



Fuentes de información para este folleto:

Academia Americana de Pediatría

Organización pediátrica que apoya la salud y el bienestar físico, mental y social óptimo de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes

pediatrics.aappublications.org/content/113/6/e632.full.pdf+html

Sociedad Californiana de Medicina de la Adicción

Médicos y profesionales asociados que apoyan la investigación y prevención de la adicción

www.csam-asam.org/sites/default/files/impact_of_marijuana_on_children_and_adolescents.pdf

Línea de Ayuda para Fumadores de California

Servicio para ayudar a dejar de fumar operado por la Universidad de California

nobutts.org/information/documents/marijuana.pdf

Centro de Riesgo Infantil

Sitio web patrocinado por Texas Tech que provee información actual y basada en evidencia sobre el uso de medicamentos durante la lactancia

infanrisk.com/content/effects-marijuana-fetus-and-breastfeeding-infants

De la Madre al Bebé California

Servicio proporcionado por la Universidad de California a médicos, mujeres y familias para que tengan información correcta para poder tomar decisiones saludables sobre la exposición a drogas durante el embarazo

mothertobaby.org/files/marijuana.pdf

Centro Nacional de Recursos AIA

Organización que ayuda a familias afectadas por la drogadicción

aia.berkeley.edu/media/pdf/PerinatalMarijuana.pdf



protéjase a sí misma
y a los que ama
del efecto dañino
de la marihuana

¿Está embarazada o podría estar embarazada en algún momento en el futuro?

¿Tiene niños en su casa?

Los expertos de la salud le aconsejan a las mujeres **NO** usar marihuana durante el embarazo o durante la lactancia.

Información y Referencia 2-1-1

www.211wc.org

Departamento de Servicios de Salud: Servicios de Tratamiento

sonoma-county.org/health/services/addictiontreatment.asp



PREPARADO POR EL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE SALUD
DEL CONDADO DE SONOMA
1.800.427.8982 · www.sonoma-county.org

OCTUBRE 2014

¡para su
mejor salud!

**El consumo de marihuana
puede tener un efecto negativo
sobre usted y quienes
lo rodean...**

¡su salud es importante!

El consumo de marihuana no es parte de un estilo de vida saludable

La marihuana debilita su sistema inmunológico, haciendo que se enferme fácilmente.

La marihuana estimula en forma excesiva el centro de recompensa de su cerebro, de la misma manera que otras drogas adictivas lo hacen. Entre más la usa, más droga necesita

para conseguir el mismo efecto. Cuando no la usa, puede notar que se siente más alerta y capaz para conectar con las personas que lo rodean.

Si está tratando de quedar embarazada, la marihuana puede interferir con los periodos normales, haciéndole más difícil quedar embarazada. Los hombres que usan marihuana pueden tener niveles más bajos de esperma y testosterona.

No se recomienda usar marihuana para ayudar a dormir.

Trabaje con su proveedor de servicios médicos si necesita ayuda para dormir. Consejos para dormir:

www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.htm



durante su embarazo

La marihuana y la salud de su bebé nonato

El consumo de marihuana durante el embarazo se ha vinculado a estos resultados:

- bajo peso al nacer
- nacimiento prematuro
- estaba en el hospital en la guardería de cuidado especial para recién nacidos

El consumo de marihuana durante el embarazo puede afectar el desarrollo del cerebro del bebé. **Los estudios muestran problemas con la atención, el comportamiento, y la memoria cuando los niños alcanzan la edad escolar.**

Si consume marihuana durante su embarazo, su bebé puede tener síntomas similares a los de abstinencia, como un aumento de los estremecimientos y el llanto.

FORMAS SEGURAS PARA TRATAR LA NÁUSEA Y EL VÓMITO:

Coma comidas pequeñas y frecuentes cada 2-3 horas y evite la grasa y las comidas picantes.

Abra las ventanas para recibir abundante aire fresco.

Las bandas de acupuntura pueden ser útiles para el alivio del mareo.

Pruebe las galletas, las raíces o el té de jengibre. Pregúntele a su proveedor de cuidado prenatal sobre cápsulas de jengibre en polvo.

Si sus síntomas continúan, hable sobre otras opciones con su proveedor de cuidado prenatal.

después que su bebé nazca

El consumo de marihuana y la salud de su niño

El consumo de marihuana le hace más difícil entender y responder a las señales de su bebé, y proveerle un ambiente saludable y seguro.

La marihuana pasa por el cuerpo y entra a la leche

materna. Si usted la usa y le da pecho a su bebé, continuará exponiéndolo a la marihuana.

Los bebés y los niños que están alrededor del humo de marihuana pueden tener problemas de salud como catarras, tos, infecciones de oído, asma, bronquitis y pulmonía.



hechos acerca de la marihuana *sabia usted que...*

La marihuana no es más segura que los cigarrillos.

Contiene alrededor de 400 productos químicos, incluyendo de 50 a 70% más agentes cancerígenos que el tabaco: monóxido de carbono, amoníaco y ácido cianhídrico.

El consumo regular puede dañar los pulmones y causar enfermedades.

El fumar marihuana, usualmente inhalando profundamente, concentra toxinas en los pulmones y los tubos bronquiales. Está conectado con más sibilancia, tos, resfriados, gripe, pulmonía, y bronquitis.

La marihuana puede ser adictiva.

Puede experimentar síntomas de abstinencia cuando la deje:

- irritabilidad
- disminución del apetito o pérdida de peso
- nerviosismo, inquietud y/o ansiedad
- dificultades para dormir