

Cuando pasa a ser todo el tiempo

Entender el cannabis y el alcohol en la tercera edad



¿Qué son el cannabis y el alcohol?

- El cannabis y el alcohol son sustancias legales en Canadá.
- El cannabis se usa con muchos fines médicos y no médicos.¹
- Se puede consumir fumado o por ingestión.
- Sabemos muy poco sobre el efecto del cannabis en los adultos mayores, porque es legal desde hace muy poco.²
- Las bebidas alcohólicas, pueden ser perjudiciales no solo para la persona que las consume, sino también para las personas que la rodean.³

¿Qué es el consumo adictivo?

El trastorno por consumo de alcohol y cannabis implica un consumo compulsivo, una pérdida de control sobre cuánto se consume y un consumo continuo a pesar de las consecuencias negativas.⁴

¿Cuáles son las pautas para consumir alcohol y cannabis?

- La única forma de evitar todo riesgo es no consumir ninguna de las dos drogas.⁵
- Establezca límites y respételos.⁶
- Tome en cuenta su edad, peso y estado de salud.⁶

¿Dónde puedo buscar ayuda?



Hay recursos y asistencia para la salud y el bienestar mental disponibles en su comunidad.

Para obtener más información, comuníquese con cualquiera de las siguientes organizaciones:

Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones

www.camh.ca **1-800-463-2338**

ConnexOntario

Comuníquese las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener información confidencial y gratuita sobre servicios de salud mental, adicciones y ludomanía en Ontario.
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

Centros comunitarios de información

www.211Ontario.ca **Llame al 211**

Ontario Addiction Treatment Centres (Centros para el Tratamiento de Adicciones de Ontario)

<https://www.oatc.ca/> **1-877-937-2282**

Recursos

Addiction: An information guide (Adicciones: guía informativa), Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/addiction-guide-en.pdf>

Do you know: Alcohol (¿Sabía?: alcohol), Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones

www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/dyk-alcohol.pdf

Referencias

1. Haug, N.A., Padula, C.B., Sottile, J.E., Vandrey, R., Heinz, A.J. y Bonn-Miller, M.O. (2017). Cannabis use patterns and motives: a comparison of younger, middle-aged, and older medical cannabis dispensary patients (Patrones y motivos del consumo de cannabis: comparación de pacientes de dispensarios de cannabis medicinal jóvenes, de mediana edad y mayores). *Addictive Behaviors (Comportamientos adictivos)*, 72, 14–20.
2. Han, B.H., Sherman, S., Mauro, P.M., Martins, S.S., Rotenberg, J. y Palamar, J.J. (2017). Demographic trends among older cannabis users in the United States (Tendencias demográficas en consumidores de cannabis de edad avanzada en los Estados Unidos), 2006–13. *Addiction (Adicción)*, 112 (3), 516–525.
3. Nutt, D.J., King, L.A. y Phillips, L.D. (2010). Drug harms in the UK: A multicriteria decision analysis (Daños de las drogas en el Reino Unido: análisis de decisiones multicriterio). *The Lancet*, 376 (9752), 1558–1565.
4. Herie, M. (2010). *Addiction: an information guide: a guide for people with addiction and their families (Adicción: guía informativa: guía para personas con adicciones y para sus familias)*. Toronto, Ont.: Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones.
5. Butt, P., Beirness, D., Gliksman, L., Paradis, C. y Stockwell, T. (2011). *Alcohol and health in Canada: A summary of evidence and guidelines for low risk drinking (Alcohol y salud en Canadá: resumen de las pruebas y las pautas para el consumo de bebidas alcohólicas con bajo riesgo)*. Ottawa, ON: Centro Canadiense de Lucha contra las Toxicomanías.
6. Fischer, B., Russell, C., Sabioni, P., Van Den Brink, W., Le Foll, B., Hall, W. y col. (2017). Lower-risk cannabis use guidelines: a comprehensive update of evidence and recommendations (Pautas de consumo de cannabis con menor riesgo: actualización integral de las pruebas y recomendaciones). *American Journal of Public Health (Revista Estadounidense de Salud Pública)*, 107 (8), e1–e12.