



Versión imprimible

27 de Noviembre de 2012

 IMPRIMIR LA NOTA

DROGAS SOCIALES

La Marihuana y el Deporte

Dr. José Veloso Fernández

velosojo@plazadedeportes.com

Educación es un proceso que busca dirigir, entrenar o desarrollar conocimientos, habilidades o temperamentos en determinadas personas. El área de la educación que atañe a los médicos es la educación para la salud, definida como aquella rama de la educación que intenta transmitir conocimientos sobre la salud y las enfermedades desarrollando habilidades en el cuidado de la salud y cambios en las conductas hacia estilos de vida más saludables.

La marihuana es una hierba medicinal que proviene de las hojas de una planta que crece con gran facilidad, la Cannabis sativa, el ingrediente activo de la marihuana es el THC (tetrahidrocannabinol) sustancia muy difícil de sintetizar en un laboratorio. Rápidamente absorbible, sustancia muy liposoluble (viaja con facilidad pegada a los lípidos en sangre) y tiene una vida media de cinco días aunque debido a su liposolubilidad puede permanecer en el cuerpo seis semanas o más.

Droga muy antigua; de hecho, la primera noticia que se tiene de la misma fue en el año 2.375 antes de Cristo por el emperador Shen Nung en China. Se ha utilizado durante siglos en Asia, Sudamérica y África con utilidades tan diversas como anestésico local, relajante muscular, broncodilatador, hipnótico sedante y anticonvulsivo.

Fue en el Siglo XIX cuando encontró su camino en Europa y América del Norte. Con la aparición de los nuevos fármacos de síntesis que sustituyeron sus utilidades medicinales fue prohibido legalmente desde 1937. En la guerra de Vietnam y la era hippie apareció con un resurgir masivo como hábito de fumar marihuana. En 1982 el Instituto Americano de Drogas publicó que el 6,3% de los universitarios eran usuarios diarios de marihuana. El 21% de los jóvenes americanos entre los 18 y 25 años la consumían diariamente, en 1995 otro estudio informó que atletas y personas sedentarias consumían marihuana con la misma frecuencia.

Efectos del uso de marihuana

Algunos efectos de la marihuana son; efectos anestésicos (disminuye la reacción sensorial al dolor), estímulo por desinhibición (ante la falta de frenos los pensamientos y las posibles acciones parecen más reales de llevarse a cabo), libera la libido (por la sensación euforizante que provoca), produce depresión respiratoria y vasomotora (afecta el corazón) produce ataxia (incoordinación) sedación, disminuye la presión intraocular, y aumenta el apetito. Se le atribuyen acciones afrodisíacas para inventar y tratar de aplicar usos en las terapias contra los problemas sexuales causados por la inhibición o la falta de autoestima. La actividad de la marihuana es similar a la del alcohol o la de los barbitúricos por producir depresión del sistema Nervioso Central.

La marihuana es dañina a todo el aparato respiratorio, el humo de la marihuana es más dañino que el humo de tabaco. Los consumidores de marihuana tienen una proporción más alta de enfermedades respiratorias que los que no la usan. Cuales pueden ser los problemas respiratorios mas comunes asociados con el uso de marihuana;

- * **Sinusitis.** Como resultado de la irritación que produce el humo en las fosas nasales.
- * **Bronquitis.** La inflamación de los bronquios que son las estructuras que conducen el aire desde la tráquea a los pulmones. Los consumidores crónicos de marihuana tosen a menudo produciendo un esputo verde-amarillento con residuos de sangre.
- * **Cáncer de Pulmón:** El humo de marihuana contiene más sustancias químicas que producen cáncer que el humo de tabaco.

Un aspecto importante que debemos recordar es que fumar 3 a 5 cigarrillos de marihuana por semanal es equivalente a fumar 16 cigarrillos comunes de tabaco por día. Fumar no más un cigarrillo de marihuana tiene como efecto inmediato el aumento los latidos del corazón (taquicardia) y elevar la presión arterial hasta un 50% del valor. O sea que padecer de angina de pecho (dolores precordiales), presión arterial alta (hipertensión) o diabetes corren mayores riesgos si fuman marihuana.

La marihuana puede tener efectos sorprendentes en el aparato reproductivos de ambos sexos;

En los hombres; disminución de la masculinidad, por que reduce los niveles circulantes de la hormona masculina testosterona que es esencial para el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, tono de la voz, distribución muscular, crecimiento de barba y vello. Impotencia e infertilidad. Se han descrito alteraciones en la estructura de los espermatozoides lo que incluso podría provocar efectos congénitos en los hijos de los usuarios.

En la mujer, el uso prolongado provoca el uso alteraciones menstruales, disminución de los caracteres femeninos secundarios y reforzamiento de los masculinos, reducción de los senos, aumento del vello de la cara. Infertilidad, complicaciones en el embarazo, alteraciones en el peso del feto al nacer.

Efectos a largo plazo como el THC altera la composición de las células, alterando su división afectando incluso la composición genética de nuevas células nerviosas reduciendo la inmunidad de las mismas (las defensas) aumentando la posibilidad de infecciones. El THC provoca además crecimiento de las áreas entre de las células nerviosas, lo que tiene como resultado la alteración de la transmisión del impulso nervioso entre las células y provoca: dificultad en el habla (afasia), dificultad en entender ideas complejas, pérdida de memoria, dificultad en la concentración o en mantener el enfoque de un tema, hábitos irregulares en el dormir, insomnio, cambios de humor, falta de coordinación en el tiempo, disminución de la fuerza muscular

Efectos del uso de marihuana en los atletas

El usar marihuana y realizar entrenamientos de alta intensidad es un procedimiento no muy recomendado para el organismo. Como dijimos anteriormente, es una droga dosis dependiente, cuanto más se tome más se necesitara para lograr el mismo efecto. Recordemos que esta droga permanece en el organismo durante un largo periodo de tiempo y es muy fácilmente detectable en los controles de dopaje. En el deportista altera la capacidad de reacción y la percepción en el tiempo y del espacio.

Altera la memoria a corto plazo, convirtiendo al individuo que la consume en un ser más susceptible a la sugestión y alterando su juicio de forma muy significativa. A largo plazo aparece lo que los científicos han llamado en honor a quien lo identificara; el Síndrome de O´Brian; que es un estado en el que el atleta se vuelve peligrosamente apático y perezoso para la práctica de los deportes; experimentando sensaciones de frustraciones más fáciles frente a situaciones de falla física, se crean pensamientos irreales y aumenta la introversión.

Fumar marihuana provoca además alteraciones en el tejido pulmonar y provoca daños en el alvéolo por el humo tóxico inhalado, este alvéolo, es la unidad funcional respiratoria vital para los deportistas por el importante intercambio de gases que en esa zona se realiza, su afectación incide en el rendimiento físico, afectando la capacidad pulmonar disminuye la resistencia aeróbica del atleta. El alquitrán de los porros contiene un 50% más de agentes cancerígenos o carcinogénicos que el tabaco, o sea en otras palabras el inhalar más profundo y mantiene la respiración con el humo antes de exhalar, lo que hace que más alquitrán y monóxido de carbono lleguen a los pulmones.

Quienes dependen de este uso la utilizan en el deporte por la euforia inmediata que produce a la que le sigue una fase de calma o de excitación automotriz y para mejorar las percepciones auditivas, visuales o táctiles. Por la sensación de relajación y de bienestar frente a las situaciones estresantes. Por el aumento de la agresividad. Por la estimulación de la imaginación y la supresión de la inhibición.

Consejos que todo padre de familia necesita saber para ayudar a sus hijos contra la influencia del uso de la marihuana.

Dar apoyo, proveer información, realizar consejería, ayudar a que los temas de salud se vean claramente, corregir creencias, aliviar temores y tratar de encontrar el rol del verdadero cuidado y la responsabilidad de si mismo, es nuestra meta.

Combata los mensajes a favor de las drogas:

Muchos padres se preocupan por los mensajes en la televisión, películas, y canciones que promueven el uso de drogas y no muestran las consecuencias negativas de las mismas. Por eso algunos padres prefieren restringir el acceso a los medios de comunicación explicándoles el porque. Uno debe establecer reglas claras sobre los que nuestros hijos deben ver y escuchar.

Muchos padres no controlan las actividades de sus hijos en Internet. Si tienen una computadora conectada a Internet en su casa debe hacer saber a sus hijos que usted supervisará el material al que tienen acceso. Acompáñelos de vez en cuando a navegar, conozca sus predilecciones, sus sitios de interés, recuérdelos entrar alguna vez a sitios de información de criterios preventivos en salud, mensajes fortalecidos contra los vicios, descifrelos con ellos, comprométase a dialogar junto a ellos en la computadora.

Los chicos no solo pueden obtener información a favor del uso de drogas y en contra de éstas; también las pueden comprar de Internet. Recuerde que es usted el ejemplo más importante que tienen sus hijos. Decir una cosa y hacer otra no lleva a ningún lado. Los programas de radio o de televisión pueden dar tema para que usted comente o converse con sus hijos. Ver la televisión en familia ofrece una buena oportunidad para analizar las representaciones negativas que vemos todos los días.

Por ejemplo, si un personaje en una telenovela o una película están usando drogas, usted debe iniciar una conversación con sus chicos usando una de estas frases:

- * *me pregunto que dirá su familia si sabe que se droga , o*
- * *que dirán sus profesores o maestros si lo ven drogándose como nosotros , o*
- * *que crees que opine su pareja, los vecinos, sus amigos del deporte .*
- * *que manera de perder autonomía o*
- * *como pierde la libertad*

Luego ver los efectos que estas frases provocan, y discutirlo. Debemos recordarles la premisa del destino *el que mal anda mal acaba*

Deben saber los jóvenes; porque debemos decirles y decirles y volverles a decir que el beber alcohol los hará sentirse transitoriamente bien si; pero de que manera se pondrán si al fumar marihuana se potencian los efectos y los pondrá más ansiosos menos tolerantes mas imperantes y por lo tanto peligrosamente insoportables. Decirles que esto lleva a otras consecuencias tales como accidentes de tránsito, como lucir tonto ante sus propios amigos, perder el control de las situaciones con el riesgo de que otros tomen ventajas de tal situación.

Recordar que no es necesario tener que estar a que notemos cambios en:

- * la asistencia al estudio,
- * bajo rendimiento estudiantil,
- * o aislamiento,
- * o depresión,
- * o fatiga,

- * mucho menos falta de interés en su apariencia personal,
- * u hostilidad
- * falta de cooperación,
- * cambios físicos,
- * nariz congestionada persistentemente,
- * ojos rojos,
- * catarro,
- * jadeo,
- * moretones,
- * notar el pedido constante de dinero con frecuencia
- * no pedir nunca y siempre poseerlo.

Estos cambios no deben solo hacernos pensar que hay drogas de por medio pero no esperemos a que aparezcan para preocuparnos, ocupémonos antes; estos cambios no deben notarse; porque no tienen porque aparecer en nuestros jóvenes si el tema de las drogas se trata en casa, en familia por que tratando el tema donde más cómodos estamos para tratarlo, libres de intromisiones de extraños o libres de lugares donde prima la pérdida de libertad; esos son los lugares perfectos para tratar y lograr proteger a nuestros jóvenes de la droga.

Bibliografía consultada

1. Beaconsfield, P. Efectos cardiovasculares del uso de cannabis. Am. Heart. 187-143-146. 1974.
2. Folleto de Investigación Clínica. SR 141716. Sanofi Reserch 1996. Versión 1.2
3. Marijuana. Carta de Salud Mental de la Escuela Médica de Harvard. Noviembre 1997.
4. Schwenk, TI. Drogas sicoactivas y performance atlética. Phys.Sportsmed. 25-195-213. 1997.
5. Strauss, Ril. Medicamentos y performances deportivas. Paris-Masson-1990. Pag 94-192.
6. Becerro, M.; Irani, M.S.; López Cillanueva, Narchivos de medicina del Deporte. Volumen XV. 65-211-216. 1998.
7. www.laantidroga.com web Latinoamericana. 2003

* **Dr José Veloso**
Jefe Médico Control Dopaje
MINISTERIO DE DEPORTE Y JUVENTUD
Uruguay

Más información en:

http://www.plazadedeportes.com/hnnoticiaj1.cgi?318_0_0_0.

CERRAR VENTANA