Qué hace el cannabis en el cuerpo

Los principios activos. El cannabis contiene muchos cannabinoides; los más conocidos, THC y CBD. El THC embriaga, el CBD no. En la planta fresca hay sobre todo THCA; solo al calentarlo se forma THC a partir de él. La marihuana son las flores secas; el hachís, la resina prensada. Su contenido de THC varía mucho.

Cómo actúa el THC. El cuerpo tiene su propio sistema cannabinoide. El THC se une a sus receptores. Los CB1 están sobre todo en el cerebro. En el sistema de recompensa, aumenta indirectamente la dopamina. Eso explica la euforia y por qué puede crear dependencia. Actúa, entre otras cosas, sobre la memoria y las emociones, la coordinación y el sentido del tiempo, el pulso y la digestión.

De qué depende el efecto. Contenido de THC, cantidad, forma de consumo, estado de la persona y entorno. Muchas personas notan calma y buen humor. También son posibles inquietud, ansiedad, pánico y percepción distorsionada, sobre todo con mucho THC o en un mal momento.

Cuánto dura. Al fumarlo o vaporizarlo, el efecto empieza casi de inmediato, llega al máximo en un cuarto de hora y en dos o tres horas casi ha pasado. Aunque ya no notes nada, tu aptitud para conducir puede seguir reducida. Al comerlo o beberlo, llega con retraso, a menudo de golpe, y es difícil de prever.

En el cuerpo. Son frecuentes boca seca, ojos rojos, pulso acelerado, mareo y hambre intensa. La concentración, la memoria y la capacidad de reacción empeoran durante el efecto. Aumenta el riesgo de accidente en el tráfico y el trabajo.

Cuánto tiempo se detecta. Productos de degradación en la orina: unos tres días tras un consumo único, de diez a 15 días con consumo diario y más de 30 días con consumo intenso y continuado. Los valores varían mucho.

Para recordar

- Comido: no vuelvas a tomar solo porque aún no notas nada.
- Después de consumir, no conduzcas ni manejes máquinas.
- El efecto pasa en horas; el rastro en las pruebas, no.

Fuentes: drugcom.de (BIÖG), Drogenlexikon, entrada Cannabis; NIDA, Cannabis and the Brain; Moeller, Lee, Kissack (2008), Urine Drug Screening, Mayo Clinic Proceedings 83(1).

En detalle: csc.do/es/prevencion/informacion/que-hace-el-cannabis-en-el-cuerpo/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Fecha: 7 de octubre de 2026 · Se puede compartir sin cambios (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Riesgos sin pánico

Durante el efecto. La memoria, la atención y la coordinación funcionan peor. Según revisiones, el riesgo de accidente de tráfico se multiplica por 1,25 a 2,66, y con alcohol aún más. Inquietud, ansiedad, pánico y confusión son más frecuentes con poca experiencia y mucho THC. El pulso sube. Los estudios apuntan a un mayor riesgo de infarto en la primera hora, sobre todo con enfermedades previas; hay pocos datos.

Con consumo frecuente y prolongado.

- Dependencia: cerca de una de cada once personas que han consumido alguna vez desarrolla un trastorno relacionado con el cannabis. A partir del consumo semanal, el riesgo sube claramente.
- Psicosis: el riesgo crece con la intensidad del consumo; frente a quienes no consumen, se multiplica por 1,4 a 2 con consumo ocasional y por 2 a 3,4 con consumo intenso. Corren más peligro las personas vulnerables, y mucho THC es especialmente arriesgado.
- Vías respiratorias: quien fuma tose más y sufre más bronquitis crónica. El tabaco añade daño.
- Memoria: el consumo regular la empeora; al dejarlo, las limitaciones remiten en gran parte.
- Ansiedad y depresión: riesgo algo mayor; no está claro si el cannabis es la causa.
- Los cannabinoides sintéticos, que pueden ir mezclados en productos de origen desconocido, tienen efectos casi imprevisibles; ha habido muertes.

Reducir los riesgos. Lo más seguro es no consumir cannabis. Quien consume puede reducir mucho los riesgos. Las guías internacionales de consumo de menor riesgo, que el BIÖG recomienda a los adultos, dicen: empezar tarde o nunca, menos THC, no fumar y sin tabaco, cuidado con comestibles, rara vez y no a diario, hacer pausas, conocer el origen, no mezclar, no conducir. Lo más arriesgado es juntar varias cosas: empezar pronto, consumir a menudo y mucho THC.

Para recordar

- Frecuencia, cantidad y contenido de THC determinan el riesgo.
- Psicosis en la familia: no consumir.
- Si te cuesta cumplir las guías: haz la autoevaluación o busca asesoramiento.

Fuentes: Bundesministerium für Gesundheit (2017), informe breve «Cannabis: Potenzial und Risiken» (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer et al. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

En detalle: csc.do/es/prevencion/informacion/riesgos-sin-panico/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Fecha: 7 de octubre de 2026 · Se puede compartir sin cambios (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Por qué importa la edad

El cerebro se reorganiza. En la adolescencia y la primera edad adulta se forman conexiones nuevas y se eliminan las no usadas. El lóbulo frontal, que controla la planificación y el autocontrol, madura el último. Según el Ministerio Federal de Sanidad, el cerebro es especialmente vulnerable hasta unos 25 años. Y es justo cuando más se consume: de 18 a 25 años, casi uno de cada tres hombres jóvenes consumió cannabis el último año, y casi una de cada cinco mujeres. De 12 a 17 años, el consumo baja un poco desde 2019.

Qué supone empezar pronto.

- Dependencia: empezar pronto, sobre todo antes de los 16, es un factor de riesgo bien demostrado.
- Estudios: quien empieza antes de los 15 y consume a menudo deja los estudios más veces, de media. No está claro si el cannabis es la causa.
- Salud mental: el consumo en la adolescencia se asocia a más depresión e ideas suicidas en la edad adulta. Tampoco aquí está del todo clara la causa.

Qué regula la ley. Antes de los 18 están prohibidos la posesión, el cultivo y la obtención (§ 2 KCanG). Está prohibido consumir en presencia directa de menores, y el consumo en público también a la vista de colegios, parques infantiles, centros infantiles y juveniles e instalaciones deportivas (§ 5). De 18 a 20 años, la ley limita la cesión por las asociaciones de cultivo a 30 gramos al mes con un máximo del 10 % de THC (§ 19 Abs. 3). Quien, con más de 21 años, da cannabis a menores se expone por regla general a prisión de tres meses a cinco años (§ 34). Si se descubre a menores con cannabis, la policía informa a los padres y, si hace falta, al Jugendamt; el fin es intervenir pronto (§ 7). En casa hay que guardarlo de forma segura (§ 10).

Para recordar

- Cuanto más tarde se empiece, mejor.
- Los padres no tienen que esperar a la policía: Feedback, el asesoramiento juvenil de DROBS en Dortmund, ofrece intervención temprana y asesoramiento a padres, voluntario, gratuito y confidencial.

Fuentes: Ministerio Federal de Sanidad, preguntas frecuentes sobre la Ley del Cannabis; BIÖG (2025), afinidad por las drogas de adolescentes y adultos jóvenes en Alemania 2025, cannabis; Ley del Cannabis para Consumo (KCanG).

En detalle: csc.do/es/prevencion/informacion/por-que-importa-la-edad/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Fecha: 7 de octubre de 2026 · Se puede compartir sin cambios (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Quién debería evitarlo

Para algunas personas, el cannabis es especialmente arriesgado. Para ellas se recomienda no consumir.

- **Embarazo, lactancia, deseo de tener hijos.** El THC llega al bebé por el cordón umbilical. Fumar en el embarazo se asocia a menor peso al nacer; una gran revisión halló más riesgo de parto prematuro y retraso del crecimiento. No se conoce una cantidad segura. El THC pasa a la leche materna; en un estudio fue detectable hasta seis días. El cannabis puede reducir la fertilidad.
- **Psicosis en la familia.** Si tus padres o hermanos han tenido psicosis, evítalo. Quien ya tuvo una psicosis arriesga una peor recuperación y más recaídas. En el trastorno bipolar, el consumo regular va unido a más síntomas maníacos.
- **Corazón y circulación.** El pulso y la tensión pueden subir justo después de consumir; con enfermedades previas, el corazón puede sobrecargarse.
- **Menos de 25 años.** El cerebro aún madura; el riesgo de dependencia y psicosis es mayor.
- **Adicción, también pasada.** Cambiar de sustancia arriesga una recaída.
- **Medicación habitual.** El THC y el CBD frenan enzimas del hígado que descomponen muchos fármacos. Los antidepresivos pueden actuar más, y con anticoagulantes puede subir el riesgo de hemorragia. Mejor hablarlo con tu médico o farmacéutico.
- **Con alcohol.** Los efectos se refuerzan: aturdimiento, confusión, náuseas, hasta perder el control.

Para recordar

- Embarazo o lactancia: no consumir nada.
- Psicosis en la familia: no consumir.
- Medicamentos: pregunta antes.

Fuentes: familienplanung.de (BIÖG), drogas en el embarazo; drugcom.de (BIÖG, 2023), recomendaciones para reducir el riesgo de psicosis; Pharmazeutische Zeitung (2022), el cannabis y sus interacciones.

En detalle: csc.do/es/prevencion/informacion/quien-deberia-evitarlo/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Fecha: 28 de septiembre de 2026 · Se puede compartir sin cambios (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Cómo surge la dependencia

Persona, sustancia, entorno. Los expertos describen la adicción con tres lados que interactúan: la persona y su forma de manejar sentimientos y problemas; la sustancia, su efecto y su disponibilidad; el entorno de familia, amistades, escuela y trabajo. Ninguno explica por sí solo una dependencia.

Qué pasa en el cerebro. El THC actúa sobre el sistema de recompensa. Si se repite a menudo, el cerebro pierde sensibilidad y necesita más para el mismo efecto (tolerancia). Después del efecto pueden llegar inquietud e irritabilidad. Con el tiempo, a menudo se consume para quitarse ese malestar. Quien lo usa para calmar ansiedad, rabia o tristeza tiene más riesgo.

Factores de riesgo. La frecuencia del consumo (el factor más fuerte), empezar pronto, sobre todo antes de los 16, mucho THC, tabaco a la vez, cargas psíquicas, falta de apoyo, sucesos graves, un círculo de amistades donde casi todos consumen. Indican probabilidades, no son una predicción.

Qué protege. La confianza, sentir que se puede cambiar algo, saber afrontar los problemas, relaciones sólidas y una tarea en los estudios o el trabajo.

Cómo se clasifica. Según el DSM-5, hay un trastorno por consumo de cannabis si en doce meses se cumplen al menos dos de once criterios: dos o tres, leve; cuatro o cinco, moderado; seis o más, grave. Las etapas de consumo van del consumo ocasional al de riesgo, el perjudicial y la dependencia; los límites son difusos.

Abstinencia. Casi la mitad de quienes consumen con regularidad conoce los síntomas de abstinencia: nerviosismo, problemas de sueño, poco apetito, irritabilidad, ansiedad o ánimo bajo. Suelen empezar uno a tres días tras el último consumo y son más fuertes en la primera semana. La mayoría remite en dos a tres semanas; los problemas de sueño y el ánimo bajo pueden durar más.

Para recordar

- De riesgo: prestar atención, autoevaluación, conversación sincera.
- Perjudicial: asesoramiento, por ejemplo en un centro especializado en adicciones.
- Dependencia: tratamiento (asesoramiento, desintoxicación y terapia).

Fuentes: Ministerio Federal de Sanidad (2024), currículo modelo para responsables de prevención; drugcom.de (BIÖG), ¿qué factores de riesgo psicosociales hay para la dependencia del cannabis?; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

En detalle: csc.do/es/prevencion/informacion/como-surge-la-dependencia/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Fecha: 7 de octubre de 2026 · Se puede compartir sin cambios (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Señales de alarma

El consumo problemático suele desarrollarse poco a poco. Los expertos usan once criterios del DSM-5. En lenguaje cotidiano:

- **Control:** consumir más o más tiempo de lo previsto; querer menos y no lograrlo; mucho tiempo para conseguir, consumir y recuperarse; ganas intensas.
- **Vida diaria y relaciones:** se descuidan obligaciones; consumo pese a discusiones; aficiones, amistades y deporte pasan a segundo plano.
- **Riesgo:** consumo en situaciones peligrosas, por ejemplo antes de conducir; seguir pese a daños notables.
- **Cuerpo:** necesitar más para el mismo efecto; sin cannabis, encontrarse mal (abstinencia).

Si en doce meses se cumplen de dos a tres puntos, los expertos hablan de un trastorno leve; de cuatro a cinco, moderado; a partir de seis, grave. Solo un médico o un psicoterapeuta puede diagnosticarlo. La lista ayuda a mirar con sinceridad.

Señales en otros. El rendimiento escolar o laboral cae de repente, cambian las amistades, hay más problemas en casa, se dejan aficiones; además, cambios de humor, aislamiento, mentiras o excusas. Estas señales pueden tener otras causas. Son un motivo para hablar, no un diagnóstico.

Para recordar: cuándo buscar ayuda

- Te preocupa: háblalo en un momento tranquilo, sin reproches.
- Los problemas crecen o fallan los intentos de dejarlo: busca asesoramiento, también como familiar.
- Crisis: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 o 0800 111 0 222. Peligro de muerte: 112.

Fuentes: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, criterios del trastorno por consumo de cannabis; cannabispraevention.de (BIÖG), consumo de cannabis, riesgos y peligro de adicción; BIÖG (2025), información sobre el cannabis para madres y padres.

En detalle: csc.do/es/prevencion/informacion/senales-de-alarma/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Fecha: 7 de octubre de 2026 · Se puede compartir sin cambios (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Cuando es demasiado

Cómo reconocerlo. Ansiedad, pánico, confusión e ideas persecutorias, hasta percibir cosas irreales; en el cuerpo, taquicardia, náuseas, mareo e incluso colapso circulatorio. Con alcohol u otras sustancias es mucho más fuerte. Los estados desagradables suelen pasar.

Qué hacer.

- Responde y respira con normalidad: quédate a su lado, llévala a un sitio tranquilo y ventilado, háblale con calma, no la dejes sola. Con piel pálida y húmeda y pulso rápido, túmbala y levántale las piernas.
- No responde, respira con normalidad: llama al 112, posición lateral de seguridad, vigila la respiración.
- No respira o no respira con normalidad: llama al 112 y empieza enseguida el masaje cardiaco.

Llama al 112 enseguida si hay pérdida de conciencia, problemas respiratorios, una convulsión, dolor fuerte detrás del esternón o si tienes dudas; con consumo combinado, antes. Di a emergencias qué se ha tomado y dales los restos.

Niños y comestibles. Si un niño come cannabis o golosinas con cannabis, puede intoxicarse gravemente. Llama al centro de información toxicológica de NRW: 0228 19240, las 24 horas. Si hay pérdida de conciencia, dificultad para respirar o una convulsión, al 112 de inmediato. No provoques el vómito; guarda los restos y el envase.

Vómitos repetidos. Tras un consumo largo y frecuente puede aparecer el síndrome de hiperémesis por cannabis: vómitos recurrentes, que suelen aliviar las duchas calientes. Consúltalo con un médico. A largo plazo solo ayuda dejar de consumir. En la fase aguda puede ser necesario un tratamiento en el hospital, por ejemplo contra la deshidratación.

Cannabinoides sintéticos y HHC. Los cannabinoides sintéticos pueden ser muchas veces más fuertes que el THC y no se reconocen a simple vista; ha habido muertes. El HHC está prohibido desde el 27 de junio de 2024.

Para recordar

- Emergencias 112, centro toxicológico de NRW 0228 19240.
- No dejar sola a la persona.
- En caso de duda, siempre el 112.

Fuentes: drugcom.de (BIÖG), urgencias por drogas; Cruz Roja Alemana (DRK), número de emergencias 112 y posición lateral de seguridad; Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

En detalle: csc.do/es/prevencion/informacion/cuando-es-demasiado/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Fecha: 7 de octubre de 2026 · Se puede compartir sin cambios (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Tráfico y ley

Valor límite. Quien conduce un vehículo de motor con 3,5 ng/ml de THC o más en el suero sanguíneo comete una infracción administrativa (§ 24a StVG). La primera vez son 500 euros y un mes de prohibición de conducir; junto con alcohol, 1.000 euros. En el período de prueba y antes de los 21 años no puedes conducir bajo los efectos del THC (§ 24c StVG). Quien no puede conducir con seguridad comete un delito, sea cual sea el valor (§ 316 StGB). Si hay indicios de abuso o infracciones repetidas, el organismo de tráfico puede ordenar una MPU, una evaluación médico-psicológica (§ 13a FeV).

Sentirse sobrio no basta. Las limitaciones pueden seguir cuando ya no se nota el efecto. Las sociedades de psicología y medicina del tráfico recomiendan como tiempo mínimo de espera: 12 horas tras fumar o vaporizar ocasionalmente, 24 horas con un contenido de THC desconocido o una cantidad mayor, más de 24 horas tras comestibles, normalmente de tres a cinco días con consumo regular varios días por semana, y varias semanas si es diario. Si tienes dudas, deja el coche.

Qué muestran las pruebas. La prueba de saliva es una prueba previa; lo decisivo es el análisis de sangre. En la orina se detectan productos de degradación unos tres días tras un consumo único, de diez a 15 días con consumo diario y más de 30 días con consumo intenso y continuado; en el cabello, meses.

Dónde está prohibido consumir. En presencia de menores, en colegios, parques infantiles, centros infantiles y juveniles, instalaciones deportivas públicas y asociaciones de cultivo, en cada caso también a la vista (hasta 100 metros desde la entrada); en zonas peatonales, de 7:00 a 20:00 (§ 5 KCanG). En NRW, consumir en una zona prohibida cuesta de 50 a 500 euros; en presencia de menores, de 300 a 1.000 euros.

Posesión y cesión. Desde los 18, hasta 25 gramos fuera de casa y hasta 50 gramos y tres plantas en casa (§ 3 KCanG), a salvo de los niños (§ 10). El cannabis de una asociación de cultivo no se puede ceder a otros, tampoco a adultos (§ 19 Abs. 4).

Para recordar

- No conduzcas después de consumir; si dudas, espera más.
- Período de prueba y menos de 21 años: no conducir bajo los efectos del THC.
- No cedas nada, tampoco como regalo.

Fuentes: Straßenverkehrsgesetz (StVG), §§ 24a y 24c; DGVP y DGVM (2024), tiempo de espera recomendado tras consumir cannabis antes de conducir; Ley del Cannabis para Consumo (KCanG).

En detalle: csc.do/es/prevencion/informacion/trafico-y-ley/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Fecha: 7 de octubre de 2026 · Se puede compartir sin cambios (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Hablar de las preocupaciones

El cambio necesita tiempo. Las personas rara vez cambian de golpe. Los expertos describen etapas: «No es ningún problema», «En realidad debería, pero…», «Planeo algo», «Estoy cambiando algo», «Sigo adelante». Las recaídas son parte del proceso. Solo argumentar a favor del cambio suele lograr lo contrario.

El momento adecuado. Ambas personas están sobrias, hay calma y tiempo, y has pensado qué quieres decir. Mal momento: justo tras consumir, en plena discusión o con gente escuchando.

Cómo sacar el tema.

- Habla en primera persona y describe lo que ves: «Me preocupo porque he notado que ya casi no sales.»
- Habla del comportamiento, no de la persona.
- Haz preguntas abiertas, escucha, deja terminar. Nada de sermones ni diagnósticos.
- Pregunta antes de dar un consejo.
- Cuenta con una actitud defensiva y no te la tomes como algo personal.
- Reconoce lo que va bien y ofrece apoyo. La decisión es de la persona.

Tus límites. Di con claridad qué no vas a aceptar y mantente firme. Encubrir, quitar importancia y asumir las tareas de la otra persona más bien sostienen el consumo. Busca apoyo para ti.

Ayuda, también para familiares. El asesoramiento sobre adicciones también te atiende a ti aunque la persona afectada no quiera ayuda: de forma gratuita, confidencial y, si lo deseas, anónima.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Servicio de psiquiatría social del Ayuntamiento de Dortmund, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, con grupos para familiares
- DigiSucht: asesoramiento en línea por mensaje, chat o vídeo, gratuito y anónimo
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, a diario de 8:00 a 24:00, 0,20 € por llamada

Para recordar

- Sobrio, tranquilo y preparado.
- Hablar en primera persona, preguntas abiertas.
- No tienes que cargar con esto tú solo.

Fuentes: DHS (2021), manual de asesoramiento telefónico; DigiSucht (2024), problemas de adicción en tu entorno, consejos para una buena conversación; drugcom.de (BIÖG), ayuda para familiares y amistades.

En detalle: csc.do/es/prevencion/informacion/hablar-de-las-preocupaciones/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Fecha: 7 de octubre de 2026 · Se puede compartir sin cambios (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo