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