

HABLEMOS DE MARIHUANA

Por Nubia Contreras, Especialista de Prevención / 541-386-2500 / Nubia.contreras@co.hood-river.or.us

Marihuana ha sido legal en Oregón de alguna manera desde hace 20 años. Se pasó la Ley de la Marihuana Medicinal de Oregón en 1998. En 2014 el uso recreativo de marihuana se legalizó para los mayores de 21 años.

¿Sabía usted? Aunque no es legal que alguien use marihuana hasta que tenga 21 años, cada vez más adolescentes están usándola. Los resultados de la Encuesta de bienestar estudiantil de 2018 muestran que el 0.6% de los alumnos de 6º grado, el 8.1% de los alumnos de 8º grado y el 25.5% de los alumnos de 11º grado han consumido marihuana en los últimos 30 días.¹ Si alguien empieza a usar marihuana antes de que tenga 18 años, es cuatro a siete veces más probable que tendría un trastorno del uso de marihuana.² Este trastorno hace que una persona sienta antojos y abstinencia de marihuana, irritabilidad y dolor.²

Hay más de 400 sustancias químicas en cannabis.² Los dos principales son THC y CBD. THC es psicoactivo – intoxica al usuario. Cannabidiol (CBD) no es psicoactivo y se promueve como analgésico pero no hay evidencia que CBD alivia ningún problema de salud aparte de la epilepsia infantil.³ Además, CBD tiene muchos efectos secundarios incluso de sentir cansado, asqueado y gruñón.³ No se han identificado todas las sustancias químicas en marihuana, pero los científicos creen que hay unas que causan cáncer.⁴

Ahora hablemos de la diferencia entre fumar o vapear y usar los comestibles. La diferencia principal es que fumar puede causar intoxicación en segundos, pero los comestibles tienen efecto después de 30 a 60 minutos, dependiendo del individuo.² Es muy importante que mantenga la marihuana lejos de los jóvenes – **especialmente** que guarde los comestibles seguramente porque no pueden distinguir entre los dulces y comestibles.

Fuentes:

1. Oregon Health Authority. “2018 Oregon Student Wellness Survey.” 2018.
2. National Institute on Drug Abuse. “Marijuana” 2018. www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/marijuana.
3. Grinspoon, Peter. “Cannabidiol (CBD) — what we know and what we don’t.” 2018. *Harvard Health Blog*. www.health.harvard.edu/blog/cannabidiol-cbd-what-we-know-and-what-we-dont-2018082414476.
4. National Institute on Drug Abuse. “What are marijuana’s effects on lung health?” 2018. www.drugabuse.gov/publications/research-reports/marijuana/what-are-marijuanas-effects-lung-health.

SI HAY COMIDA CHATARRA QUE LE GUSTA,
HAY UN PRODUCTO DE MARIHUANA QUE
SE PARECE EXACTAMENTE A ESTA.



¿PUEDE VER LA DIFERENCIA?

LA DIFERENCIA ES DIFÍCIL PARA VER... PROTEJA A LOS JÓVENES Y
¡SEA CUIDADOSO DE QUE CONSUMEN!

CHEQUEOS DE CUMPLIMIENTO SOBRE MENORES Y POR QUÉ IMPORTAN

Por Ross McLeod, Educador de Prevención / 541-387-7030 / Ross.mcleod@co.hood-river.or.us

La Comisión del Control de Licor de Oregón (OLCC), y el Sheriff y la Policía de Hood River hicieron un Chequeo de Cumplimiento sobre Menores este mayo. Chequearon a trece vendedores de alcohol si están siguiendo las reglas para pedir ID antes de vender alcohol. Si se venda alcohol a un menor, hay una multa de hasta \$450. Estos chequeos reducen la venta de alcohol a los menores.

Es importante que se da cuenta de que el alcohol es una droga y afecta al cuerpo y cerebro –a los jóvenes especialmente porque sus cerebros todavía están desarrollando. Todos adultos deben prevenir que los jóvenes accedan al alcohol. En el Chequeo recién, 92% de vendedores pasaron bien. Apreciamos a todos nuestros vendedores de alcohol que están asegurando que mantiene el alcohol lejos de los jóvenes.

ACHIEVEMENTS FROM THE STRATEGIES FOR POLICY AND ENVIRONMENTAL CHANGE (SPARC) GRANT

Por Jane Palmer, Contratista de la Beca de SPARC / 541-386-2500

Cuando el Departamento de Prevención recibió la beca de SPARC el otoño pasado, empezamos un esfuerzo a través del condado para proteger a la fuerza laboral, las residentes y visitantes del impacte del humo de segundo mano. Queremos fortalecer la Ley de Aire Limpio en Interiores para que todos los negocios en el condado sean libres de humo.

Colaboramos con la industria de la hospitalidad para encostar hoteles y moteles sobre sus políticas de fumar y entrevistar a personal. Compartimos nuestros resultados con nuestros oficiales electos. Esta beca nos permitió a identificar las prioridades comunitarias mientras que sigamos apoyando a un condado de Hood River seguro, saludable y libre de drogas.

EL MES DE CONSCIENCIA DE ALCOHOL

Usado con permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Beber demasiado alcohol aumenta el riesgo de heridas, violencia, ahogarse, enfermedad del hígado y unos tipos de cáncer. Este abril, durante el Mes de Consciencia de Alcohol, compartimos información con nuestra comunidad sobre los peligros de beber en exceso.

Si siente usted que está tomando demasiado y quiere hacer un cambio, puede mejorar su salud por limitar o dejar de tomar. Aquí hay unos consejos para ayudar que limite o deje de tomar:

- Limite su bebida a una bebida cada día para mujeres o dos cada día para hombres
- Mantenga un registro de cuánto toma
- Elija un día cada semana en que no tomar
- No beba cuando se siente mal
- Limite cuánto alcohol guarda en casa
- Evite lugares donde personas toman mucho
- Haga una lista de razones para no tomar

EL CLUB DE HEALTH MEDIA REDONDEA

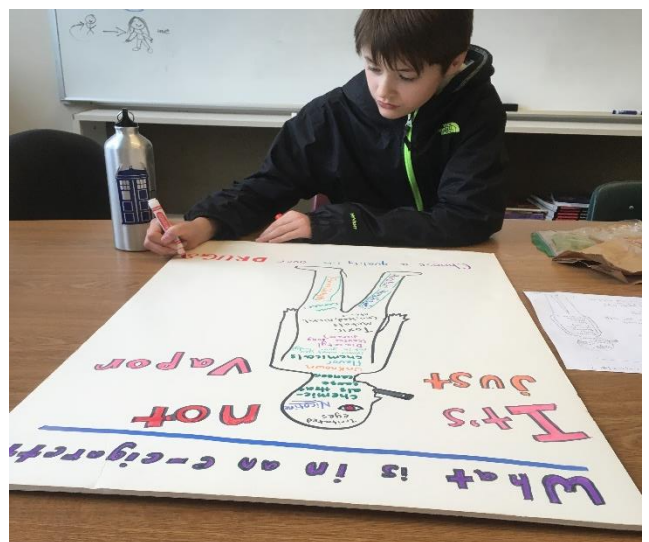
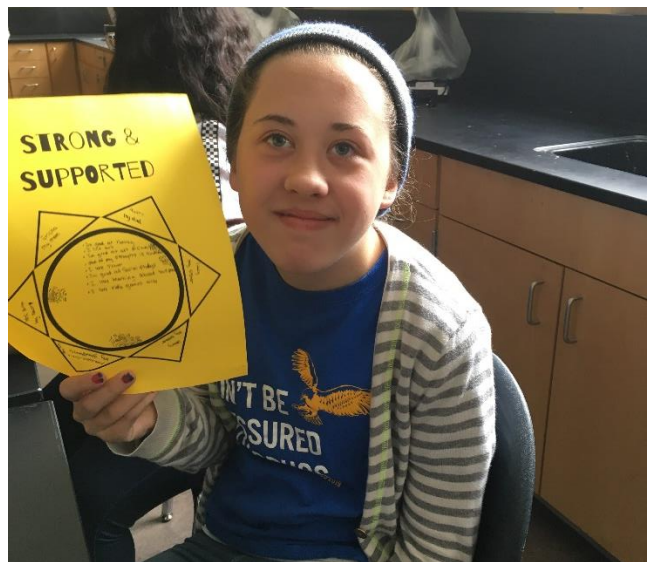
Por Nadia Busekrus, Educadora de Prevención / 541-386-3335 / nadia.busekrus@co.hood-river.or.us

¡El Club de Health Media tuvo un gran fin del año escolar! En la primavera, seis estudiantes asistieron un taller de cine con el fundador de StoryGorge – Sean O’Connor. Estudiantes de Wy’east compartieron sus habilidades nuevas con el resto del club en abril y mayo para grabar y crear videos divertidos. Luego, creamos videos de reclutamiento para el año que viene. También, el club habló de nuestras fortalezas y sistemas de apoyo y escribió cartas al *Hood River News* con consejos para un verano sano y seguro. Terminamos el año con una fiesta en que tuvimos pizza y palomitas y miramos una película.

En la secundaria de Hood River, los estudiantes del Club de Health Media pasaron unas semanas creando carteles sobre los ingredientes en los cigarrillos electrónicos. Ponemos los carteles alrededor de la escuela para recordar a los estudiantes que los e-cigs y vape no son de vapor. De hecho, tienen cientos de sustancias químicas peligrosas. Los estudiantes también ayudaron a diseñar contenido para nuestra cuenta de Instagram (@hoodriverprevents) para el Mes de Consciencia de Alcohol en abril y la Semana Nacional de Prevención en mayo. Estudiantes hicieron un video para reclutamiento, y terminamos el año con comida especial.

En el fin de abril, los clubs de Wy’east y HRMS juntaron para un paseo en el centro de Hood River para mirar los letreros que dicen “No Fumar/Vapear/Usar Marihuana.” Visitamos a Mike’s Ice Cream, donde todos recibieron un helado patrocinado por Mike’s. ¡Gracias, Mike’s!

Por último, ¡hablemos del Club de Health Media en HRVHS! En abril, para reconocer el Mes de Prevención y Consciencia del Abuso Sexual, vine una locutora de Helping Hands Against Violence – una organización que alberga y apoya a personas que están experimentando violencia doméstica. El club hizo carteles con información y recursos sobre la prevención de abuso sexual. En mayo, tuvimos un mini-retiro. Este tiempo fue muy bueno para unir al equipo de estudiantes y compartir ideas para el año que viene. Terminamos este año en HRVHS por tener un potluck delicioso y grabando anuncios de servicio público (PSAs) con consejos para seguridad en el verano.





¿Quieres mantenerse en contacto con nosotros más?
¡Hay muchas maneras en que puede conectar con nosotros!

¿Ha visitado nuestro nuevo sitio de web ya?

Visite a www.hoodriverprevents.com para más información, recursos y para aprender sobre qué hacemos en el Departamento de Prevención.

También, ¡nos gustaría mucho si nos de un like en Facebook (Hood River Prevents) y síganos en Instagram (@hoodriverprevents) y invite a sus amigos y familia que nos visiten también!



Por favor, contacte a nuestra oficina con cualquier pregunta, comentario, sugerencia o preocupación. Nos puede contactar por teléfono al 541-386-2500.

¡Esperamos conectarnos con usted!