



que rule...

manual para manos cercanas al cannabis

radiografía

tres en uno	Algo sobre el hachís, la maría y el tabaco.	3
fumar en el parque	Posibles problemas legales.	4
liándola en el instituto	Lo que puede pasar cuando se fuma en un centro educativo. 5	5
montando un andamio fumado	Trabajo y cannabis: una pareja que no se lleva bien.	6
aquí todos vamos de lo mismo	Sobre mi libertad y la de él y la de ella y sobre quien taladra.	7
pillando algo de material	El cannabis y otras drogas ilegales.	8
también tiene su parte buena, para qué nos vamos a engañar	El cáñamo, esa planta tan sorprendente.	9
vaya rallada que te está dando, nen	A veces sienta bien, pero a veces no.	10
tú a mí no me dices lo que tengo que hacer	Cuando el humo se convierte en una niebla espesa.	11
quien fuma tiene sus razones quien no fuma también	Algunas ideas para quien no quiere o puede fumar.	12

DE QUÉ VA ESTO Y DE QUÉ VAN ESTOS

Tienes en tus manos un material de información sobre los porros. Queríamos hablar sin moralina y con altas dosis de objetividad. Se ha ido al grano con el lenguaje de la calle, usando el masculino como genérico.

Como hay mogollón de opiniones y posturas entorno al cannabis –a veces contradictorias– nos hemos obligado a escribir con seriedad y rigor.

Hemos intentado ofrecer herramientas para que no se acabe teniendo problemas con el cannabis. Porque quien los ha tenido no desea que a su gente le pase lo mismo, y quien no fuma o lo hace con prudencia, desea seguir ahí.

Fumar porros o no, es una decisión más. Sabemos que el cannabis es una droga y que no es inofensiva. Así que quien fume debería tener en cuenta cómo está, dónde, la cantidad y sus posibles consecuencias.

Nos creemos al 100% que disponer de información ayuda a desmitificar tópicos y nos da herramientas para tomar nuestras propias decisiones (que es nuestra vida).

Total, que aquí tenéis un instrumento más para poder ejercer mejor vuestra libertad. Salud, pues.

El equipo del Que rule...



tres en uno

Es más sano fumar porros que tabaco.

Sano ni lo uno ni lo otro.

Anda calla que tú pillas por los dos lados.

Diferentes calidades

En el cannabis, como en todo, hay calidades y cantidades. Piensa que el apaleado puede tener un 90% de cualquier cosa menos hachís (por su composición provoca más dolor de cabeza y empane). El polen suele estar menos cortado.

El hachís, a la hora de la verdad, se corta

Puestos a fumar, si se trata de hachís, conviene que tenga el menos corte posible (variedades llamadas chicha, primera o bellota). Ten en cuenta que aunque cueste más pasta fumas menos basura (y con menos cantidad tienes los mismos efectos).

Y lo de basura va porque utilizan para adulterarlo alquitrán, neumático, cera o barro. Por cierto, el aceite de motor usado también les va bien para darle consistencia y aparentar mejor calidad.

Ventajas y riesgos de la maría

Hay quien opta por el autocultivo. Con eso se ahorran el mercado negro y aseguran la pureza, pero no se evitan los riesgos penales.

Pero no olvides que los efectos de algunos tipos de maría son muy fuertes (las hay con efectos alucinógenos y todo). Así que habrá que fumar menos cantidad.

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

La hoja de maría produce problemas de salud parecidos a los del tabaco (pulmones, bronquios, garganta y todo eso).

Al loro también con el tabaco

Un porro no es un cigarro, no te lo tienes porque fumar del tirón. Y ya que hablamos de tabaco, es de las sustancias más adictivas que se conocen con diferencia. Así que si fumas porros pero no tabaco, cuidadín con éste: si un día no tienes cannabis cúrratelo y que no se te ocurra pillar un cigarro, que esto sí que engancha y de verdad. Alguna gente se está enganchando al tabaco desde los porros: así que tú mismo...

fumar en el parque

La mejor policía es la que 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 que no les des motivos para actuar. Si se fuma, no hay que dar el cante.

Hay dos leyes que actúan a la vez: una penal y otra civil. Si te calan, quizás tengas que ir a comisaría y aguantar lo que te echen.

Problemas penales

La penal mete un buen puro cuando el cannabis se vende o se da (menos cuando se pasa un porro encendido). Los llamados “delitos contra la salud pública” son proporcionalmente mucho más castigados que otras historias.

Si entienden que traficas o suponen que lo ibas a hacer (por más cantidad de lo que se entiende para el consumo propio o por indicios de que era para vender), te denunciarán, irás a juicio y tendrás que cumplir con lo que te diga el juez. Piensa que si pillas para otros, te la juegas más.

Multa por llevar encima

Y otra vía, que es civil (administrativa). Aunque uno se libre de la ley penal por aquello del “consumo propio” (se lleva la cantidad “justa”, en una sola pieza y no cambia de manos) se pillan por otro lado. Ésta permite multar a quien lleva cualquier cantidad de cannabis con un mínimo de 300 €.! Así están las cosas.

Prever las posibles consecuencias

Si tienes moto, además de dinero para la gasolina, tendrás gastos extras en reparaciones. Si fumas en la calle, lo mismo: tienes que saber que te puedes buscar una multa de esa cantidad. Como quien has decidido fumar eres tú, si te pillan, tus padres no tienen que pagar tus “platos rotos”. ¿No te parece?. Siendo menor informarán a tus padres o responsables. No sólo lo podrán pasar muy mal, sino que quizás reaccionan de forma exagerada.

Joder ¿y de dónde saco yo 300 € ?

La que te va a liar tu padre cuando te llegue la multa a casa.

Da gracias: a un colega le han metido tráfico por la misma cantidad.

liándola en el instituto

¿Qué haces?
¿Quieres que
te expulsen?

¡Déjame tranquilo!

Tú mismo tío.
Yo me abro.

Buscarse un follón

Si se fuman porros cuando se está en el insti además de que la cabeza no funciona como tiene que funcionar, puedes tener problemas importantes con la dirección del centro. No olvides que hay gente que se alarma mogollón con el tema éste. Además, mucha gente mete en el mismo saco todas las drogas.

Ni se curra ni se deja currar

La cuestión es que si vas morado al curro o al instituto, ni curras ni dejas currar. Si estás empanado y no te acabas de enterar de lo que te explican, eso afectará al ritmo de todo el grupo. Y eso no es.

Ganarse una etiqueta

Además, se ganan puntos para ser etiquetado de conflictivo tanto por los de arriba como por los compañeros. Y eso te puede traer problemillas: comerse marrones que no son tuyos, que no te vean con buenos ojos, que te traten diferente que al resto y todo eso.

Dar mal ejemplo a los críos

No olvides que en los institutos y en los parques hay chavalines. Y ellos no tienen que ver ciertas cosas ¿verdad?. Es fácil que quieran imitar a los mayores. Si decides fumar, mejor espera a salir del instituto y en un lugar alejado. Cuando se da el cante, hay movida.

montando un andamio fumado



Sobre trabajar morado

Aunque de fiesta puede estar bien fumar –a quien le guste, claro– en el curro la cosa cambia. El cannabis coloca y eso afecta la atención (¿Cómo dices?), la concentración y retención (¿Esto cómo iba?), los reflejos (Se me ha caído). Las consecuencias que puede haber cuando no estás en lo que estás, ya te las imaginas.

Cuando vas fumado tiendes a estar más tirado y al trabajo se va a pensar.

Ganando puntos para tener un accidente

Así que una cosa es estar morado con los colegas, y otra en un trabajo. Ten en cuenta que cuando se hace algo peligroso (maquinaria, soldadura, confección, carpintería, mecánica, albañilería y tal) el cannabis disminuye la sensación de peligro (y lo hay) y da más puntos para tener un accidente.

Las actividades con peligro –desde la escalada hasta conducir un toro en el almacén– pueden tener su punto (la adrenalina también coloca) pero siempre que se domine y se sepa que uno se la está jugando. Fumar porros no permite ni lo uno ni lo otro.

El volante o el manillar y el cannabis

Las habilidades que se necesitan para conducir ruedas –entiéndase conducir bien– tienen que ver con la atención, reflejos, rapidez de respuesta, etc. Y éstas no se llevan bien con el cannabis.

Las neuronas fumadas pueden quitar importancia a historias que la tienen (tranqui, que voy bien). Así que tú mismo: o te lo organizas bien o –si sueles desfasar– dejas el motor en tu casa.

Lo que uno hace también afecta a los demás

Con un accidente pringan varios: quien va al hospital y quien quiere a esa persona y se preocupa por ella (el padre, la hermana, el amigo...).

Tú hoy te vas para casa y mañana hablamos.

¿Qué dices?

Digo que estás fumado, y que si esto se monta mal, nos la jugamos todos.



aquí todos vamos de lo mismo

Quien lo lía lo peta, empieza la ruleta

Una de las historias de los porros es que rulan. Y mola más compartir -se fuma menos- a que cada cual vaya a su bola, pero siempre que se haga bien (respetando y todo eso). Es mejor fumar acompañado y con gente de confianza. Pero que el porro se pase no significa que se tenga que fumar.

No está de más saber que algunas enfermedades se pueden transmitir con la saliva que hay en un petardo.

Imponer lo de uno a los demás

Pero no siempre que se ofrece fumar es una historia guapa (hay que quedarse con la película). A veces la movida es chungu: puede ser un rollo tipo “como yo fumo o nosotros fumamos, aquí tienen que fumar todos”.

Si aparece la policía, no estaría de más intentar que los que no fuman no se coman ningún marrón.

Hay quien come la olla

Si no te van los porros, a veces lo llevarás mejor y otras peor. Es posible que alguna vez se fijen en ti si no fumas, pero tú a lo tuyo. Piensa que más tarde o más temprano te encontrarás con el típico notas comeollas.

Respetando a quien no fuma

Si fumas, igual que te gusta ser respetado, te toca hacer lo mismo con quien no quiere. Así que deja tranquilo a quien pase del cannabis, sus derivados y sus prácticas. Cada vez que estés con colegas que no fumen (aquel día o siempre), toma nota. Fíjate; también puedes estar bien sin darle, puedes pasar un porro tranquilamente sin meterle unos calos...

Tu primero prueba
y luego habla.

No, no fumo.

No jodas tío,
¿Cómo que no?

pillando algo de material

A veces donde hay cannabis corren otras drogas

Depende de por dónde te muevas, si fumas vas a tener muy a mano otras drogas. A menudo donde hay porros se mueven, aparecen, ofrecen, pasan... pastillas, coca y tal, y dar el paso es más fácil.

Las otras drogas no tienen nada que ver con el cannabis. Son mucho más fuertes, hay más desfase y traen bastantes más problemas físicos (hígado, corazón, etc.)– y de tarro (paranoias, psicosis, estados depresivos, etc.).


Y meterse en otras historias, tú ya sabes lo que es y dónde lleva, así que al loro. Alguna gente que ya no tiene respeto al cannabis, se lo pierde a las otras drogas y se acaba liando.

Tratándose de otras drogas dejarse llevar es todavía peor

Una cosa es dejarse llevar en el tema de fumar o compartir los porros. Otra muy diferente es que se contagie la fiesta de pastillas, farla, tripis o lo que sea. Si tienes la posibilidad de tomar otras drogas pero no lo tienes muy claro... tú a lo tuyo. Ahí no te dejes comer la olla. Y si decides abrir esa puerta, tendrás que ir con mucho más cuidado que con lo otro.

La hoja de maría en el pendiente, la camiseta y el llavero

Tiene su punto mostrar y reivindicar en público lo que a uno le gusta. Pero como no conviene meter todo en el mismo saco, una cosa es hacerlo con el cannabis y otra muy diferente con otras drogas.



Ten, tu postura de 10.

Venga, hasta otra.

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

también tiene su parte buena, para qué nos vamos a engañar

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

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

Mola lo de Amsterdam.

La otra cara que esconden

No se sabe muy bien por qué pero hay mucha gente interesada en esconder las propiedades o las historias guapas del cannabis. Y eso tampoco es.

Ni muertes, ni monos y pocas intoxicaciones

Para empezar no ha habido casos de muerte por sobredosis de porros.

Cuando hay intoxicaciones (de aquellas de hospital) suelen ser por que se ha comido algún pastel, yogur, trufas... con cannabis, y no han tenido en cuenta que puede tardar horas en subir, se ha cocinado con demasiada cantidad o tenían mucha hambre y se han olvidado de que la comida tenía tropezones. Comido, también puede producir molestias digestivas.

Darle en cantidad tampoco provoca síndrome de abstinencia -o si pasa, no es fuerte-. Y quien se ha enganchado (hay quien se engancha) muchas veces lo ha podido dejar sin ayuda profesional, aunque en algunos casos vaya muy bien.

Una droga más tranquila que muchas otras

Tampoco aumenta la agresividad (sí lo hace el alcohol u otras drogas), ni provoca idas de olla permanentes (a no ser que el cerebro tenga problemillas). Cuando se ha tenido alguna crisis, el cannabis puede hacer que reaparezca o que los síntomas sean más graves. Pero aunque pueda ayudar a dormir, dificulta el proceso normal del sueño y hace que uno se levante más embotado.

Sus propiedades terapéuticas

Y es una sustancia muy eficiente para ciertas cosas. Demasiados estudios han demostrado sus utilidades terapéuticas (otra cosa es que se quieran ocultar o negar sin ningún fundamento sanitario). Pero eso no hace al cannabis sano. Tampoco son sanas la aspirina o la morfina, simplemente ayudan cuando se tienen ciertos problemas de salud.



vaya rallada

que te
está
dando,
nen

Sudo.
Me apalanca.

Qué va,
tú dale.

Déjala tranquila
¿No oyes lo que te
está diciendo?

Personas y momentos

Sus efectos no sólo dependen del tipo del hachís o maría, sino de cómo uno tiene la cabeza. Si se está tranquilo o de mal rollo puede sentir diferente. Además a alguna gente no le sientan bien.

Desde un mareo hasta un blancazo

Se puede pillar una pálida (bajada de tensión). Es más fácil que ocurra con alcohol (se suman sus efectos), en la digestión (el sistema circulatorio trabaja más de lo habitual), en ayunas o recién levantado.

Cuando pasa, si está en un sitio tranquilo no lo levantes. Afloja lo que le apriete y súbele las piernas. No lo dejes boca arriba por si vomita. Cuando se recupere, dale agua o zumo. Una blanca puede ser algo muy serio. Cuando hay pérdida de conocimiento y tal, a urgencias o telefonazo al 061.

No siempre sienta bien

También hay a quien le apalanca demasiado y se le acaba la fiesta o no tiene ganas de nada y le da palo todo.

Hay quien se emparanoia o se ralla (se pasa miedo, se siente mal por haber fumado y ollas varias). Incluso se puede tener una ansiedad del quince. Pasa cuando ha tomado mucho o hay predisposición personal.

También hay a quien le despierta trastornos psiquiátricos.

Si se toma medicación psiquiátrica (y cuando la recetan es por algo) se pueden agravar los rollos mentales y tener sorpresas desagradables.

Con enfermedades como la diabetes, el asma y

Aprender de lo que a uno le pasa

Una buena maestra es tu experiencia. Así que no olvides que si te ha sentado mal fumar, es fácil que se repita.

Ante cualquier duda siempre puedes consultar a especialistas. Hay muchos con los que podrás hablar con franqueza.

tú a mí no me dices lo

que tengo que hacer

Más de uno está pillado con el tema

Quizás los porros no enganchen pero tú sí que te puedes enganchar a ellos. Es probable que sea un problema cuando se fuma mucho o se busca con ansia o cuando se está muy pendiente del tema (por dentro en el pensamiento, por fuera en las conversaciones).

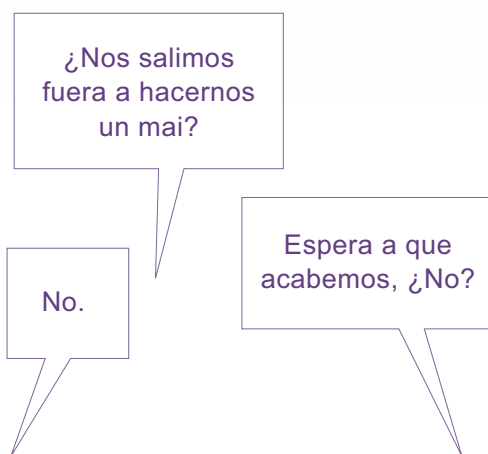
A veces es difícil saber si se está pillado o no. Otras veces prefiere uno no enterarse y, todavía menos, reconocerlo (enviando a la mierda a quien le diga lo que hay).

Cómo saber si el tema no se lleva bien

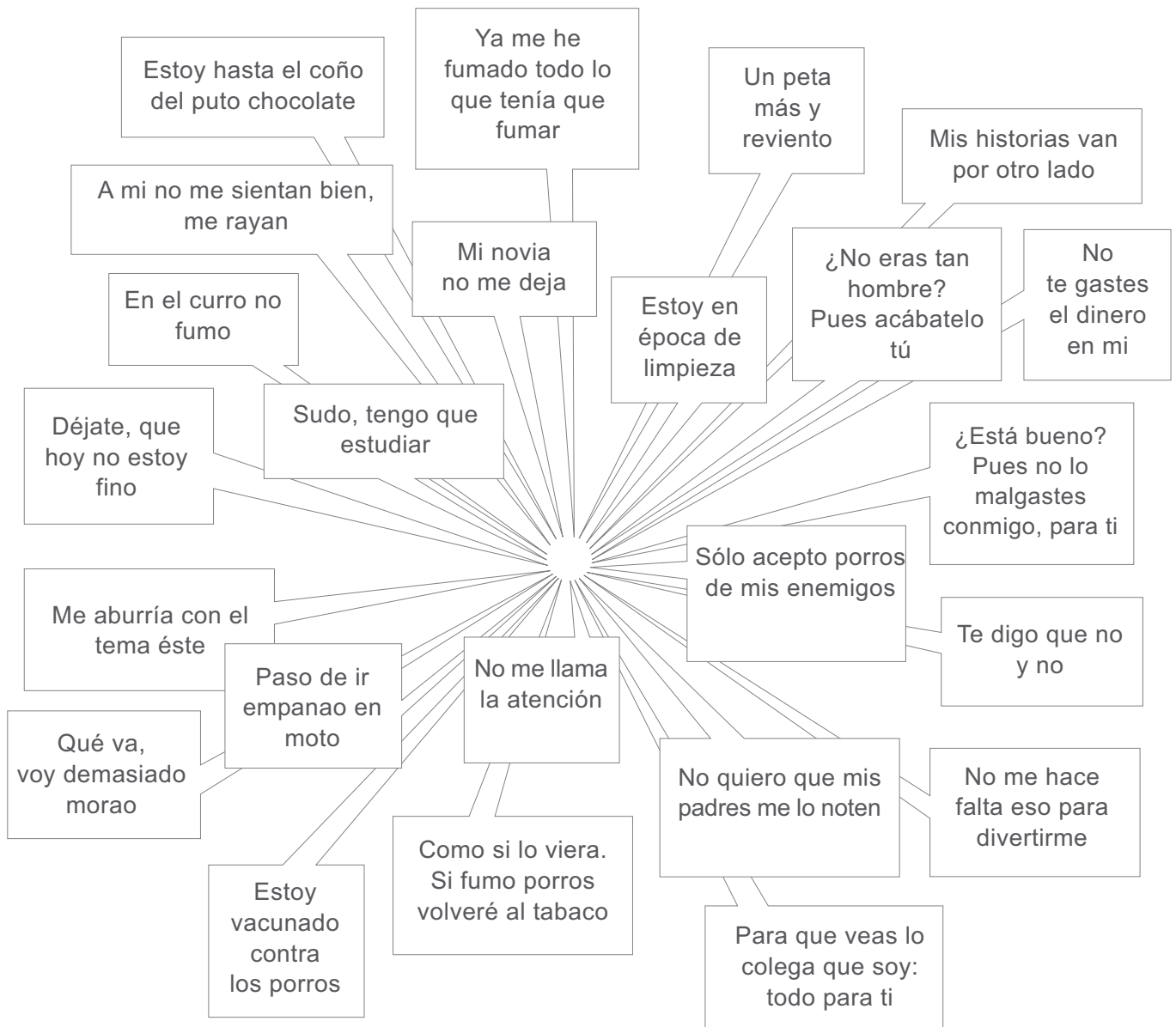
Estás demasiado liado cuando todos los sitios y momentos se ven buenos para fumar (no se escogen). O cuando te propones no fumar y le sigue un “tráelo para aquí” o cuando no te mola cómo lo estás llevando pero buscas excusas para hacerlo o cuando no hay pasta y pides fiado o cuando la pareja te pega el toque, o cuando fumar es una rutina o te aburres si no hay, o cuando te levantas por la mañana con un porro, cuando uno es poco o cuando la postura de siempre se te queda corta.

Qué hacer si los porros son un problema

A veces es suficiente con reducir el consumo (en número de veces y en cantidad que se fuma). No pillar durante un tiempo ayuda. Otras veces, parar ya no es conveniente: pasa a ser necesario (un par de semanas por lo menos). Si no cuesta, genial. Y si cuesta, todavía es más importante, porque quiere decir que se empieza a depender y todo eso. Lo facilita evitar estar con los colegas cuando están fumando. Y ese tiempo se puede aprovechar para rescatar esas amistades que has tenido abandonadas o ver nuevas películas (otras actividades y eso). Si no te sales por tu cuenta, ya sabes que hay profesionales y servicios pensados para poderte ayudar.



quien fuma tiene sus razones, quien no fuma también



Antes de matarlo, pásalo

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

Envía tus sugerencias, propuestas,
críticas y comentarios a:

querule@pangea.org



Prensado y pensado

Equip de Prevenció de Drogodependències

(Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet)

epd.st.colomag@gramenet.diba.es

Tel. 93 462 40 00

Programa de Prevenció

(Ajuntament de Parets del Vallès)

prog.prevencio@parets.org

Tel. 93 562 35 53

ASAUPAM

asaupam@pangea.org

Tel. 93 392 74 11

Direcció General de Drogodependències i Sida

(Generalitat de Catalunya)

drogues.sanitat@gencat.net

Tel. 93 227 29 00

Cata y retoques

Javi Blanch y su novia (Laura Orellana) que le mantiene a raya,
Paco Arnal, Rai Parreño -Ayto. de Portugalete-,
Teresa Sáiz -Justicia Juvenil-, Jordi Bernabeu,
Oriol y Xavi -Tse Tse-,
Marc y Sergi -Girona- y Domènec Giralt.

Y mucha peña joven -que fuma y que no- de SantaCo
(Singerlín, Fondo...) con sus Por aquí vais bien, poned esto, por
aquí os equivocáis.

"Eskerrik asko

(o gracias que no es lo mismo pero es igual)

al Ayuntamiento de Portugalete por el ¡aupa!

(o empujón que no es lo mismo pero es igual) que nos ha dado."



Linia verda d'informació
i orientació sobre l'alcoholisme
i les altres drogodependències

93 412 04 12

edita



Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat
i Seguretat Social
**Direcció General
de Drogodependències i Sida**

en col·laboració amb



**Ajuntament de
Parets del Vallès**

