Escanéame

También puedes acudir al
Consejo Estatal Contra las Adicciones
Dirección: Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.
Teléfonos: 442 212 04 08 y/o 442 212 02 36

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok
@CECAQRO | www.cecaqueretaro.gob.mx
Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

Todos los servicios son sin costo.

Línea de la vida:
800 911 2000

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental

SECRETARÍA DE SALUD · SESEQ | QUERÉTARO GOBIERNO DEL ESTADO Juntos Adelante | CONTIGO TODOS AVANZAMOS

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CREO EN MÍ

PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO

CONTIGO

TODOS AVANZAMOS



Hablemos de:
MARIHUANA

PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO
#CONTIGO cuidamos la salud mental



¿Sabías esto sobre la Marihuana?

- Estudios han demostrado que el consumo de marihuana SÍ desarrolla adicción.
- Los pulmones la absorben mu rápido, y llega en pocos minutos al cerebro y a todos los órganos del cuerpo y sus efectos pueden durar entre 2 y 3 horas.
- Aproximadamente una de cada cuatro personas con un trastorno de ansiedad recibe tratamiento para esa afección.

Informarse sobre los efectos de la marihuana en el cuerpo y la mente permite tomar decisiones más conscientes y responsables.

Por ejemplo conocer los efectos a corto y largo plazo sobre su consumo puede apoyar aprevenir su consumo.

Efectos a Corto Plazo

- Cambios en la percepción sensorial y en la percepción del tiempo.
- Dificultades para recordar eventos recientes.
- Aumento de la frecuencia cardíaca poco después del consumo.
- Dificultades para coordinar movimientos y mantener el equilibrio.
- Sentimientos de ansiedad, paranoia o pánico en algunas personas.

Efectos a Largo Plazo

- Tos crónica y mayor riesgo de infecciones pulmonares.
- Deterioro de la memoria y de las funciones cognitivas con el uso continuado.
- Desarrollo de una adicción a la marihuana, con síntomas de abstinencia al dejar de usarla.
- Mayor riesgo de desarrollar trastornos como la depresión y la ansiedad.
- Disminución del rendimiento académico y laboral debido a problemas de concentración y motivación.

La prevención es importante.

Crear Comunidades Saludables:
Participar en comunidades y grupos que promuevan actividades libres de drogas proporciona un entorno positivo y de apoyo.

Redes de Apoyo:
Contar con amigos y familiares que comprendan y apoyen las decisiones saludables fortalece la determinación de evitar el consumo de marihuana.

Eventos y Actividades:
Organizar y asistir a eventos comunitarios que promuevan un estilo de vida activo y saludable puede disuadir el uso de sustancias.

Pero tamnbién hay cosas que de manera individual podemos hacer para mejorar nuestra calidad de vida al dejar de consumir marihuana, te dejamos cinco breves consejos.



Consejos breves para dejar la Marihuana

Busca Apoyo Profesional:
Consulta a un terapeuta o consejero especializado en adicciones. Ellos pueden ofrecerte estrategias y un plan personalizado para dejar la marihuana.

Establece Metas Claras:
Define tus razones para dejar de consumir marihuana y escribe tus metas. Tener un objetivo claro puede ayudarte a mantener la motivación.

Crea una Red de Apoyo:
Rodéate de amigos y familiares que te apoyen en tu decisión. Participa en grupos de apoyo donde puedas compartir experiencias y recibir ánimo.

Desarrolla Nuevos Hobbies:
Encuentra actividades saludables que te interesen y te mantengan ocupado, como el ejercicio, la lectura o aprender una nueva habilidad. Mantenerte activo puede reducir el deseo de consumir.

Evita los Desencadenantes:
Identifica las situaciones, lugares o personas que te incitan a consumir marihuana y procura evitarlos. Cambiar tu entorno puede ser crucial para romper el hábito.

Pero tampoco olvides:
¡Ir a terapia!