

¿Cuántos porros suponen un daño para la salud? Más de cinco a la semana es un patrón de consumo de alto riesgo

Investigadores del Hospital Clínic coordinan un consenso científico que cifra en cinco o más cigarrillos de marihuana o hachís a la semana un consumo peligroso para la salud. Los expertos avisan, no obstante, de que no hay una dosis 100% segura

Un joven se fuma un porro en Nueva York. **EDUARDO MUÑOZ ÁLVAREZ**
(VIEWPRESS / CORBIS / GETTY)



JESSICA MOUZO

24 mar 2023 - 17:58 Actualizado: 24 MAR 2023 - 18:37 CET

41

[El cannabis](#) se sitúa popularmente en el equipo de las (mal) llamadas drogas blandas, las aceptadas socialmente y percibidas como menos nocivas. Como el tabaco o el alcohol. Pero no hay droga inocua. Ni blanda ni dura. Todas tienen un impacto en la salud física y mental e imponen un alto riesgo de dependencia a ellas. No hay un consumo 100% seguro en ninguno de los casos, pero los científicos han intentado afinar qué cantidad dispara, sin lugar a dudas, el riesgo para la salud. A propósito del cannabis, investigadores del Hospital Clínic de Barcelona y del IDIBAPS, han coordinado un consenso científico que cifra en cinco o más porros de marihuana o hachís a la semana la dosis perjudicial para el organismo.

Alrededor de 147 millones de personas, el 2,5% de la población mundial, [consume cannabis](#), según la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS). Es, de lejos, la sustancia ilícita más cultivada, traficada y consumida, por encima de la cocaína o los opiáceos, que los toman, por ejemplo, alrededor del 0,2% de la población mundial. Y aunque se le llame droga blanda, e incluso se hayan descrito efectos terapéuticos —para tratar náuseas y vómitos en fases avanzadas de cáncer o sida, por ejemplo—, sus efectos nocivos sobre la salud [se cuentan por decenas](#): perjudica el desarrollo cognitivo, la memoria, la función psicomotriz, la capacidad de atención y puede provocar lesiones respiratorias, entre otros daños.

MÁS INFORMACIÓN



[Las aguas residuales revelan qué drogas se consumen en cada ciudad: cocaína en el sur de Europa y metanfetamina en el este](#)

Mercé Balcells, responsable de la Unidad de conductas adictivas del Clínic y miembro del grupo de trabajo que ha elaborado el consenso, señala que, de ninguna manera, el consumo de cannabis es inofensivo. “El riesgo cero no existe. Tú te fumas un porro hoy por primera vez y puedes tener una crisis de pánico, por ejemplo. Puedes ser una persona sana, fumarte un porro y que te pasen cosas. Y no te puedo afirmar que no te vaya a pasar nada. Es una sustancia que te llega al cerebro”, explica.

En el campo de la salud pública, no obstante, más allá de cada caso particular, se suele fijar un patrón de consumo de riesgo. Es decir, el punto de inflexión a partir del cual el riesgo de tener un problema relacionado con el consumo de una sustancia crece exponencialmente. Con el alcohol, por ejemplo, son 20 gramos al día en hombres (dos copas de vino) y 10 gramos en mujeres. En cannabis son, según el grupo de trabajo del Clínic, que ha presentado los resultados en unas jornadas científicas en Granada, cinco o más porros a la semana.

Balcells remarca que influye la cantidad, pero también la frecuencia, a la hora de medir el riesgo: un 3,7% de los españoles consume cannabis a diario o casi a diario, lo que implica que tiene un patrón de consumo de elevado riesgo para la salud. La experta admite cierta banalización social con los riesgos del cannabis y alerta de su complejidad: “Hay una tendencia a presentarla como algo sin riesgos, natural... Pero que venga de una planta no quiere decir que no vaya a tener repercusión en la salud”.

La potencia del cannabis también es un elemento clave para calcular el riesgo, agrega la especialista. “En 2014 definimos una unidad de porro estándar y miramos la cantidad de THC, que es lo que desarrolla el daño. Será importante la potencia de la marihuana: si es más del 10%, es consumo de riesgo”, apostilla. Pero es “difícil” para los usuarios, admite, saber cuánto THC lleva su porro: “Lo que vemos ahora es que está aumentando el potencial de lo que se distribuye. Antes, hace unos años, llevaba menos cantidad en el preparado”, advierte. Mayor carga de THC implica más capacidad adictiva y más riesgo de trastornos de salud mental, como la psicosis o un adelanto del inicio de otras dolencias, como la esquizofrenia.

Colectivos muy vulnerables

Balcells destaca, además, que hay poblaciones especialmente vulnerables, como los menores de 21 años, las embarazadas, madres lactantes o personas con patologías físicas o mentales de base. Para estos colectivos, cualquier consumo, por pequeño o infrecuente que sea, ya supone un riesgo para la salud. “El consumo en edades tempranas disminuye el coeficiente intelectual y se producen alteraciones cognitivas”.

El consenso científico adquirido va en la línea del acordado por [investigadores canadienses](#), que empieza por recomendar la abstinencia total para reducir los riesgos que el cannabis tiene para la salud. A partir de ahí, los expertos de Canadá señalan que el inicio temprano de consumo —antes de los 16 años— se asocia “con múltiples efectos sociales y de salud adversos posteriores en la vida adulta joven”, sobre todo, si además de temprano, el consumo es intensivo. Los canadienses también consideran poblaciones especialmente vulnerables a los riesgos del cannabis a “personas con predisposición o antecedentes familiares de primer grado de psicosis y trastornos por uso de sustancias, así como mujeres embarazadas (principalmente para evitar efectos adversos en el feto o el recién nacido)”.

*Puedes seguir a **EL PAÍS Salud y Bienestar** en [Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#).*

SOBRE LA FIRMA



Jessica Mouzo

Jessica Mouzo es redactora de sanidad en EL PAÍS. Es licenciada en Periodismo por la Universidad de Santiago de Compostela y Máster de Periodismo BCN-NY de la Universitat de Barcelona.