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)