

Que Rule

PARA MANOS CERCANAS AL CANNABIS

QUE RULE

**Para manos
cercanas al
cannabis**



**Si tienes menos de 16 años
este folleto se ha equivocado
de manos; pásaselo a alguna
colega o a algún amigo que
ya los haya cumplido. Gracias**

Para fumar porros hay razones, para no fumar también

Hay quien come la olla

Si no nos van los porros, a veces lo llevaremos mejor y otras peor. Es posible que alguna vez parezcamos bichos raros o que nos encontremos al típico o a la típica comeollas. Pero, vaya, a lo nuestro.

Va demasiado morado

Cenamos en casa

Me apalancan y estamos de fiesta

¿Ir fumada en moto?

A mí me rallan

Está chungo

Estoy hasta el coño de los putos porros

No, gracias

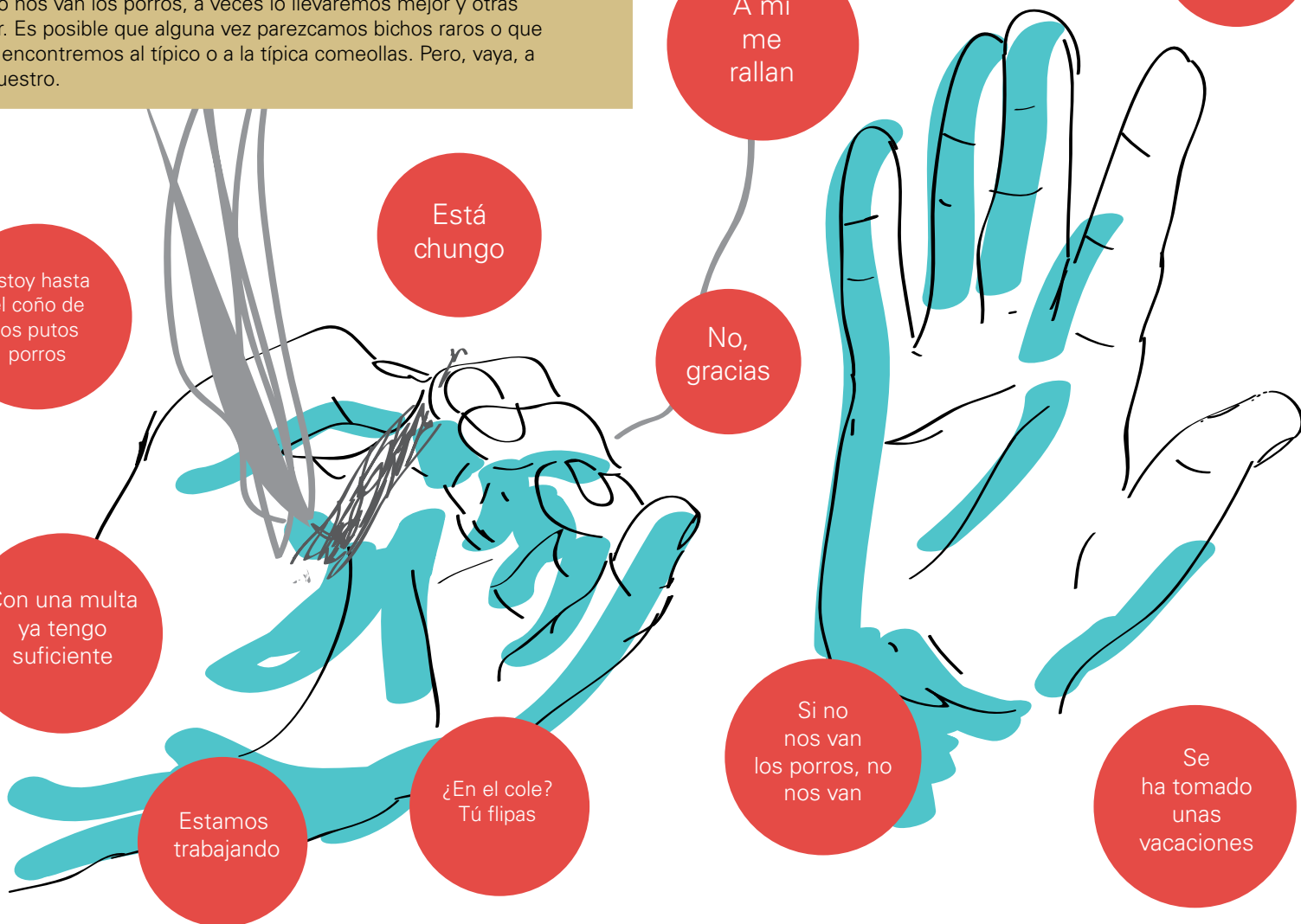
Con una multa ya tengo suficiente

Estamos trabajando

¿En el cole? Tú flipas

Si no nos van los porros, no nos van

Se ha tomado unas vacaciones



Hachís, maría, tabaco

Sea lo que sea, fumar es fumar

Cualquier combustión vegetal provoca daños. Si preparamos los porros con tabaco, también tenemos sus riesgos; es superadictivo. Mucha pena "sólo fumo porros" se olvida de que cada porro lleva también tabaco.

Es mejor prepararlos con un tabaco lo más natural posible (el natural de liar lleva menos química) y con un filtro de algodón. Si no fumamos cigarrillos y no tenemos costo o maría, cuidadín con el tabaco si lo usamos para quitarnos la tontería.

Diferentes calidades

En el cannabis hay calidades (más puros y menos), cantidades y potencias. Es mucho más fácil cortar el hachís que la maría. Que esté adulterado lo hace más suave y menos potente. Y esto, entre los más jóvenes, juega a nuestro favor (nuestro cerebro es más vulnerable porque está en formación).

Un porro no es un cigarro

No nos lo tenemos que fumar del tirón. Si se apaga no pasa nada; lo podemos encender luego.

Aguantar el humo o dar grandes calos, no hará que el cannabis nos suba más (la absorción es inmediata), pero sí nos dañará más los pulmones.

El hachís es tímido y se corta bastante

Si fumamos hachís conviene que tenga el menos corte posible (variedades bellota, huevo, primera...). Aunque cueste más pasta, la salud se resiente menos y con menos cantidad tenemos los mismos efectos (menos da para más).

El costo está adulterado, pero no suele estarlo con sustancias peligrosas sino con partes de la misma planta; en vez de prepararlo solo con los cogollos, meten el tallo, las hojas, las raíces...

Esto no quita que alguien lo pueda adulterar con no sé qué, pero no es lo más frecuente.

Ventajas y riesgos de la maría

Pregunta cómo es, y si no lo puedes saber, ve más al loro para evitar sorpresas. Algunas tardan en subir; tenlo en cuenta.

Yo me planto

Optando por el autocultivo nos ahorramos el mercado negro y los trapis, y se asegura la pureza. Pero no es legal y podría ser motivo de una actuación policial.

Fumar maría nos produce problemas físicos parecidos al tabaco en pulmones, bronquios y garganta. Si los cogollos tienen hongos, aumenta su toxicidad y por lo poco nos provocará una bronquitis.

Puestos a plantar, para el medio ambiente y para nuestra salud que sea un cultivo ecológico. Pero si echamos químicos, respetemos los plazos de seguridad entre su uso y la cosecha (están en la etiqueta).

Es
más sano
fumar porros
que tabaco.

Sano, ni lo
uno ni lo
otro.

Anda, calla,
que tú pillas por
los dos lados.



Quedando con maría

Fumar en la plaza

La marihuana es natural

Que sea natural sólo implica que no está adulterada, pero no que sea más segura que el hachís.

María no, marías

Los diferentes tipos de costo no suelen cambiar demasiado en la concentración de principios activos. En cambio, las diferencias entre las diferentes variedades de maría pueden ser abismales. Muchas provienen de semillas holandesas híbridas (resultado de la mezcla de diferentes plantas) y son auténticos pepinos. Algunas pueden ser más potentes que setas alucinógenas. Y a más potencia, más riesgos y más problemas.

Joder,
¿y de
dónde saco
yo 350 €?



Mejor si la policía no tiene que actuar

Sabemos que el cannabis es una droga ilegal y que a la poli le toca hacer su trabajo. Así que lo mejor es no darle motivos para actuar. Si se fuma, no hay que dar el cante. Dos leyes nos afectan a la vez: una penal y otra civil. Si nos calan, tendremos que aguantar lo que nos caiga y, quizás, ir a comisaría.

Pídeles un
préstamo a tus
padres hasta fin
de mes.



Podía ser peor:
a una colega
le han metido
tráfico.

Quedar con Prudencia para fumar

Los porros de maría se fuman diferente a los de costo. Si no sabemos qué tipo de hierba es, hay que darle sólo un par de caladas y esperar a ver qué nos hace y cómo nos sienta. Cuando ya sepamos el rollo que nos da, podemos decidir si parar o seguir.

Los riesgos de tener problemas de coco con la maría son muy superiores al costo. Especialmente cuando son las variedades más psicodélicas –llamadas triposas aunque no tengan tripis (droga alucinógena)– que son las que tienen más THC.

Qué pena...

La penal mete un buen puro cuando se vende, se regala, o sospechan que se iba a hacer (por llevar mucho encima o por indicios de que se iba a hacer). Y los delitos contra la salud pública están proporcionalmente mucho más castigados que otros.

Si entienden que íbamos a traficar (por tener más de la que nos fumaríamos en un par de días, por esconderlo, por no estar en una sola pieza...), nos denunciarán e iremos a juicio. Pillando para otra gente, nos la jugamos más.

Multa por fumar o llevar

Si nos libramos de la ley penal (llevamos poco, junto y no cambia de manos), pillamos con otra que es civil (administrativa).

Nos multarán con un mínimo de 300 €, no solo si se ve sino también si se lleva encima.

Déjame tranquila.

¿Qué haces?
¿Quieres que te expulsen?

Tú misma, tía.

¿Paso de pagar?

En muchos sitios, si no hemos cumplido los 18 nos ofrecerán un programa educativo (con la participación de los padres) como alternativa a la sanción.

Siendo mayores de edad, también tenemos una alternativa a la multa. Si vamos a nuestro centro de tratamiento (CAS) o servicio de prevención y atención de referencia, y demostramos que hemos hecho un tratamiento de deshabituación con "éxito", la archivarán.

Prever consecuencias

Si decidimos fumar en la calle y nos pillan, tendremos que asumirlo. Siendo menores, informarán a nuestra familia. Nuestros padres a lo mejor pasan, a lo mejor lo pasan muy mal y se lían una buena.

Liándola en el instituto

Buscarse un follón

Si se fuman porros en un centro de estudios, además de que la cabeza no funciona como debería, podemos tener problemas con dirección.

Hay gente que se alarma mogollón con el tema. Y si hay niños de los primeros cursos de la ESO, hacen bien.

Ni se curra ni se deja currar

Si vamos morados o moradas a clase, nuestra empanada afectará también al ritmo de todo el grupo. Y eso no es. Como retenemos menos lo que estudiamos y lo que escuchamos, tendremos que volver a estudiar otra vez lo mismo.

Ganarse una etiqueta

Fumando donde no toca, también ganamos puntos para coger la fama de "chungo" o "chunga", tanto por los de arriba como por el resto de la clase.

Y esto nos puede traer problemas: comernos marrones que no son nuestros, que no nos vean con buenos ojos, o que nos creamos nosotros el papel y vayamos de malas por ahí.

Mal ejemplo para los peques

Los peques no tienen que ver ciertas cosas, ¿no? Es fácil que quieran imitar lo que no toca. Si decidimos fumar, mejor después de clase y lejos de la puerta. Cuando se da el cante, hay movida.

Montando un andamio fumado

Trabajar morado

Aunque de fiesta se fume, en el curro la cosa cambia. El cannabis coloca y afecta la atención ("¿cómo dices?"), la concentración y retención ("¿esto cómo iba?"), los reflejos ("se me ha caído") o la memoria ("¿qué me has dicho antes?"). Si hemos fumado, estaremos más tirados o con la guasa, y al trabajo se va a currar.

Puntos para tener un accidente

Algunos trabajos y formación ocupacional tienen un cierto peligro: soldadura, confección, carpintería, mecánica, albañilería...

Como los porros disminuyen la sensación de riesgo y el control de lo que se hace, hay bastantes más puntos para tener un accidente.

Con el volante o el manillar

Para conducir bien no necesitamos unas risas, llevar la gusterá o flipar, sino atención, reflejos, rapidez y claridad de mente. Si nos vamos a desfasar, o que el motor se quede en casa o que lo lleve alguien con la mente bien clara.

Lo que uno hace también afecta a los demás

Con un accidente pringa varia gente: quien va al hospital y quien quiere a esa persona (el padre, la hermana, el amigo, la colega...).



Aquí todos vamos de lo mismo

Pillando material

Quien lo lía lo peta

Los porros rulan. Triunfa más compartir a que cada cual vaya a su bola, respetando a quien no quiere fumar. Que lo tengamos a mano no quiere decir que tengamos que fumar (ni siempre, ni todos los que rulan).

Si tenemos alguna enfermedad que se pase con la saliva (como tuberculosis o hepatitis A), no hay que compartirlo.

A veces donde hay cannabis corren otras drogas

Depende de por dónde nos movamos, si fumamos vamos a tener a mano otras drogas. Puede que por ahí se muevan, nos ofrezcan o se trafique con speed, MDMA, coca... Y dar el paso es más fácil.

Las otras drogas no tienen mucho que ver con el cannabis.

La otra gente

Invitar puede estar bien pero no siempre. No mola que lo hagamos si son peques, si no fuman o no les sientan bien, si tienen problemas de salud mental o si van a currar, estudiar o conducir.

No,
no fumo.

Primero
prueba y
luego
habla.

Cuando se trata de otras drogas

Igual que hay gente que le pierde el respeto a los porros, hay quien lo hace con las otras drogas. Y hablan de ellas como si tomarlas fuera normal.

Si tenemos la posibilidad de consumir otras drogas y no lo tenemos claro, pues pasamos... Pero si decidimos abrir esa puerta, habrá que ir con mucho más cuidado y no dejarse llevar (ni por las sustancias, ni la frecuencia, ni la cantidad).

Ten,
tu postura
de 10.

Venga,
hasta otra.

Oye, que si
quieres tema, yo
sé quién tiene,
¿vale?



También tiene su parte buena



Mola
lo de
Amsterdam.

Descarao,
pero si acaban
haciendo las dos
cosas, ya me
explicarás...

Te digo
yo que si por
la noche se
fumase más
y se bebiese
menos, no se
gastaría tanta
mala leche.

El de buenas noches

Los porros, especialmente si son de hachís o algunos tipos de maría, son tranquilizantes. No aumentan la agresividad (como el alcohol o la coca).

Pero fumar antes de pillar la cama, aunque ayuda a dormir, dificulta el proceso normal de los sueños y no descansamos tanto. Por eso no recordamos qué hemos soñado, nos levantamos más empanados o, incluso, no nos levantamos cuando toca.

Una cosa es tomar una noche una pastilla para dormir y otra que sea una rutina. Pues lo mismo con los porros.

Ni muertes ni monos, y pocas intoxicaciones

No se conocen muertes por sobredosis de porros. Cuando hay intoxicaciones (de hospital) suelen ser por marías de las muy potentes, mezclas de cannabis con alcohol, o por ingestas. Cuando se come pastel o galletas con marihuana, se debería tener en cuenta que puede tardar hasta dos horas en subir i que es más difícil controlar la dosis ingerida.

El cannabis tampoco suelen provocar un “mono” o síndrome de abstinencia parecido al alcohol y, si se da, es más psicológico que físico. Pese a eso, hay casos en que se necesita de ayuda para dejarlo.

Son terapéuticos

Para algunas personas –que necesitan estar mejor– lo son, pero eso no implica que sean sanos para las demás. Si tomamos una medicina es porque tenemos algún problema de salud. Y, si pudiéramos escoger, preferiríamos encontrarnos bien y no tener que tomar ninguna.

No curan, sino que hacen más llevaderas ciertas enfermedades o dolencias como esclerosis múltiple, Parkinson, dolores y náuseas por tratamientos contra el cáncer, enfermedades autoinmunitarias...

Y cuando la marihuana se indica como terapia, suelen recomendar no fumarla y consumirla de otras formas.

Vaya rallada que te está dando

Personas y momentos

Los efectos no sólo dependen del hachís o de la maría, sino del sitio, del rollo que hay y de cómo es y está nuestra cabeza. Estando de tranqui o de mal rollo puede sentar diferente. Además a alguna gente no le sientan bien. Si nos acostumbramos a consumir cannabis, rápidamente aumentará nuestra tolerancia a los porros. O sea, la misma cantidad nos colocará menos.



Desde un mareo hasta un blancazo

Pillar una pálida (bajada de tensión) es más fácil con alcohol (se suman sus efectos), en la digestión, en ayunas o recién levantado.

Si pasa y el sitio es tranquilo, no lo levantes. Afloja lo que le apriete y súbele las piernas. Cuando se recupere dale una bebida dulce sin alcohol.

No lo dejes boca arriba por si vomita. Una blanca puede ser algo serio. Si la situación se desborda, telefonazo al 112.

Aprender de lo que me pasa

Una buena maestra es nuestra experiencia. Si nos ha sentado mal fumar, es fácil que se repita.

Un poco zumbado sí que estoy

Más que peña loca o con la cabeza bien, tenemos de las dos; una parte nuestra es racional y a la otra se le va la olla (sale en los sueños y a veces de día).

Si nuestra parte descontrolada es potente, los porros (más todavía si son de marías potentes) la pueden animar a que se desfase. Y cuando la parte loca que tenemos sale con fuerza, puede ser que se quiera quedar fuera un tiempo largo.

Cuando nuestro cerebro está delicado (con un diagnóstico psiquiátrico o sin) los porros nos pueden hacer mucho daño. Hay a quien le despierta trastornos psiquiátricos, y pueden agravar malos rollos mentales o provocar sorpresas desagradables. Clarísimo si tenemos tendencia a cierto tipo de psicosis (como la esquizofrenia).

No siempre sienta bien

A alguna gente le apalanca demasiado y se le acaba la fiesta, o le deja sin ganas de hacer nada y le da palo todo.

Hay quien se emparanoia o se ralla (pasa miedo, se siente culpable por haber fumado y ollas varias). Incluso se pueden tener una ansiedad del quince.

Pasa más cuando se ha tomado mucho, la variedad es más psicodélica o hay predisposición personal.

Si tenemos algunas enfermedades, aumentan sus riesgos.

No me comas la cabeza

No lo llevamos bien si...

Estamos demasiado liadas o liados cuando todos los sitios y momentos son buenos para fumar (no los escogemos), cuando nos proponemos no fumar y no lo cumplimos, cuando nos lo hemos fumado todo y pedimos fiado, cuando nos pegan el toque, cuando es una rutina o siempre llevamos el morado, cuando nos crujimos uno después de levantarnos o cuando lo de siempre se nos queda corto.

Ellos no enganchan, pero tú te puedes enganchar a ellos...

Aunque los porros no enganchen mucho físicamente, mucha gente se engancha psicológicamente a ellos. De hecho, es bastante fácil viciarse por sus características (solo hay que mirar en muchas plazas).

Y si nos gusta mogollón y nos sientan muy bien, por una parte mola pero por otra tenemos más riesgos de engancharnos. Pero si estamos pillados o pilladas, posiblemente no lo podamos dejar solo con fuerza de voluntad. También puede ser que nos vaya bien —e incluso necesitemos— la ayuda de profesionales.

Si los porros son un problema

A veces es suficiente con reducir (en veces o en cantidad). No pillar o no llevar durante un tiempo ayuda.

Otras parar pasa a ser necesario, aunque sea un par de semanas para coger algo de distancia y poder decidir.

Nos irá bien no estar con colegas cuando están fumando y currarse esas amistades sanas que tenemos. Si nos apuntamos a otras historias, no lo echaremos tanto de menos.

Si no nos salimos por nuestra cuenta, tenemos servicios para eso.

Pasar de (casi) todo

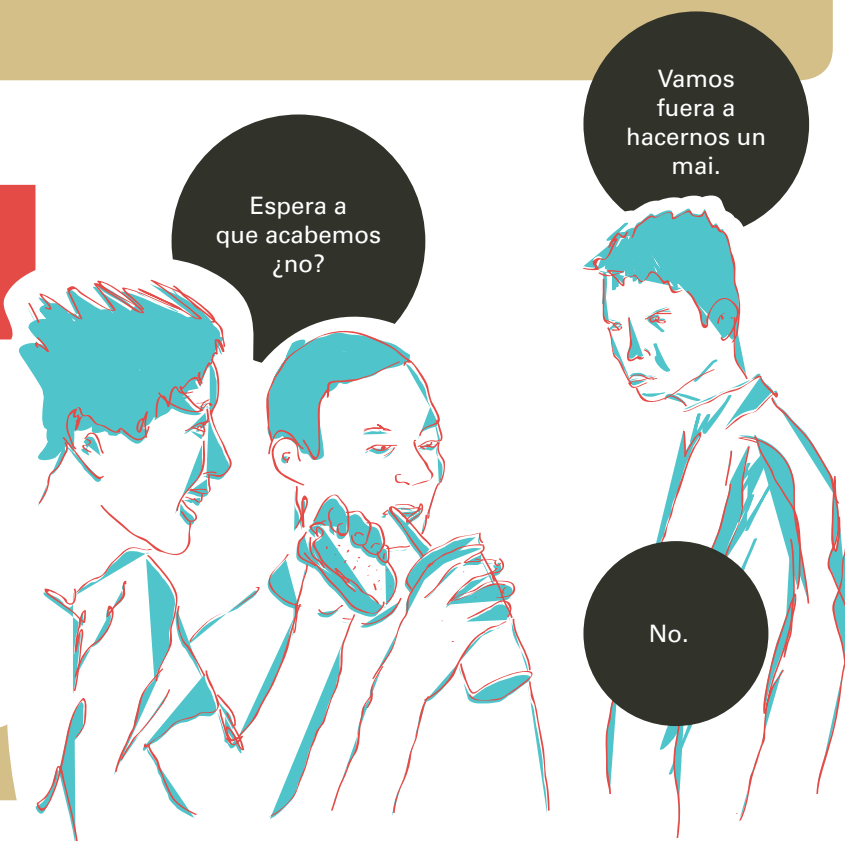
¿Fumamos muchos porros porque lo demás no nos motiva? ¿O lo demás no nos motiva porque fumamos muchos porros? Da igual si es antes el huevo o la gallina, la cuestión es ponernos las pilas por un lado o por el otro.

¿Pillada yo?

Cuando los colegas o las colegas también fuman todos los días, o en casa corren los porros como si fueran cigarros, o lo que más cuidan nuestros padres son sus plantas de maría, fumar mucho nos puede parecer normal. Y también no darnos cuenta de que podemos tener un enganche.

Si nos viciamos, los porros irán ganando terreno: más tiempo dándole, en más sitios, más colegas fumetas y más consecuencias en la cabeza.

Al final parece que en vez de fumar nosotros petardos, sean los porros los que nos fuman a nosotros.



QUE RULE

Antes de matarlo, Pásalo

Prensado y pensado

Asociación Educación para la Acción Crítica y la Subdirección General de Drogodependencias del Departamento de Salud, es una ampliación y revisión del Que rule... realizado en 2003 por los ayuntamientos de Santa Coloma de Gramenet y Parets del Vallès, Asaupam y la Dirección General de Drogodependencias y Sida.

Cata y retoques

La Maca ha mejorado el material con sugerencias y aportaciones.

**Si ya te ha subido la información,
compártela con tus colegas.**



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut