

## ÍNDICE

Presentación .....	11
Introducción .....	15
1. Taller para el consumo responsable de cannabis .....	19
Motivos por los que surge el taller .....	19
Características principales del taller .....	24
2. Ficha de trabajo para el usuario: Revisión personal del consumo .....	29
3. Breves apuntes sobre el impacto de la globalización y la sociedad de consumo en los usos de cannabis .....	37
Utilización del cannabis a lo largo de la historia .....	37
La globalización y el consumo de sustancias psicoactivas .....	40
La sociedad de consumo y su repercusión en los usos de cannabis.	44
4. Sentido y función del consumo del consumo de cannabis.....	47
Introducción.....	48
Función y sentido del consumo de cannabis.....	49
Necesidades psicológicas que puede cubrir el abuso de cannabis...	54
Alternativas saludables al consumo .....	62
5. Sobre usos y abusos de cannabis .....	65
Conclusiones de los principales informes de investigación internacionales .....	68
¿Qué es el uso de cannabis?.....	69
¿Qué es el abuso de cannabis?.....	70
En relación al consumo: ¿cuanto es suficiente? .....	74
6. El cannabis y la reducción de riesgos y daños: Riesgos del consumo crónico y principales líneas de actuación para reducir dichos riesgos ..	77
Riesgos sobre el aparato respiratorio .....	80
Riesgos a nivel psicológico: Posibles trastornos psicológicos .....	82
Dependencia al cannabis .....	91
Riesgos a nivel cognitivo .....	99
Riesgos a nivel psicomotriz .....	103
Riesgos de mezclar sustancias psicoactivas .....	105
Riesgos del marco legal: Adulteración e ilegalidad del cannabis ....	106
7. Sobre usos adecuados e inadecuados de cannabis .....	113
Introducción.....	113
Las tres dimensiones del consumo de sustancias.....	118
Valoración del impacto del consumo de cannabis sobre la salud: Cuestionario .....	136

¿Qué son usos problemáticos de cannabis? .....	143
Cuestionario de valoración de usos problemáticos con el cannabis	146
8. Caminando hacia un estilo de consumo responsable de cannabis.....	147
¿Qué es el consumo responsable de cannabis?.....	148
¿Cuales son las características del consumo responsable?.....	152
¿Haces un uso responsable de cannabis?: Cuestionario .....	154
Retrato de una persona que hace un uso adecuado de la sustancia	156
9. Autorregulación del consumo de cannabis .....	161
Fortalezas, recursos y capacidades del usuario que le protegen de usos inadecuados .....	163
Indicadores de usos de riesgo extraídos de todos los temas trabajados. Punto 9.2.....	171
Transformando los indicadores de riesgo en objetivos personales de trabajo .....	179
10. Tomando medidas frente a los usos inadecuados de cannabis.....	183
Tomando conciencia de los propios límites .....	184
Construyendo límites a los usos inadecuados de cannabis .....	188
Establecimiento de objetivos personales relacionados con el consumo .....	191
Referencias.....	193

## ÍNDICE DE CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN

1. Cuestionario de indicadores de riesgo de aparición de sintomatología psicótica: Vulnerabilidad personal y riesgo de psicosis.....	85
2. Cuestionario de valoración de posible aparición de trastornos psicológicos.....	88
3. Preguntas que orientan a la reflexión sobre el grado de control que tienes con el cannabis .....	96
4. Cuestionario de valoración de la repercusión del cannabis sobre la salud del usuario .....	140
5. Cuestionario de valoración de los usos problemáticos de cannabis.....	146
6. Cuestionario de valoración del consumo responsable .....	154

## ÍNDICE DE EJERCICIOS DE TRABAJO PERSONAL PARA EL USUARIO

1. Sustancia elegida .....	30
2. Cantidad de consumo .....	30
3. Cantidad de dinero empleada en cannabis .....	30
4. Años de consumo desde el inicio .....	30
5. Vía preferente de consumo.....	30
6. Pirámide de consumo de cannabis en la población general.....	30

## Índice

7. Cantidad de tiempo diario que pasas colocado .....	32
8. Estilo de consumo en base a cómo se realiza .....	32
9. Tabla de autorregistro del consumo semanal de porros .....	33
10. Tabla de evolución del consumo: Tiempo y evolución del consumo desde el inicio hasta ahora.....	34
11. Motivo predominante en el consumo.....	53
12. Función personal del consumo. Dos motivos principales.....	53
13. ¿Qué buscas en el cannabis?, ¿qué te aporta? .....	59
14. ¿Qué evitas mediante el consumo de cannabis? .....	59
15. Necesidades personales que cubres o puedes cubrir con el consumo.....	62
16. Alternativas sanas y adecuadas al consumo.....	64
17. Criterios DSM-IV-TR para el abuso de cannabis .....	73
18. Escala de frecuencia de consumo de cannabis.....	74
19. Criterios DSM-IV-R para la dependencia al cannabis.....	93
20. Criterios para reconocer el consumo adictivo.....	95
21. El cannabis y la ley .....	108
22. Grupos de alto riesgo en el consumo de cannabis .....	119
23. Salud social: ¿existe algún tipo de repercusión social para el usuario derivada de su uso de cannabis? .....	138
24. Tipos de usos problemáticos.....	143
25. ¿Haces un uso responsable de cannabis? .....	160
26. ¿Qué cambios tendrías que realizar para hacer un uso responsable? .....	160
27. Indicadores de usos de riesgo extraídos de todos los temas trabajados. Punto 9.2. Aquí se vuelcan todos los indicadores de riesgo extraídos a lo largo del libro .....	171
28. Transformando los indicadores de usos de riesgo en objetivos personales de trabajo. Tabla 9.3 .....	181
29. Tomando conciencia de los límites que tienes establecidos para el uso de cannabis .....	187
30. Construcción de límites en base a la información recogida por el usuario a lo largo del libro. Tabla 10.2 .....	190
31. Establecimiento de objetivos personales relacionados con el consumo .....	191

## PRESENTACIÓN

Habitualmente cuando se habla de cannabis y alcohol, está de moda terminar la reflexión aludiendo a la libertad personal y a la necesidad de realizar consumos responsables de la sustancia. Esto queda políticamente correcto, pero nadie aclara en qué consiste esto del consumo responsable o cómo se realiza este tipo de consumo. Se recurre a la palabra talismán de consumo responsable como argumento de peso, pero no se ayuda al usuario a transitar por este camino ni se le ofrece un mapa que le oriente. El presente libro trata de responder a esta cuestión y trata de ofrecer nuestra visión sobre lo que puede ser el consumo responsable de cannabis.

Esta visión se basa en la experiencia de trabajo directo con usuarios de cannabis a lo largo de 14 años. Esta guía supone la plasmación escrita de los talleres de consumo responsable de cannabis, desarrollados desde la asociación ORAIN con consumidores adultos socios de clubes sociales de cannabis de Euskadi. De hecho, este libro es el reflejo de estos talleres, que a lo largo de los años han ido cobrando forma, desarrollando contenidos, generando cuestionarios, ejercicios y pautas de trabajo en base a la experiencia con los usuarios y sus necesidades.

La guía está dirigida a usuarios de cannabis que quieren saber cómo realizar usos responsables, a profesionales que trabajan con usuarios de cannabis, a los que se ofrecen pautas para el trabajo y la reflexión para el desempeño de su actividad profesional, y a personas que por algún interés quieren ampliar sus conocimientos y entender mejor en qué consiste y cómo avanzar hacia el establecimiento de un uso responsable de cannabis.

El trabajo desarrollado en los talleres de consumo responsable se enmarca dentro de la prevención indicada desde la perspectiva de reducción de riesgos y daños. Se pretende disminuir los posibles riesgos y daños asociados al consumo inadecuado de cannabis, a través de la promoción de los usos adecuados, seguros y moderados, a la vez que reduciendo el abuso y los usos problemáticos de cannabis. Para ello, se realiza una continua reflexión, un autoanálisis y un cuestionamiento en relación al uso que cada consumidor realiza de la sustancia, al tiempo que se promueve la máxima información y capacitación a las personas usuarias.

La metodología de trabajo de los talleres para el consumo responsable es grupal. Con grupos reducidos, de forma que se favorece la implicación personal de todos los usuarios participantes. El taller tiene una duración de unas 10 horas de trabajo eminentemente vivencial y práctico. Hemos querido humanizar el trabajo



que se desarrolla desde la reducción de riesgos y daños. Tratando de ir más allá de los manuales de buen uso y de los manuales de instrucciones, para trabajar con la persona, con sus motivaciones al consumo, sus necesidades, sus deseos, sus carencias, su pensamiento, sus mecanismos de defensa, etc.

Tras el fracaso de la guerra a las drogas y la constatación de la inviabilidad de ese modelo de interpretación y abordaje de la cuestión de las sustancias psicoactivas, proponemos otras fórmulas diferentes de comprensión y abordaje de la cuestión del cannabis. Si a los mismos problemas, les damos las mismas soluciones, encontraremos siempre los mismos resultados.

Prácticamente todas las personas consumimos sustancias psicoactivas de una u otra forma. El 97% de la población consume alguna sustancia psicoactiva. Ya sean sustancias legales como el cacao, café, té, tabaco, alcohol, hierbas, setas o múltiples medicamentos que tenemos en las farmacias; o ya sean sustancias ilegales, como el cannabis, la coca, las anfetaminas, los alucinógenos, las pastillas, etc. La cuestión fundamental es aprender a convivir en una sociedad donde siempre han existido, existen y existirán las sustancias psicoactivas. Nos guste o no, las sustancias han estado, están y seguirán estando entre nosotros. Y el hombre seguirá haciendo uso de ellas. De ahí que lo importante es facilitar y apoyar el no consumo de sustancias como primera opción y más saludable, pero que el que

quiera usarlas tenga suficiente información y cultura de uso responsable de las mismas para evitar la aparición de consecuencias negativas. Aprender a usarlas siempre será más adecuado que prohibirlas, ocultarlas o hacer como que no están. De hecho, constatamos que el colectivo de consumidores se muestra receptivo y participativo ante información científica, no alarmista y en la que se trabaja su responsabilidad personal en la gestión de los riesgos y beneficios derivados del consumo de cannabis.

Mediante la lectura de este libro-guía, te proponemos realizar un análisis de la relación que tienes establecida con el cannabis. El objetivo es tomar conciencia de tu propio consumo y establecer líneas de uso responsable y de cuidado personal. Para realizar este análisis te proponemos revisar tu propio consumo, cuantificarlo, buscar el sentido personal que tiene para ti, revisar los riesgos a los que te enfrentas como consumidor habitual, trabajar de cara a establecer pautas de consumo responsable y poner límites a los usos inadecuados.



Para que este trabajo que te proponemos te pueda resultar satisfactorio y fructífero es necesaria tu implicación y participación honesta. Desde una actitud de autoconocimiento, abierta y crítica. En definitiva, desde una actitud de aprendizaje.

Con el objetivo de hacer un texto ameno y fácil de leer, hemos elegido un formato que se aleje de lo más académico y que permita al usuario de cannabis revisar su propio consumo y tomar conciencia de su estilo de cara a establecer un uso adecuado de la sustancia. Para ello, hemos limitado el texto a las ideas fundamentales que queremos transmitir y las hemos acompañado de imágenes, citas,



A veces proyectamos en los demás lo que no aceptamos de nosotros mismos. Vemos la paja en el ojo ajeno y no vemos la viga en el propio.

fichas para el trabajo personal, cuestionarios para que cada uno se autoevalúe, escalas, preguntas, etc, de forma que ayuden a la reflexión y a la toma de conciencia sobre el propio uso.

En definitiva, se busca profundizar sobre un discurso y una narrativa en la que el usuario asume su responsabilidad y toma decisiones conscientes sobre el uso o no de la sustancia, fomentando la cultura de uso responsable de cannabis entre los usuarios habituales. Para ello se tratará de aumentar el autoconocimiento personal y sobre la sustancia, en una doble dirección. Por un lado, tomando conciencia de los usos inadecuados y estableciendo límites a los mismos, y por otro, fortaleciendo y reforzando las capacidades y recursos del usuario que le mantienen en un estilo de vida saludable. Construyendo así una educación para el consumo responsable y moderado de cannabis entre usuarios adultos.

## INTRODUCCIÓN

Los usuarios de cannabis han logrado su sueño. El anhelo de miles de usuarios de varias generaciones que participan de una afición común y que se benefician de una medicina ancestral ha sido alcanzado. En la actualidad los usuarios se auto-gestionan, se abastecen a si mismos y satisfacen sus necesidades con sus propias manos. Gracias a la unión de sus miembros que se materializa a través de los clubes de consumidores de cannabis. Se trata de usuarios más adultos y maduros en el sentido de que reclaman sus derechos, a la vez que asumen sus compromisos.

El derecho de consumir y la libertad de hacerlo que está ocurriendo en la actualidad es la consecución de un sueño para muchos usuarios. Pero este sueño puede convertirse en pesadilla si no se realiza un planteamiento adulto y maduro. Los derechos y libertades adquiridos implican asumir responsabilidades y compromisos. Al adquirir un derecho se acepta una responsabilidad y al asumir la libertad se aceptan unos límites a la misma. En consecuencia, el derecho de consumir y la libertad de hacerlo conlleva asumir por parte de los clubes de consumidores responsabilidades a tres niveles: Promover el bienestar de los usuarios, cuidar el producto y cuidar la repercusión sobre la sociedad.

En cuanto a la primera, se puede fomentar el bienestar del usuario cuidando de la salud y los derechos del mismo. Para ello se pueden promover los usos responsables y rechazar los usos inadecuados, problemáticos o las adicciones. Además se puede trabajar de cara a que el usuario asuma la responsabilidad personal de hacer un buen uso de la sustancia, desincentivando el uso entre menores de edad y personas con problemas psiquiátricos, estableciendo límites a los usuarios, evitando el narcotráfico, fomentando y divulgando información y conocimientos que permitan la adquisición de una cultura de uso responsable, etc.

En cuanto a la segunda, es necesario trabajar de cara a obtener y ofrecer un producto de calidad, sin adulteraciones, a buen precio, de forma que el usuario sepa lo que consume y las características del mismo.

Por último, los clubes de consumidores tienen el deber ciudadano de cuidar la repercusión que tienen sobre el contexto social y aportar en positivo a la socie-





dad. Esta tarea se puede llevar a cabo impidiendo el acceso al cannabis por parte de menores de edad y enfermos psiquiátricos, evitando la promoción y difusión pública de sus actividades o productos, estableciendo circuitos cerrados de venta y distribución, evitando el narcotráfico, actuando de forma transparente, pagando impuestos, fomentando los usos adecuados y responsables, respetando los derechos de los fumadores y los no fumadores, etc.

Un planteamiento adulto, maduro y responsable por parte de los clubes de consumidores redundará en beneficio de la salud usuario y del bienestar de la sociedad. En este sentido, esta guía participa de la tarea de promocionar la salud entre los usuarios fomentando la construcción de una cultura de consumo responsable y desincentivando los usos inadecuados de cannabis.

A la hora de abordar los usos y abusos de sustancias psicoactivas, hemos de contemplar la situación desde una triple perspectiva: Desde la persona que las consume, desde la sustancia elegida, en este caso el cannabis, y desde el contexto donde ocurre el consumo.

Nuestra propuesta como psicólogos y educadores es tratar de ir más allá de la sustancia y del contexto, para centrarnos principalmente en la persona, en el usuario que es el verdadero protagonista. Trataremos de poner el foco en el usuario y sus circunstancias, para de esta forma, reflexionar sobre los usos y abusos de cada usuario, las motivaciones que tiene para consumir, las principales estrategias que utiliza para el autocontrol, el establecimiento de pautas para un uso responsable, así como tomar conciencia de los posibles riesgos para la salud del usuario y tratando de aportar líneas de actuación que minimicen o eliminen dichos riesgos.

A la vista de los recientes cambios globales en la visión sobre el cannabis y su uso, parece que asistimos a un cambio de paradigma en el abordaje del uso de sustancias. Y especialmente en relación al cannabis. Este cambio de paradigma implica un planteamiento más adulto por parte del usuario ante las sustancias. Un planteamiento menos infantilizante y menos desresponsabilizador. En el que el usuario ya no es visto como un títere en manos de la sustancia, ni como alguien al que la droga le arrebatara su voluntad. Sino como una persona adulta, que elige de forma responsable y en libertad sobre su propia vida. Con el objeto de favorecer y aumentar la responsabilidad del usuario se hace necesario aumentar el conocimiento de uno mismo y de la relación que se establece con la sustancia. En este sentido, aumentar la cultura sobre el cannabis y la información sobre los usos adecuados del mismo, permitirá al usuario asumir un mayor control sobre el uso que hace de la sustancia. De esta forma se trabajará de cara a la autorregulación personal en el consumo, fomentando el uso consciente, la moderación y el equilibrio personal en el uso de cannabis.



Vistos los índices de consumo de cannabis en nuestra sociedad y el grado de implantación de esta sustancia, no deja de sorprender la ausencia de orientaciones de cara a realizar usos adecuados que prevengan de posibles repercusiones negativas. Como si más allá del todo o nada, más allá del sí o del no al uso de cannabis, no hubiera nada. Consideramos necesario superar esta dicotomía artificial y simplona, e introducir elementos de mayor complejidad que permitan devolver el control y el poder a la persona, y a su capacidad de elegir en libertad.

Si para tomar el sol tomas precauciones para no quemarte. Si para hacer deportes de riesgo tomas precauciones para no hacerte daño. Si para conducir un coche o moto, se necesita un período de aprendizaje de teoría y de práctica. Llama la atención que para el consumo de sustancias adictivas apenas se aporte información, pautas, reflexión sobre el uso o conocimiento de los riesgos y líneas principales de autocuidado que puedan servir de apoyo, referencia y red de protección al usuario.

Las sustancias psicoactivas, cannabis incluido, son sustancias demasiado poderosas como para consumirlas sin orientaciones, ni explicaciones, sin una guía adecuada. Como decía un participante en uno de los talleres, *“las drogas son esas sustancias mágicas, míticas que nos envían los Dioses pero sin un manual de uso”*. El manual de uso adecuado lo tenemos que construir nosotros.

Como dicen muchos usuarios de sustancias, *“el peligro de las drogas es que son demasiado buenas”*. Esto es, tocan la esencia de lo que somos, afectan a lo más íntimo en nuestro cerebro. Áreas como la motivación, el deseo, la ilusión, el refuerzo y la recompensa cerebral, el placer, el alivio del sufrimiento, etc. Es demasiado bonito para ser cierto.

En este sentido son necesarios unos mínimos conocimientos que permitan:

Conocer la sustancia y sus posibles riesgos, cuestionar falsos mitos, conocer los diferentes estilos de consumo y las consecuencias de los mismos, y establecer pautas de uso moderado o responsable.



Las sustancias psicoactivas, cannabis incluido, son sustancias demasiado poderosas como para consumirlas sin orientaciones, ni explicaciones, sin una guía adecuada



Este libro pretende ofrecer esta formación y guía a personas adultas que eligen el consumo de cannabis. Para ello hemos estructurado el libro con los siguientes contenidos generales:

1. Toma de conciencia sobre cual es el consumo actual del usuario y sus principales características. Este trabajo se realizará en los capítulos 2, 4 y 5.
2. Reconocimiento de cuales son las posibles consecuencias que el consumo de cannabis puede tener para el usuario. Esto es ¿Cómo repercute el consumo sobre la vida del usuario?. Este trabajo se realizará en los capítulos 6, 7 y 9.
3. Trabajo de cara a la autorregulación del consumo. Teniendo muy en cuenta el trabajo realizado a lo largo de todo el libro visibilizando posibles riesgos para el usuario, se realizará una gestión del riesgo que permita construir una base sobre la que realizar usos adecuados de la sustancia y un consumo responsable. Esta tarea se realizará en los capítulos 8, 9 y 10.

Por último, destacar que a lo largo de todo el libro el usuario revisará en qué medida le afectan los principales riesgos derivados del uso habitual de esta sustancia. Para así, reconocer sus áreas más vulnerables y tomar precauciones que le permitan llevar una vida estable y equilibrada.