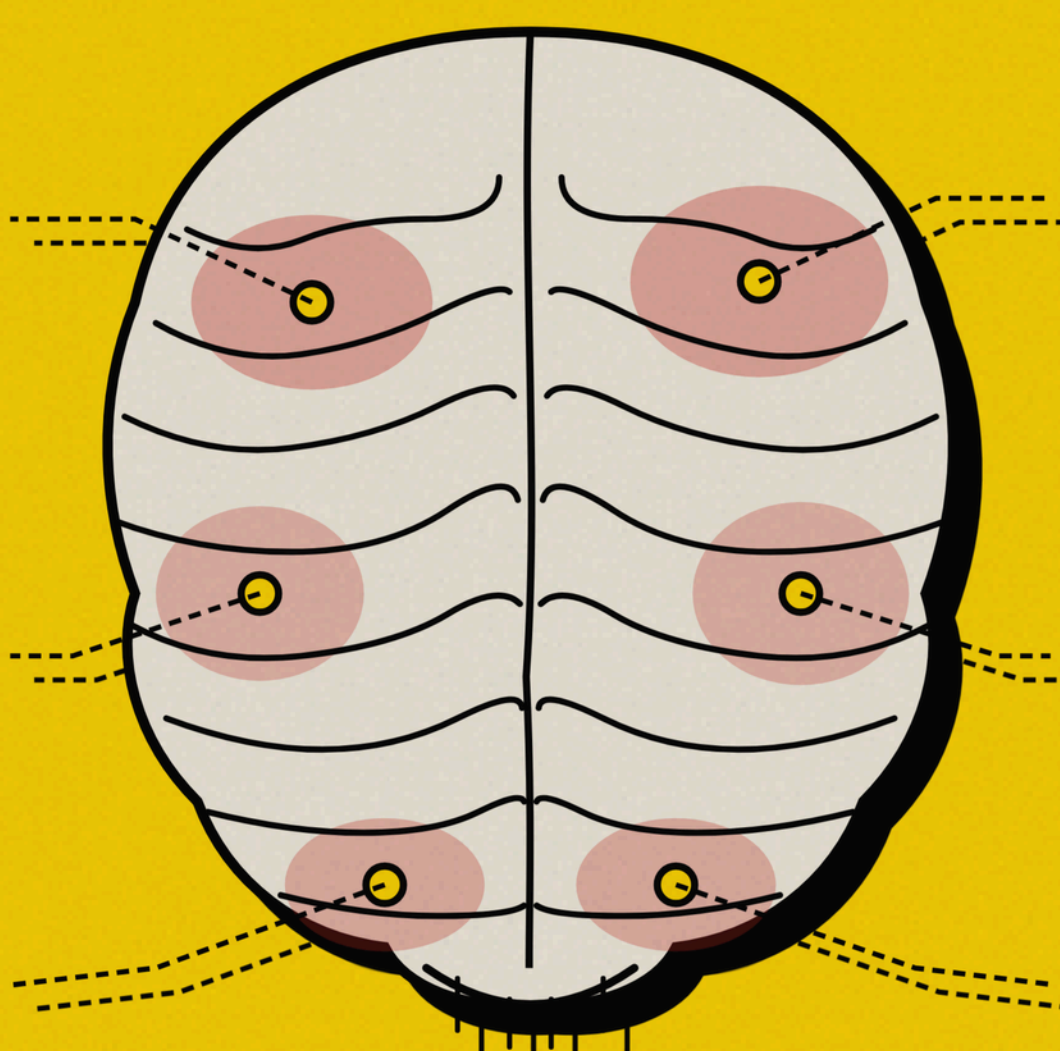
Antes de esa edad, cada porro actúa sobre una **estructura en construcción**. Los daños cognitivos son más profundos y duraderos.

ZONA · 06 · RITMO CIRCADIANO

SUENO, ROTO.

-sueño REM

La nicotina es **estimulante** el THC reduce las fases profundas de sueño. **Dormirás, pero no descansarás**



MITOS QUE FUMAN SOLOS. POR LA LITERATURA CIENTÍFICA.

// EXPEDIENTE 02 // CREENCIAS POPULARES REFUTADAS

x MITO REFUTADO

"El tabaco y el cannabis son productos naturales."

✓ EVIDENCIA

Solo el **50 % del cigarrillo** es tabaco; el resto es tabaco reconstituido + CO₂. El cannabis actual es fruto de **selección artificial**: pasó del 0,5 % de THC silvestre al 20-40 %. El uranio también es "natural".

→ EUDA · INFORME EUROPEO DROGAS 2024

x MITO REFUTADO

"Fumar porros es más sano que fumar tabaco."

✓ EVIDENCIA

La mayoría de porros **contienen tabaco**. La combustión vegetal genera los mismos carcinógenos. Y, encima, al porro **se le quita el filtro**. Puedes dejar el cannabis y seguir enganchado a la nicotina.

→ SOCIDROGALCOHOL · GUÍA CLÍNICA CANNABIS 2022

x MITO REFUTADO

"Si fumo poco, no pasa nada."

✓ EVIDENCIA

Un cigarrillo al día ya aumenta de forma significativa el riesgo cardiovascular. **No existe un nivel seguro** de consumo. Y "fumar poco" es irrealista: las dos sustancias son adictivas.

→ HERSI ET AL. 2024 · SYSTEMATIC REVIEWS

x MITO REFUTADO

"La mayoría de jóvenes en España fuma porros."

✓ EVIDENCIA

Según EDADES 2024, solo el **16,9 %** de jóvenes consumió cannabis en el último mes. Eres **minoría** si fumas, no mayoría. El argumento "lo hace todo el mundo" es falso.

→ PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS · EDADES 2024

x MITO REFUTADO

"El vapeo es una alternativa segura."

✓ EVIDENCIA

Contienen nicotina o THC (adictivos), **metales pesados** (níquel, plomo, estaño), partículas ultrafinas y saborizantes no avalados para inhalación. Puerta de entrada a la nicotina en jóvenes.

→ JONAS 2022 · BMJ

x MITO REFUTADO

"El humo de segunda mano solo irrita un poco."

✓ EVIDENCIA

El humo ambiental causa enfermedad cardíaca, respiratoria y cáncer en no fumadores. En 2004 provocó más de **600.000 muertes prematuras** en el mundo. Especialmente grave en niños y embarazadas.

→ UNION FOR INT. CANCER CONTROL · OMS

-- DIAGRAMA 03 -- DESPUÉS DEL ÚLTIMO PORRO --

NUNCA ES DEMASIADO TARDE.

*Ya está, ya fumé mucho, ¿para qué dejarlo? *es el pensamiento que empieza a recuperarse.

empezar a recuperarse.

20 MIN

Tu **tasa cardíaca** vuelve a niveles normales.

12 H

El **monóxido de carbono** en sangre desaparece.

48 H

La nicotina se ha ido. **Recuperas gusto y olfato**

9

MESES

Se van las **crónicas** las dificultades respiratorias.

1 AÑO

Riesgo de **enfermedad coronaria** reducido un **50 %**

10 AÑOS

Riesgo de **cáncer de pulmón** reducido un **50 %**

NO ES MORALINA. ES EVIDENCIA.

Los mitos que rodean al cannabis y al tabaco sobreviven porque **suenan razonables**. La ciencia dice otra cosa. Decidir con información es **decidir mejor**.

Financiado por:



SÍGUENOS EN IG:
@POLICONSUMO_CANNABIS-TABACO
@CNPT_E
#MITOSQUEFUMANSOLOS #CIENCIANOMORALINA

EQUIPO

- ▶ Nicolás Rincón Sanchidrián
- ▶ Pablo Pérez Ayuso
- ▶ Alonso Esteban Aguado
- ▶ Eduardo Moral Gutiérrez

FUENTES CITADAS

EDADES 2024 · Plan Nacional sobre Drogas
EUDA · Informe Europeo sobre Drogas 2024
Socidrogalcohol · Guía Clínica Cannabis 2022 Marconi et al. 2016 · Schizophrenia Bulletin Hersi et al. 2024 · Systematic Reviews
Jonas 2022 · BMJ · Vaping & respiratory health Meier et al. 2012 · PNAS (CI adolescente) Union for International Cancer Control · OMS