

20/10/2014

Loco un poco

TXT FACUNDO ALVAREZ HEDUAN IMG PABLO SOTO

¿Es la marihuana inócua? ¿Cuál es el peligro de consumir demasiado porro durante la adolescencia?

Somos, a veces, seres esencialmente binarios. Tendemos a polarizar todo sabiendo que, por lo general, las cosas son más complicadas que 'blanco o negro'. Esto suele pasarnos como sociedad cuando hablamos sobre drogas; a menudo nos atraviesa esa sierra de carnicero que genera dos nuevas tiras de individuos: los que jamás consumieron drogas (sanos según ellos, caretas según los otros), y los que, en mayor o menor medida, usan o alguna vez usaron drogas (copados y abiertos según ellos, drogadictos según los otros).

El primer error es pensar que todas las drogas* son lo mismo o que afectan a cada persona por igual. Así como a todos nos cae distinto el nuevo del laburo o el cuarto

de libra con queso, **diferentes drogas pueden afectar de manera particular a cada individuo. Sin embargo, podemos intentar estudiar en términos generales las consecuencias positivas y negativas que cada una de ellas tiende a generar.**

Hoy en día es común encontrarse en una fiesta, juntada, recital, reunión de consorcio o kermés y que, además de alcohol, circulen todo tipo de sustancias, ilegales por lo general. Sin adentrarnos en lo ridículamente hipócrita y arbitraria que es esta categorización, la realidad es que **conocemos poco sobre el impacto que el consumo de muchas de esas drogas tiene a mediano y largo plazo**. Conocer no implica necesariamente usar ese conocimiento. En mayor o menor medida, todos somos conscientes del daño que provocan el alcohol o el cigarrillo, y sin embargo su consumo es masivo (y legal). Pero podemos elegir. Podemos agarrar los datos de las investigaciones (y el registro de nuestra propia base de datos de resacas) y entender, por ejemplo, que el consumir alcohol trae consecuencias negativas al otro día y a largo plazo. **Toda esta información nos da la libertad de elegir** (o no) el uso de una sustancia que tiene muchas consecuencias negativas, más allá del obvio entretenimiento y del empujoncito para hablarle de una vez por todas a la persona que te gusta.

Dado el enorme riesgo personal y a terceros que trae aparejado el consumo de alcohol, una alternativa absolutamente segura y saludable para alguien que deseara alterar su conciencia por un rato podría ser alejarse de la barra, apostarse en una esquina y armarse un buen dedo de momia que lo deje sanamente loco. Bueno, no.

Quien diga saber mucho **sobre las consecuencias del uso de marihuana a largo plazo** está mintiendo, básicamente porque **se sabe poco**. Si lo comparamos directamente con el alcohol vamos a encontrar que sí, que en prácticamente todos los aspectos el alcohol es peor: es mucho más tóxico, tiene un mayor potencial de generar adicción, tiene —hasta donde se sabe— muchísimas más enfermedades asociadas; por donde se lo compare, sus consecuencias individuales y sociales son claramente peores.



Pero que saltar del piso 7 haga más daño que saltar de un piso 3 no quiere decir que tirarte desde el tercero no vaya a concederte un par de fracturas. Si bien en los últimos años han aparecido investigaciones que sugieren potenciales beneficios medicinales de los cannabinoides (THC y CBD, principalmente) –por ejemplo, en el tratamiento del dolor crónico, la espasticidad en esclerosis múltiple y en algunos efectos adversos de la quimioterapia–, no existen grandes razones para pensar que, si uno anda vivito y coleando, fumarse un porro sea algo saludable. Por supuesto

que los estados de euforia, relajación, 'colgar' y los cambios en la percepción para algunos pueden resultar beneficiosos en ciertas ocasiones. Pero ahora también sabemos que **quedar reloco no es gratis, sobre todo si sos adolescente y lo hacés de manera frecuente**.

Para empezar, en el caso de consumir marihuana en forma de porro o 'charuto', **el sólo hecho de inhalar humo daña los pulmones y las vías respiratorias** (aunque la probabilidad de contraer cáncer de pulmón por fumar marihuana es baja). Por otro lado, algunos estudios muestran que el consumo de marihuana afecta negativamente al sistema inmune; además, podría alterar la producción de esperma y el ciclo menstrual. También, al ser una sustancia que distorsiona la manera en la que pensamos y nos comportamos, el consumo de marihuana duplica las probabilidades de sufrir un choque de tránsito.

Los efectos adversos, de nuevo, **varían según la persona, la frecuencia del consumo, la forma de consumo y el tipo de marihuana consumido** (no es lo mismo la convencional, que una variedad de alta potencia con mucho más THC), pero pueden incluir paranoia, alucinaciones, aumento del ritmo cardíaco, depresión, cansancio e irritabilidad, además de voraces asaltos a heladeras. No hace falta ser nutricionista para entender que el porro engorda. (*N.d.E.: esta frase nos dejó pensando tanto que escribimos una **nota entera sobre el tema**, porque parece que la cosa es más complicada que eso*)

Una de las preocupaciones más grandes de la comunidad médica y política acerca de la marihuana es la probabilidad de que desencadene en los jóvenes alguna enfermedad mental grave e irreversible. La realidad es que existen motivos para justificar esta inquietud, aunque también una gran exageración. Para ponerlo en perspectiva, la mayoría de las personas que consumen cannabis tienen más probabilidades de desarrollar una adicción que una enfermedad mental grave como la esquizofrenia. Sin embargo, **para aquellos que tienen alguna predisposición genética, el riesgo de que el cannabis desencadene un episodio de psicosis es mayor que en el resto de la población**. Al igual que con el cáncer o cualquier otra enfermedad con un componente biológico importante, el riesgo de padecer psicosis o esquizofrenia se construye desde los cimientos genéticos y las

experiencias que tienen lugar en nuestras vidas, y el THC está en la lista de cosas que pueden inducir un episodio psicótico. Digamos que el cannabis no representa por sí solo un riesgo, a menos que esté asociado a una predisposición genética en un momento determinado de la vida.

Pero lo más loco —quizás lo más grave— es ver cómo el porro **pasó de ser un tabú subversivo a ser mega cool**, especialmente entre los más jóvenes. Y no es más grave desde el 'porque sí', desde la autoridad tirana de un adulto gorra cobani. Es más grave porque así lo demuestran las investigaciones. A diferencia del adulto, **el cerebro de un adolescente todavía se está desarrollando**. En este sentido, **los efectos negativos que pueden tener a largo plazo sustancias que lo afectan son mucho más pronunciados, particularmente en la probabilidad de generar adicción.** Las investigaciones demuestran sistemáticamente que hay diferencias estructurales en el cerebro de jóvenes que fuman marihuana de manera más o menos frecuente (un par de porros por semana) en comparación a los que no. En estos estudios, los que fumaban tenían **anormalidades en regiones relacionadas con los mecanismos de recompensa, emoción y adicciones** (principalmente el núcleo accumbens y la amígdala), y estas diferencias eran más marcadas en los individuos que declararon un mayor consumo. Es decir, el consumo temprano de marihuana puede afectar la estructura de varias regiones del cerebro y la forma en que las neuronas se conectan y comunican entre sí, generando un deterioro neuropsicológico. Y no nos olvidemos del temita de la memoria. Este asunto también se discutió bastante en un principio, pero cada vez más investigaciones revelan los mecanismos a través de los cuales la marihuana afecta la **memoria**, en particular la memoria de trabajo.

Entonces, **¿el porro hace daño? Sí, sin dudas.** Ojo, también el sol al mediodía, los ruidos intensos, el estrés, las frituras, y potencialmente andar en moto o cruzar la calle. En mayor o menor medida, vivir es intrínsecamente peligroso. El tema es informarse, conocer los riesgos y beneficios de todo lo que hacemos y consumimos. Para poder elegir. Para no creer que un trago es menos nocivo que una seca, pero tampoco pensar que la marihuana abraza tu fisiología con amor inocuo por el simple hecho de ser una plantita.

**A pesar de que, por cuestiones de practicidad, usamos este término en toda la nota, la idea de 'las drogas' encierra un concepto estigmatizante y extremadamente poco preciso, ya que esta palabra no sólo abarca un grupo enorme de compuestos químicos que hacen una infinidad de cosas (como los antibióticos o el ibuprofeno), sino que además su uso genera una ilusión en la población general de que el alcohol, el tabaco o la cafeína, por ejemplo, no forman parte de la abultada montaña de sustancias que identificamos como 'las drogas'. Lo correcto sería usar el concepto de 'sustancias psicoactivas', que abarca aquellos compuestos químicos capaces de cambiar el modo en que funciona la mente, como alterar las sensaciones de dolor y placer, el estado de ánimo, la conciencia, la percepción, la capacidad de pensar y de ser creativos, el estado de alerta y otras funciones psicológicas.*

Nota del 2/2/2015
*Un nuevo **estudio** publicado en enero de 2015 no logró replicar los resultados que indicaban cambios en el tamaño y la forma de varias estructuras del cerebro asociados al uso de marihuana. El problema con estos trabajos es que no es fácil controlar ciertas variables como el consumo de alcohol, el inicio en el consumo de marihuana, la educación, el nivel socio-económico y otros factores que también afectan estructuras y funciones cerebrales. Se necesitan más estudios y más controles para terminar de definir si existen o no cambios volumétricos por consumo marihuana. Más allá de esto, el resto de los estudios en los que se basa esta nota sugieren que es importante ser conscientes y estar atentos a los daños asociados al consumo de esta sustancia, sobre todo si se realiza de forma tempana e intensiva.*

Referencias

http://www.theguardian.com/science/2014/jul/16/cannabis-paranoia-psychoactive-thc-mood

http://www.pnas.org/content/111/30/E3149.abstract

http://www.livescience.com/42738-marijuana-vs-alcohol-health-effects.html

http://www.livescience.com/24558-marijuana-effects.html

http://www.livescience.com/48171-marijuana-research-health-effects-review.html

http://www.theverge.com/2014/6/24/5836762/the-link-between-weed-and-schizophrenia-is-way-more-complicated-than

http://www.sciencedaily.com/releases/2010/11/101124214728.htm

http://www.livescience.com/52015-marijuana-lowers-sperm-counts.html

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6090911

http://www.pnas.org/content/109/40/E2657.abstract

http://schizophreniabulletin.oxfordjournals.org/content/early/2014/07/01/schbul.sbu098.full

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21426373

http://www.jneurosci.org/content/34/16/5529.short

http://www.sciencedaily.com/releases/2012/03/120301143424.htm

elgatoylacaja.com/loco-un-poco

Sumate en
eglc.ar/bancar