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