

¿Qué es desintoxicarse?

Desintoxicarse es la manera en la cual nuestro cuerpo se libera de las toxinas acumuladas durante años de haber usado marihuana. Esto sucede durante los primeros días o semanas después de haberse limpiado o estar sobrio. Esto también es el principio de acostumbrarse a tratar con la realidad y los sentimientos reales sin ningún agente paralizante.

¿Pueden haber efectos físicos al dejar la marihuana?

A pesar de que por muchos años se nos dijo que no habían efectos fisiológicos por la adicción a la marihuana, muchos de nuestros miembros en recuperación han tenido un definido síntoma de renuncia. Si las causas son físicas o psicológicas, los resultados serán físicos. Otros han presentado solamente cambios emocionales y mentales tan pronto dejan de utilizar la droga de su elección. No hay forma de decir, antes de dejarla, quién se sentirá mal físicamente y quién no. La mayoría de los miembros presentan solo un poco de inconformidad física, si es que la hay. Este folleto es para aquellos que están teniendo problemas y se preguntan qué les está pasando.

¿Por qué algunos efectos duran demasiado?

A diferencia de la mayoría de las drogas, incluyendo el alcohol, el THC (el químico activo en la marihuana) es almacenado en las células grasas, además toma más tiempo y para limpiar completamente el organismo que con cualquier otra droga. Esto significa que algunas partes de nuestro cuerpo retienen el THC aún después de un par de meses, en comparación con solo el par de días o semanas que les toma a las drogas solubles en agua.

¿Puede esto afectar una prueba para identificar droga?

Las experiencias de algunos miembros han mostrado que si deja la marihuana y piensa tomar una prueba para identificar droga no debería someterse a una dieta rigurosa al mismo tiempo. Las dietas rápidas o rigurosas, pueden liberar el THC hacia la corriente sanguínea rápidamente y pueden dar una prueba positiva. Esto le ha sucedido a varios de nuestros miembros, pero esto sucede solamente con dietas rigurosas y gran pérdida de peso, y sucede con solo comer menos de lo usual.

¿Cuáles son algunos de los síntomas más comunes?

Uno de los síntomas más comunes al dejarla es el insomnio. Esto puede durar desde unas pocas noches de no dormir prácticamente nada, hasta unos cuantos meses de insomnio ocasional. El siguiente síntoma más común es la depresión (esto es si ud, no es eufórico), le siguen las pesadillas y sueños intensos. El uso de la marihuana tiende a disminuir el mecanismo del sueño, de manera que cuando queda limpio, los sueños regresan como un estallido. Ellos pueden ser de colores vivos, sueños altamente emotivos o pesadillas, aún despertándose, el mismo sueño regresará. Los sueños muy intensos de todas las noches, normalmente no comienzan por aproximadamente una semana. Ellos duran por lo menos un mes y luego disminuyen. Sueños "Acostumbrados" (sueños que involucren el uso de la marihuana) son muy comunes, y aunque no son tan vivos o emotivos al principio, pueden durar por años y son solo considerados como parte de la recuperación. El cuarto síntoma más común es el enojo. Este puede variar desde una leve ardiente rabia hasta una constante irritabilidad o repentinos estallidos de enojo cuando menos se espera: rabia contra el mundo, rabia contra las personas amadas, rabia contra uno mismo, rabia por ser un adicto y tener que limpiarse. Los escándalos emocionales son muy comunes, con fuertes emociones que vienen y van entre depresiones, enojos, y euforia. Ocasionalmente se experimentan sentimientos de miedo

o ansiedad, pérdida del sentido del humor, disminución o aumento del poder sexual. La mayoría de estos síntomas disminuyen a emociones normales en unos tres meses. La pérdida de la concentración durante la primera semana o mes, también es muy común y a veces afecta la habilidad para aprender aún por un período corto de tiempo.

¿Y acerca de los síntomas físicos?

El síntoma más común es el dolor de cabeza. Para aquellos que los presentan, éstos pueden durar desde unas pocas semanas hasta un par de meses, siendo en los primeros días muy intenso. El siguiente síntoma físico más común es la sudoración nocturna, algunas veces hasta el punto de tener que cambiar la ropa de noche. Esto puede durar desde unas pocas noches hasta aproximadamente un mes. La sudoración es una de las maneras más naturales en que el organismo libera toxinas. Las manos sudorosas son muy comunes y están a menudo acompañadas por un olor desagradable en ellas. El olor del cuerpo en muchos casos es penetrante, que requiere duchas o baños extra. Toser con flema es otra de las maneras en que el organismo se limpia. Esto puede durar por unas pocas semanas o hasta por seis meses aproximadamente.

Una tercera parte de los adictos que responden a los cuestionarios de desintoxicación dijeron que presentaban problemas al comer durante los primeros días y algunos hasta las seis semanas. Los principales síntomas fueron la pérdida del apetito, algunas veces suficiente como para perder peso temporalmente, problemas de digestión o calambres después de comer, y náusea, ocasionalmente suficiente como para vomitar (solamente por un día o dos). La mayoría de los problemas al comer habían desaparecido totalmente antes de finalizar el mes.

El siguiente síntoma físico más común experimentado fueron los temblores o sacudidas y mareos. Síntomas frecuentemente menos experimentados fueron dolores en el riñón, impotencia, cambios hormonales o desequilibrios, baja inmunidad o fatiga crónica, y algunos problemas menores de la visión que se solucionan en aproximadamente dos meses. Han habido casos de adic-

tos que han tenido síntomas de desintoxicación más severos, sin embargo esto no es muy común. Si siente malestares intensos debe visitar un médico. preferiblemente uno con experiencia en desintoxicación.

¿Cómo puedo reducir el malestar?

Para algunos de los síntomas de desintoxicación lev unos cuantos remedios caseros han demostrado ser útiles:

Un remojón de baños calientes pueden ayudar a las emociones tanto como al cuerpo.

Beber bastante agua y líquidos claros, así como para la gripa.

Reducir bastante o eliminar la cafeína hasta que los patrones de sueña mejoren o los temblores desaparezcan

El jugo de arándano ha sido utilizado eficazmente por años en las casas para ayudar a purificar y limpiar el cuerpo.

Realmente la excesiva sudoración puede reducir el potasio del organismo, un mineral necesario. Comidas ricas en potasio son los melones, plátanos, frutis cítricas, vegetales verdes y frondosos y los tomates

Eliminar las grasas de la dieta hasta que la digestion mejore.

El viejo remedio para el insomnio, es un vaso de los tibia antes de ir a la cama, ayuda a algunas personas dormir.

El ejercicio no solamente ayuda a la depresión y otras emociones desagradables, también ayuda ai cuerpo para acelerar el proceso de recuperación.

Tomado de "COMO FUNCIONA "

EN EL FORMATO DE LA REUNION DE Marihuana Anónimos

No te desanimes,
ninguno de nosotros somos santos,
Nuestro programa no es fácil,
pero es simple.
Luchamos para progresar,
no para la perfección.
Nuestras experiencias
antes y después
de nuestra recuperación,
nos enseñan tres ideas importantes:

* Que somos
adictos a la marihuana
y no podemos manejar
nuestras propias vidas;

* Que probablemente
ningún poder humano
puede aliviar
nuestra adicción;

y

*Que nuestro Poder Superior
puede
y podrá
si lo buscamos.

Literatura aprobada por la conferencia

©1992, 1998 Marijuana Anonymous
Todos los derechos Reseñados

P-04(s) 6/98

Desintoxicándose de la Marihuana



Marihuana Anónimos

Programa de 12 pasos para adictos a la marihuana

Marijuana Anonymous World Services
P.O. Box 7807
Torrance, CA 90504
Línea Gratuita: (800) 766-6779
<http://www.marijuana-anonymous.org>

APROBADA POR LA CONFERENCIA
P-04(s)