

DETOX DE CANNABIS: Una relación responsable con el consumo

¿Qué es?

El detox o desintoxicación es una práctica que consiste en descansar del consumo a través de periodos de abstinencia. Es un camino para tener una relación más responsable y menos dañina con la sustancia.

1 ¿Cuándo realizarlo?

Lo recomendable es realizarlo cuando se desarrolla el consumo:

Habitual = algunas veces por semana

Abusivo = diario

Crónico = varias veces al día todos los días

Problemático = trastorno por consumo de marihuana; la persona no puede dejar de consumir a pesar de que le cause problemas sociales y de salud, este puede llevar a la adicción

Adictivo = necesidad imprescindible de consumir para sentirse bien

2 Se hace para:

- Reducir el riesgo de desarrollar un consumo problemático o adicción
- Disminuir el impacto negativo de la sustancia en tu cuerpo, como: disminución de la capacidad pulmonar, la concentración o la memoria, entre otros.
- Dar tiempo a tu cuerpo para volver a producir naturalmente los endocannabinoides esenciales para el correcto funcionamiento del proceso de aprendizaje y memoria, regulación emocional, alimentación, metabolismo, sueño, etc.
- Tener una relación más sana con la sustancia
- Disminuir los síntomas asociados a los "malos viajes" y recuperar el efecto deseado de la sustancia.

3 ¿Cómo hacerlo?

Para que los síntomas de abstinencia no sean muy fuertes y tengas menos riesgo de recaer en el consumo, se recomienda disminuirlo gradualmente, tanto en dosis como en tiempo, es decir que cada vez deberás consumir menos cantidad y dejar más tiempo entre consumos.

Ejemplo: si fumas dos porros diarios, puedes comenzar a disminuir a uno y medio, luego a uno, luego a medio; hacerlo día por medio, cada dos días, cada tres, y así ir disminuyendo cada vez más la cantidad y la frecuencia hasta llegar a cero.

La forma de reducir el consumo dependerá de las cantidades y las frecuencias, puedes adaptar el ejemplo anterior a tu situación.

4 ¿Cuánto dura?

La duración del detox dependerá de tu nivel de consumo. La recomendación es de, al menos, un mes, tiempo que se demora el cannabis en eliminarse por la orina. También se recomienda que, mientras tengas un consumo habitual, trates de tener periodos de abstinencia de 48 horas, es decir, que si consumes todos los días, descansas dos días.

5 ¿Cada cuanto se realiza?

No hay una última palabra sobre la frecuencia con la que debes realizar un detox; algunas personas sugieren que sea una o dos veces al año. Lo recomendable es que lo hagas cada vez que te sientas que el consumo te está "cogiendo ventaja", representando problemas en el entorno social, familiar, académico o laboral, o porque es importante que descanses, limpies el cuerpo, controles el consumo abusivo y dejes que el cuerpo vuelva a producir naturalmente sus endocannabinoides.

6 ¿Cómo afrontar el síndrome de abstinencia?

Según el nivel de consumo, tendrás algunas molestias, las más frecuentes son: cambios en los estados de ánimo, irritabilidad, dificultad para dormir, desespero y deseo intenso por consumir. Los síntomas suelen ser muy fuertes la primera semana y disminuyen en la segunda hasta desaparecer.

Para reducir el impacto del síndrome de abstinencia y para que la desintoxicación sea completa es necesario que adoptes hábitos saludables que le ayuden a tu cuerpo a eliminar la sustancia y a tu mente a encontrar el equilibrio, sin consumir. Te damos algunas recomendaciones:



Desintoxicación en todos los niveles

Alimentación:

▶ Consume alimentos que te ayuden a alcalinizar el cuerpo:
Toma mucha agua
Come frutas y verduras
Aumenta el consumo de cítricos
Elige alimentos como: espinaca, tomate, pepino, aguacate, apio, ajo, jengibre, banano, trigo, lentejas, arveja y cualquier otra fuente importante de clorofila (la mayoría de verduras).

Evita o reduce:

▶ Alcohol y otras drogas; azúcares; lactosa; carne roja, fritos y grasas saturadas.

Actividad física:

▶ Ayuda a tu cuerpo a desintoxicarse a través del metabolismo; las actividades más recomendadas son aquellas que te ayuden a sudar y quemar grasa como: trote, aeróbicos, crossfit, levantamiento de pesas, spinning, etc. La actividad física también te ayudará a enfrentar mejor los síntomas de abstinencia.

Sueño y reposo:

▶ El descanso también es parte esencial del proceso, duerme suficientes horas (entre 7 y 8) para que el cuerpo pueda realizar sus labores de recuperación; esto contribuye a tener mayor nivel de energía durante el día, concentración y equilibrio en el estado de ánimo que ayudarán a transitar mejor la desintoxicación.

Mente equilibrada:

▶ Durante la abstinencia es normal que tengas un estado de ánimo depresivo o ansioso, esto se presenta por el desequilibrio en los neurotransmisores que cumplen las funciones reguladoras de tus estados de ánimo y que se han alterado por el consumo. Por eso es importante que te ayudes poniendo en práctica actividades que te generen placer, bienestar y tranquilidad, y que ayuden a estimular tu mente:

Meditación o ejercicios de mindfulness
Música, pintura, dibujo y artes en general
Ejercicios de lógica, concentración, memoria
Manualidades
Aprende algo nuevo (ej. intenta con un idioma)

Todas estas son formas de recuperar la capacidad de experimentar placer más allá del consumo y avanzar en la construcción de una relación menos dependiente con la sustancia.

¿Tienes un consumo problemático o adictivo y necesitas ayuda?

▶ Recuerda que la U cuenta con el **Programa Educativo de Prevención de Adicciones -PEPA-** y que puedes contactarnos para brindarte mayor información:
prevencionadicciones@udea.edu.co

Referencias:

La marihuana y la salud pública. Efectos de la marihuana en la salud. Centros para el control y la prevención de enfermedades. USA. Consultado en: <https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects/es/addiction.html>

Guía Detox Échele cabeza para el consumo de cannabis. Juan Camilo Carvajal. Échele cabeza. Colombia. Consultado en: <https://www.echelecabeza.com/guia-detox-echele-cabeza-para-el-consumo-de-cannabis/>

La marihuana y el cerebro: del uso recreativo al abuso. Juan Camilo Carvajal. Échele cabeza. Colombia. Consultado en: <https://www.echelecabeza.com/la-marihuana-y-el-cerebro-de-uso-recreativo-al-abuso/>

El sistema endocannabinoide. Fundación CANNA. España. Consultado en: <https://www.fundacion-canna.es/sistema-endocannabinoide>

Detox: Un camino para equilibrar los consumos. Charla en vivo con el psicólogo Felipe Charry, del Programa Educativo de Prevención de Adicciones, de Bienestar Universitario, UdeA y la Toxicóloga Manuela Jaramillo Builes, de Sporti: Salud mental y adicciones. Disponible en: https://www.instagram.com/reel/CkJ_-lGp640/



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Dirección de Bienestar Universitario