

De la serie en redes sociales

“El engaño de normalizar las adicciones”

La marihuana los cuatro engaños

El engaño de que es natural, el engaño de que es medicinal, el engaño de permitir que la consuman los adolescentes y el engaño del CBD — cuatro argumentos repetidos como verdad, revisados desde la clínica y desde la evidencia.

MÉDICO FRANCISCO A. CANTÚ

Natural no significa sano

Sí, la marihuana es natural... también lo son el arsénico, la cicuta y el veneno para ratas. La naturaleza no distingue entre lo que sana y lo que enferma: solo produce. El problema empieza cuando la mente enferma necesita justificar su consumo, y se inventa argumentos botánicos para seguir dañándose con estilo.

Dicen que “es natural”, “es ancestral”, “es medicina”. Y mientras la repiten, se sienten filósofos del humo: hablan de energía, de conciencia, de “abrir la mente”, de ser creativos — pero lo único que se abre es la puerta de su desconexión. La marihuana no inspira pensamientos profundos: les da por filosofar bobadas con la convicción del sabio... eso es lo que creen; sin embargo, por algo se le dice mafufadas.

Lo que dice la clínica

Clínicamente, la marihuana pertenece al grupo de los alucinógenos. Distorsiona la percepción, altera el juicio, y en algunos casos dispara cuadros psicóticos y brotes esquizofrénicos. Todos están jugando con el mismo fuego.

Y además tiene un mérito indiscutible: es olímpicamente la ganadora en ser amotivacional. Apaga el impulso, la curiosidad, el deseo de hacer. El fumador dice que “se relaja”. La vida le deja de importar, y él lo llama paz interior.

I - EL ENGAÑO DE QUE ES NATURAL

El daño de la marihuana no esta en su origen natural, sino en su capacidad para silenciar la mente mientras destruye la voluntad.

Y lo mas irónico es que los mismos que dicen “no hace daño” son los que ya no logran hacer nada sin ella. Así que la próxima vez que alguien diga “es natural”, pregúntele si también fuma caca... porque es natural.

Porque natural no significa sano. Y menos cuando lo que se está marchitando... es el cerebro.

El diagnóstico mas cómodo

Todos conocemos el clásico: “es marihuana medicinal, por eso la fumo.” Qué conveniente. La misma planta que cura el glaucoma, las náuseas de la quimio y el dolor crónico, resulta que también es psiquiatra, psicóloga y terapeuta certificada. Todo en una sola hoja. Milagro botánico, dirían algunos.

Porque sí, está comprobado que sirve para varios padecimientos del cuerpo. Pero para padecimientos emocionales, no sirve. Y sus razones “botánicas” no nacen del conocimiento médico: nacen de la enfermedad que necesita justificarse. Porque decir “tengo un problema” es difícil. Decir “es medicinal” sale gratis y da paz mental instantánea. Que diagnóstico tan cómodo.

Lo que dice la evidencia

En marzo de 2026, The Lancet Psychiatry publicó la revisión más grande jamás hecha sobre cannabis medicinal — 54 estudios, 45 años de datos. La conclusión, sin rodeos: no hay evidencia de que sirva para ansiedad, ni para depresión, ni para estrés postraumático. Cero. Nada. Ni siquiera existía un solo ensayo serio sobre depresión — se recetaba sin haberse probado.

Y el propio autor del estudio advirtió algo más: que el uso rutinario de cannabis medicinal podría estar causando mas daño que beneficio, incluyendo mayor riesgo de síntomas psicóticos.

Esto no es noticia para quienes llevamos décadas viéndolo en consulta. Es corroboración. Que es distinto — y mejor. A nosotros no nos sorprende el estudio. Nos sorprende que a ustedes sí.

Porque el daño real no es el que se ve en el meme del “marihuano”. Es más sutil, y por eso es más peligroso: la motivación se apaga poco a poco. El pensamiento se hace lento. Y lo más notorio — pregúntele a cualquier familia — es el habla. Ese arrastre, esa pausa de más antes de encontrar la palabra.

Eso no es “personalidad relajada”. El estereotipo del marihuano no salió de la nada — salió del cerebro operando con daño. Pero claro, eso también se lo van a atribuir a la “vibra chill out”.

El canto que normaliza

“es medicinal”

“es natural”

“no hace daño”

“solo me relaja”

¿Medicinal para el cuerpo que dice sanar, o medicinal para engañar, como si todos los días fuera día de los inocentes?

El cerebro no termina de construirse a los 18

Termina, en promedio, hasta los 25. Y lo último en terminar de cablearse es la corteza prefrontal — la zona que frena impulsos, mide consecuencias, distingue “quiero” de “me conviene”. Fumar marihuana a los 15 no es lo mismo que fumarla a los 30, aunque sea el mismo churro. En el adulto, la corteza ya está terminada. En el adolescente se está construyendo — y el THC interfiere directamente en ese proceso.

Los datos son consistentes: entre más temprano empieza el consumo, mayor el riesgo de disparar un cuadro psicótico que de otro modo hubiera tardado años en aparecer, o que quizás nunca hubiera aparecido. No es que la marihuana “cause” esquizofrenia de la nada — es que en quien trae el componente genético, el consumo adolescente puede adelantar el reloj.

Lo que se ve afectado

Memoria	Atención
Velocidad de procesamiento	Motivación

Funciones que en el adolescente que fuma se ven afectadas en su desarrollo mismo, con evidencia de que parte de ese déficit no se recupera igual aunque deje de consumir después.

III - EL ENGAÑO DE PERMITIR QUE LA CONSUMAN LOS ADOLESCENTES

La marihuana es precisamente la sustancia que menos alarma genera. Nadie manda a su hijo adolescente al hospital por fumar un churro un viernes — sí lo manda si lo encuentra tomado hasta el coma o con signos de haber usado algo “más fuerte”.

Esa falsa sensación de inofensividad es lo que le da acceso libre justo al cerebro que más tiene que perder.

El cerebro que más tiene que perder es el que menos alarma despierta.

El cannabis con bata blanca

¿Se acuerda de aquella temporada en que el CBD estaba en todos lados? Aceites, gomitas, cremas, gotas para el perro. Se vendía como la parte “noble” de la marihuana — la que no lo drogaba, pero si lo curaba.

Ansiedad, dolor, insomnio, hasta convulsiones: parecía que no había padecimiento que el CBD no resolviera. Sin THC, sin culpa, sin estigma.

Y entonces, silencio. La ola bajó tan rápido como subió. ¿Por qué? Porque cuando finalmente se le sometió a estudios serios, el CBD resultó ser, para la inmensa mayoría de lo que prometía, poco más que un placebo con buen empaque. No es que alguien lo haya prohibido. Es que se dieron cuenta de que no servía — y el mercado, sin necesidad de comunicado oficial, simplemente lo dejó ir.

Lo interesante no es el fracaso del CBD. Es lo que revela sobre el patrón. Primero se vende la promesa, después llega la evidencia, y para cuando la evidencia dice que no, ya van corriendo hacia la siguiente sustancia milagrosa. El CBD fue solo el ensayo.

La lección que nadie aprendió es la que de verdad importa: si algo suena a cura para todo, probablemente no cura nada.