
15. El consumo responsable de cannabis en un escenario regulado

*Iñaki Martínez Aldanondo
Mikel Cerezo Ansoleaga*

Resumen

En el artículo los autores reflexionan sobre un hipotético escenario de regulación del cannabis y las implicaciones que pudiera tener para las actividades de prevención, señalando las dificultades que encuentran en la actualidad para realizar actividades preventivas con usuarios adultos y las posibles oportunidades derivadas de un escenario regulado. En este sentido, se hace un breve desarrollo del concepto de uso responsable del cannabis y de sus principales características.

Palabras clave: cannabis, regulación, prevención, consumo responsable.

Abstract

In the article the authors reflect on a hypothetical scenario of cannabis regulation and the implications it may have for prevention activities, noting the difficulties encountered at present to carry out preventive activities with adult users and potential opportunities arising from a regulated setting. In this sense, a brief development of the concept of responsible use of cannabis and its main characteristics is made.

Keywords: cannabis, regulation, prevention, responsible user.

Introducción

La propuesta de reflexionar sobre las consecuencias de una hipotética regulación del cannabis y la repercusión que pudiera tener sobre la prevención de los usos inadecuados de cannabis nos parece sugerente y muy necesaria en estos momentos en los que se constata el fracaso del prohibicionismo y la necesidad de emergencia de otros modelos de interpretación e intervención en el mundo de las drogodependencias. En los últimos años se está hablando de la gestión de placeres y riesgos para designar el encuentro del usuario con las sustancias psicoac-

tivas y el manejo de las mismas, teniendo en cuenta no solo los riesgos, sino también los aspectos positivos derivados del uso de las sustancias. Se trata de un modelo más amplio e integrador, que está planteado en positivo y es normalizador, en cuanto a que a todas las personas nos afecta la adecuada gestión de los placeres y los riesgos de la vida. Este enfoque desplaza el foco de las sustancias psicoactivas a cualquier producto susceptible de dar placer y a la gestión de los riesgos inherentes a su uso. Dentro de la gestión de los placeres y los riesgos del cannabis se encuentra el concepto de consumo responsable que es un término más concreto y específico para designar el trabajo de prevención indicada orientado a establecer pautas de buen uso y a minimizar los posibles riesgos.

En este artículo en un primer momento vamos a profundizar sobre el concepto de los usos responsables de cannabis, para a continuación desarrollar algunas pinceladas sobre la prevención de los usos inadecuados de cannabis en un hipotético escenario regulado. Focalizaremos en las principales dificultades que los técnicos de prevención nos encontramos en el trabajo preventivo con usuarios habituales de cannabis y en las oportunidades que podrían aparecer tras la regulación.

Consumo responsable de cannabis

Entendemos el consumo responsable de cannabis como un estilo de consumo en el que, por el perfil de la persona que consume, las características del cannabis y del contexto donde se realiza, el usuario utiliza una dosis y frecuencia adecuada de forma que obtiene los beneficios que busca por el uso de la sustancia, sin que ello suponga la aparición de repercusiones negativas. Al actuar con responsabilidad el usuario mantiene el control sobre el uso de cannabis, de forma que reduce en la medida de lo posible o evita la aparición de posibles consecuencias negativas para la persona o el entorno. En este sentido, el consumidor es capaz de autorregular el uso de la sustancia en base a los efectos que tiene en su vida, de forma que se permite el uso en unas circunstancias que estime oportunas y lo evita en otras que no sean adecuadas. Con la elección del término responsable, queremos poner el acento en que el uso se realiza con plena consciencia, como

una elección en la que, asumiendo las posibles consecuencias, el usuario adopta un estilo de uso que es de bajo riesgo y adopta medidas de autorregulación en el uso de la sustancia para prevenir riesgos.

Con el objetivo de arrojar un poco de luz sobre lo que pueden ser las características principales de una relación adecuada y responsable con el cannabis, a continuación vamos a señalar los principales indicadores que muestran cuando el usuario adulto está haciendo un uso responsable del cannabis.

Un usuario informado, consciente, con capacidad de reflexionar y decidir

Tal y como se señala en el libro «Drogas: Saber más, arriesgar menos» de la Fundación Vivir sin Drogas (2003), se puede afirmar que más información y conocimiento por parte de los usuarios significa menos riesgos para la salud. En esta línea, podemos añadir que, a mayor reflexión sobre la interacción entre la persona, la sustancia y el contexto, el usuario desarrolla mayor consciencia, lo que puede permitir una mayor responsabilización sobre sí mismo y su consumo. Por ese motivo, cobra sentido desarrollar líneas de trabajo que aporten más información al usuario, tanto sobre sí mismo como sobre la sustancia y el entorno social.

Es un uso adecuado: seguro, moderado y productivo

Entendemos el uso adecuado como el uso de algo que, teniendo en cuenta sus condiciones y circunstancias, resulta apropiado para lograr un determinado fin. En este sentido, se puede afirmar que hay usos apropiados e inapropiados, usos correctos y usos incorrectos de los productos que tenemos a nuestra disposición. El uso adecuado de cannabis tiene una serie de características:

- Es un uso seguro o de bajo riesgo. Este estilo implica que el usuario es una persona que está informada de lo que consume, que no presenta contraindicaciones al usar la sustancia, que es un producto de calidad y sin adulterantes, que utiliza la dosis adecuada en un con-

texto apropiado y usa una vía para consumir que no tiene repercusiones negativas. El uso del cannabis no está exento de riesgos para el usuario, pero hay maneras de utilizarlo que reducen en buena medida la posible aparición de problemas.

- Es un uso moderado. Tanto en frecuencia de uso como en cantidad utilizada. Se trata de un uso comedido, mesurado y controlado, en el que el usuario utiliza una dosis y una frecuencia apropiadas a sus características y circunstancias. A pesar de que los CSC tienen establecida una cantidad máxima semanal para los socios, nosotros no podemos establecer una cantidad idónea, ya que esto depende de muchos factores tales como la propia persona, sus características personales y estado de ánimo, la sustancia y sus características, y, finalmente, el contexto social donde tiene lugar y sus circunstancias particulares.
- Es un uso productivo, funcional. Sirve al usuario para el fin que busca al consumir, en el sentido de que cubre una necesidad personal a través del consumo. El uso de la sustancia le permite lograr el acceso a otro estado de ánimo u otros beneficios como pueden ser relajarse, desconectar, relacionarse, disfrutar, etc., de forma que el uso de cannabis puede cubrir una función personal en la vida del usuario.
- El usuario mantiene el control sobre el uso de la sustancia y sobre los posibles efectos derivados del consumo. Entendemos el control como la habilidad para hacer que algo se comporte exactamente como se desea. En este caso, la capacidad de regulación sobre una sustancia, en el sentido de dominio o capacidad de manejo de la misma. De esta forma, en la medida en la que el usuario realiza usos conscientes, moderados y regulados, mantiene el control sobre sí mismo y sobre las posibles consecuencias del consumo. En este sentido, teniendo en cuenta las estadísticas sobre epidemiología de consumo, podemos afirmar que la gran mayoría de los consumidores de cannabis tiene control sobre su consumo.
- Un estilo de consumo en el que se reducen las posibles repercusiones para la salud del consumidor. Por un lado, entendemos la salud como un estado de completo bienestar físico, psicológico y social. Por otro, el uso de cannabis tiene riesgos para la salud. La tarea del uso responsable se encamina a cómo lograr una buena gestión entre el uso de cannabis y el mantenimiento de una buena salud. En este

sentido, la metodología de la reducción de riesgos y daños implica un trabajo en el que el usuario revisa todas las posibles repercusiones sobre su salud para tomar medidas protectoras que eviten o minimicen los posibles riesgos.

Si se pretende hacer una valoración sobre la repercusión o el impacto que el consumo de cannabis tiene sobre la salud del usuario, en el área de las sustancias psicoactivas es conveniente tener en cuenta las tres dimensiones fundamentales del consumo de sustancias: la persona que consume y sus características, la sustancia elegida y sus propiedades, así como el contexto donde tiene lugar (Martínez, 2014).

- No supone usos o estilos inadecuados de consumo de cannabis que hagan probable la aparición de consecuencias negativas. Esto implica que:
 - No es un uso problemático de cannabis. Entendemos el uso problemático como un estilo de consumo en el que, por las características del consumidor, por las características de la sustancia o del contexto, es evidente y manifiesta la aparición de problemas para el individuo. Se trata de un estilo de consumo que tiene consecuencias negativas para el usuario o su entorno.
 - No es un uso abusivo o adictivo de cannabis. Entendemos el abuso como un uso excesivo, ya sea en cantidad o en frecuencia de consumo, y que tiene una alta probabilidad de generar repercusiones negativas.
- Respeta las actividades y las relaciones cotidianas del día a día. El usuario mantiene alejado el consumo de sus responsabilidades cotidianas y de sus relaciones sociales, de forma que el uso no repercute negativamente en su trabajo, no afecta a sus estudios, ni está presente de forma habitual en sus relaciones sociales. El usuario se encuentra integrado en la sociedad y en su familia. Es una persona que ha encontrado su lugar en la sociedad y el consumo no es el eje sobre el que gira su vida, solo es un elemento más.
- El usuario autorregula el uso que hace de la sustancia. Entendemos la autorregulación como una actitud consciente y pro-activa por parte del usuario, que regula su consumo según sus deseos o necesidades, pero teniendo en cuenta la repercusión que tiene sobre su vida y su salud. La autorregulación implica una reflexión crítica sobre sí mismo y sobre la relación que el usuario tiene con la sustancia, de la

que se extraen conclusiones que van a marcar objetivos de cara a un buen cuidado personal, convirtiéndose de esta forma en una guía para el consumidor, que toma conciencia de los posibles riesgos y toma medidas para evitarlos, autorregulando el uso que hace de la sustancia en base a las consecuencias del mismo.

El concepto de autorregulación lleva implícitas tres características principales:

- Una revisión y reflexión sobre el impacto que el uso de cannabis tiene sobre el usuario y la toma de conciencia de los principales riesgos en su caso.
- El establecimiento de objetivos personales relacionados con los principales riesgos para el usuario. Se van a establecer objetivos que fomentan el cuidado personal y el establecimiento de límites a los usos inadecuados. De esta forma, los objetivos personales se convierten en metas que ayudan a proteger la salud y a evitar consecuencias negativas.
- El adecuado manejo y control de los impulsos que permita al usuario el logro de sus objetivos personales. Para que la autorregulación sea efectiva es necesario desarrollar la capacidad de autocontrol personal, lo que puede implicar reflexionar sobre las consecuencias de los usos inadecuados y el establecimiento personal de límites frente a los mismos. El usuario asume las consecuencias de sus elecciones y adopta una actitud activa ante los posibles riesgos del uso de la sustancia psicoactiva. Pone límites a los usos inadecuados y de esta forma autorregula el uso de la sustancia. Nuestro objetivo es desarrollar la idea de control y de gestión adecuada fortaleciendo las habilidades y recursos del usuario, dando valor al autocontrol y a una gestión responsable de la sustancia.

La prevención de los usos inadecuados de cannabis en un escenario regulado: dificultades actuales y oportunidades tras la regulación

¿Ofrece alguna ventaja un escenario de regulación de cara a la prevención de los usos inadecuados de cannabis? Nuestra respuesta es, sin

duda, sí. Un escenario regulado puede ofrecer ventajas que en la actualidad resultan impensables. Además, consideramos que un escenario regulado puede contribuir a una interpretación y una gestión diferente de la relación que los usuarios han construido con el cannabis.

A. Dificultades actuales en el trabajo preventivo con usuarios crónicos de cannabis.

La prevención de los usos inadecuados de cannabis con usuarios habituales de esta sustancia en la actualidad se antoja compleja y difícil a causa de diversos factores. A continuación, señalaremos las principales dificultades que encontramos en nuestro trabajo:

- La situación de ilegalidad del cannabis conlleva un estigma hacia los usuarios, ya sea al percibirles como delincuentes o como enfermos. Esta situación dificulta sobremanera la prevención indicada con usuarios en activo. A menudo nos lleva a la pregunta ¿es posible la prevención indicada de una sustancia psicoactiva ilegal?
- El discurso prohibicionista instaurado en el subconsciente colectivo solo contempla un único objetivo: la abstinencia. Existe un predominio de la prevención universal con mensajes dirigidos a la población general pero que no sirven para los usuarios. Aun así, se sigue mostrando gran desconfianza social hacia trabajos que no supongan la abstinencia. Hay poco apoyo institucional a actividades preventivas que vayan más allá de la prevención universal y de la selectiva.
- El alarmismo y la exageración de los riesgos del cannabis. El prohibicionismo tiene una vertiente moral por la que se ejerce un paternalismo que deriva en una exageración de los riesgos y daños para aumentar la percepción de riesgo. Con los años ha llevado a comentarios delirantes sobre sustancias como el cannabis, lo que lleva a la desconfianza hacia los mensajes oficiales y hacia las actividades de prevención.
- La resistencia de los usuarios a las actividades preventivas. Durante años se les ha tratado como delincuentes o como enfermos y en consecuencia se les ha orientado exclusivamente a tratamientos para abandonar definitivamente el hábito. Tantos años de ilegalidad y clandestinidad han generado una gran desconfianza y desinterés de los usuarios hacia actividades preventivas.

- La banalización del uso de cannabis por parte de ciertos colectivos cannábicos que han actuado como contrapeso del prohibicionismo, cayendo en mensajes excesivamente permisivos, tolerantes y banalizadores.
- La desinformación en relación al cannabis, debido tanto a la información parcial y tendenciosa como al exceso de información.
- Los usos consumistas, descontextualizados y descontrolados de cannabis por parte de algunos usuarios que no dejan de ser más que un reflejo de la sociedad consumista y ultraliberal en la que vivimos.
- La ilegalidad de la sustancia tiende a generar mayor irresponsabilidad y descontrol. A mayor prohibición y represión, se generan usos más irresponsables y descontrolados de la sustancia.
- Gran dificultad para acceder a los usuarios de cannabis. No hay acceso a los consumidores en activo, únicamente cuando pierden el control y aparecen consecuencias graves con lo que el único objetivo entonces es la abstinencia.
- Ausencia de trabajo orientado hacia el buen uso de la sustancia.

B. Oportunidades en el trabajo preventivo tras la regulación.

Desde la asociación ORAIN llevamos más de quince años realizando actividades de prevención indicada en colaboración con los clubes sociales de cannabis de Euskadi (en adelante CSC), con el objetivo de promover usos de bajo riesgo, usos moderados y responsables de cannabis entre usuarios adultos. Se trata de una prevención indicada de las drogodependencias enmarcada en un modelo de reducción de riesgos. En esta línea de trabajo consideramos imprescindible la colaboración con los CSC, ya que permiten el acceso a los usuarios y pueden actuar como agentes secundarios de salud, ayudando a fomentar una cultura de usos adecuados y responsables de cannabis entre sus socios. En consecuencia, consideramos que la implicación de los CSC puede resultar clave en la divulgación de pautas de uso adecuadas y de reducción de riesgos entre usuarios habituales.

Los CSC han emergido en nuestro entorno en los últimos años por la voluntad de los consumidores como una vía alternativa de abastecimiento y autogestión. Este escenario no ha generado mayores problemas para los usuarios ni para la sociedad, en el sentido de que no

ha aumentado el consumo ni se ha generado un efecto llamada, y se ha mantenido a los menores de edad fuera de estos clubes. Además, progresivamente los CSC han ido incorporando códigos de buenas prácticas, como por ejemplo el desarrollado por la Federación de Asociaciones de Usuarios de Cannabis de Euskadi-Eusfac. Los códigos de buenas prácticas pretenden, entre otros objetivos, establecer una forma de cuidar a los usuarios, cuidar la sustancia y minimizar las posibles repercusiones negativas sobre la sociedad. Así este código recoge una serie de normas que fomentan los buenos usos y la reducción de riesgos. Normas como establecer un límite de veintiún años, acceso restringido, promoción de la reducción de riesgos y el uso responsable, establecer una cantidad máxima por persona, dar información sobre la sustancia, ofrecer una sustancia de calidad, firma de un compromiso de no trapicheo, no hacer publicidad, etc. En este sentido, consideramos que los CSC pueden colaborar en la prevención de las drogodependencias y convertirse en agentes secundarios de salud.

En un escenario regulado el modelo de los CSC puede generar oportunidades y posibilidades de cara a la prevención de los usos inadecuados que en la actualidad se antojan imposibles, difíciles y complejas. A continuación, vamos a señalar las principales oportunidades para la prevención:

La principal ventaja de la regulación desde la óptica de la prevención sería el tener acceso a este colectivo a través de los CSC. Los usuarios de cannabis son un colectivo inaccesible que se mantiene al margen de cualquier tipo de prevención tradicional por diferentes motivos señalados en el punto anterior. Desde esta perspectiva, los CSC serían la llave para acceder a un amplio colectivo de usuarios de cannabis que jamás se acercaría a dispositivos de prevención.

Uno de los principales postulados de la reducción de riesgos y daños afirma que los modelos clásicos de intervención permiten el acceso al 10 por 100 de los usuarios, generalmente los que han tenido problemas con las sustancias, pero dejan fuera al 90 por 100 de los consumidores hasta que aparecen problemas y solicitan ayuda (O'Hare, 1992). El tener acceso a los usuarios por parte de técnicos de prevención a través de los Clubes de Consumidores de Cannabis puede ser un cambio revolucionario en sí mismo y generar grandes oportunidades al ser la llave para realizar actividades preventivas de todo tipo como pueden ser:

- Charlas de consumo responsable, talleres de reducción de riesgos, etc.
- Discriminar y filtrar a colectivos en riesgo como menores de edad y personas con trastornos psiquiátricos, reforzando el mensaje entre los usuarios y llevando a la práctica el bloqueo en la dispensación a menores y el establecimiento de filtros a personas con problemas o trastornos psiquiátricos.
- Derivar a los usuarios problemáticos a recursos especializados. Tener acceso a este colectivo implica poder realizar orientaciones y derivaciones inmediatas a recursos especializados para abordar cuanto antes situaciones de alto riesgo.
- Formar a los dispensadores de los CSC para que ejerzan un liderazgo saludable y puedan ser referentes de salud para los usuarios.
- Introducir y fomentar una cultura de usos de bajo riesgo, de usos moderados y responsables de cannabis.

Otra ventaja importante derivada de la regulación del cannabis sería que podría ayudar a recuperar la confianza y la credibilidad perdidas por «los expertos y técnicos en drogodependencias» que hablan lenguajes y describen mundos que poco o nada tienen que ver con la percepción del usuario y su entorno. Los llamados expertos generalmente hablan desde la lógica prohibicionista en la que se han formado y han construido teorías, incluso leyes, que en la actualidad han perdido buena parte de su sentido, por no decir que resultan absurdas.

Por otro lado, uno de los aprendizajes de la prohibición del alcohol el siglo pasado en los EE.UU. fue que, a mayor prohibición y represión, se generan usos más irresponsables y descontrolados de la sustancia. Desde esta perspectiva, la regulación puede ayudar a poner orden y contribuir a establecer una cultura de usos adecuados entre los usuarios que les ayude a autorregularse y establecer una relación con menos riesgos con el cannabis. Se considera que un escenario regulado puede implicar cambios en la relación del usuario con la sustancia, alejando al usuario de la ilegalidad, del contacto con sustancias mucho más peligrosas, ayudando a desarrollar una mayor responsabilidad en relación al uso de cannabis y en consecuencia un mayor autocontrol de la sustancia. Entendemos que los usos y abusos de cannabis tienen que ver con el usuario y su relación con la sustancia, pero también tienen que ver con el contexto social donde tiene lugar, ya que éste determina cómo se interpreta dicho consumo.

Otra oportunidad que se deriva de la regulación es permitir la emergencia de nuevos paradigmas en drogodependencias. Si se supera la visión prohibicionista, pueden emerger otros abordajes alternativos como la gestión de placeres y riesgos derivados de los usos de sustancias. En este sentido, un trabajo sobre los buenos usos de cannabis o sobre el consumo responsable podría tener el recorrido y desarrollo que en la actualidad se les niega.

Como señalan numerosos expertos, «la prohibición es más perjudicial que el uso de la sustancia en sí misma» (Arana, 2005). El marco legal y policial creado para protegernos de los peligros del cannabis es más peligroso y dañino que el uso de cannabis en sí mismo. De ahí que una de las oportunidades que ofrece la regulación es que puede contribuir a reducir eficazmente las consecuencias negativas derivadas de la propia prohibición.

Conclusiones

A nivel de prevención de los usos inadecuados de cannabis entre usuarios adultos, consideramos que un escenario regulado podría permitir un cambio fundamental: realizar actividades preventivas con los usuarios y trabajar de cara a la adquisición de una cultura de usos adecuados y responsables. La regulación permitiría intervenir y trabajar preventivamente con este colectivo, algo que resulta impensable en este momento y que podría permitir desarrollar actividades preventivas tales como discriminar a los usuarios problemáticos y derivarlos a recursos especializados, formar a los dispensadores de los CSC para que éstos ejerzan un liderazgo saludable y puedan ser referentes de salud para los usuarios o bloquear el acceso a colectivos de riesgo, así como introducir y fomentar una cultura de usos de bajo riesgo, moderados y responsables de cannabis. El vacío actual y la situación de ilegalidad, implica procesos de estigmatización y criminalización hacia los usuarios que derivan en una imposibilidad de incidir sobre ellos y, en consecuencia, el abandono a su suerte, como se lleva haciendo durante tantos años de prohibición con negativas consecuencias.

La regulación podría contribuir a que usuarios y técnicos acerquen posturas y hablen idiomas parecidos. Consideramos urgente y necesario acercar la distancia entre el lenguaje de los usuarios y de los

expertos en drogodependencias, recuperar la credibilidad y la confianza perdida hace demasiados años, por la que los mensajes e información oficial son excluidos o directamente cuestionados por buena parte de la población que ha tenido contacto con el cannabis.

Consideramos que la regulación ayudaría a reducir parte de los riesgos derivados de la propia prohibición, ayudando a establecer una relación con la sustancia menos delincuente y marginal, generando menos problemas para el usuario y pudiendo ser abordados de forma más rápida y eficaz; contribuyendo a reducir los problemas derivados de la propia prohibición como pueden ser la adulteración del cannabis, las multas y sanciones administrativas, la pérdida de empleo, expulsión de la academia, cárcel, etc.; disponer de un mejor conocimiento e información sobre la sustancia, conocer las maneras adecuadas de uso, ofrecer una sustancia de calidad y que sea lo que dice ser, de forma que el usuario sepa lo que consume y las características del mismo; mantener alejados a los no usuarios de los CSC, impidiendo el acceso al cannabis por parte de menores de edad y estableciendo filtros a los enfermos psiquiátricos; establecer límites a los usuarios y realizar un trabajo preventivo con los usuarios habituales; evitar la atracción por lo prohibido, evitar que el trapichero o que los usuarios más consumidores sean la referencia y el modelo para el resto de usuarios, separar el cannabis del mercado donde hay otras drogas mucho más peligrosas y dañinas, incorporar a los usuarios a la legalidad, dejando de tratarles como delincuentes o como enfermos; evitar la estigmatización y la criminalización de los usuarios; colaborar en reducir el narcotráfico y la adulteración del cannabis; dejar de utilizar ingentes cantidades de dinero en costas policiales, judiciales y sociales; ayudar en la lucha contra una grave corrupción policial y política que se mueve alrededor de las sustancias ilegales y que buena parte de este dinero revierte en la sociedad a través de impuestos a los CSC. En definitiva, fomentar y divulgar información y conocimientos que permitan la adquisición de una cultura de usos adecuados y responsables.

Como muestran las estadísticas de consumo de cannabis, la prohibición ha sido un fracaso que implica tanto a las políticas sobre drogodependencias como a los modelos de comprensión e intervención que se han construido en torno a ellas. En consecuencia, emerge con claridad la necesidad de nuevos paradigmas de comprensión y abordaje sobre este complejo fenómeno. Para que ello sea posible considera-

mos oportuno un cambio en la legislación, que bien podría ser a través del modelo de los CSC, implantado desde hace más de 15 años en nuestras ciudades. Apostamos por un avance en los modelos teóricos que permita trabajar hacia los buenos usos entre usuarios adultos, que permita el cambio de trabajar en negativo en relación a los usuarios a trabajar en positivo, de poner el foco en los malos usos a poner el foco en los usos adecuados y responsables. Este trabajo puede implicar cambios en los objetivos de la prevención con usuarios adultos, que se pueden enfocar a cómo relacionarse con las sustancias de forma que el usuario pueda extraer el máximo beneficio con el mínimo riesgo. Este cambio de paradigma unido a una regulación sobre el cannabis puede permitir a través de los CSC el acceso a los usuarios y desde ahí generar cambios en la comprensión y el abordaje de este fenómeno, posibilitando el establecimiento de una cultura de usos de bajo riesgo, de usos responsables y una autorregulación más eficaz.

En este sentido, en los últimos años emerge la perspectiva de gestión de placeres y riesgos. Una mirada que parece más integral, completa y adecuada, ya que aborda no solo los posibles riesgos y daños derivados del consumo, sino también los placeres y beneficios que el usuario obtiene del cannabis. Aprender a gestionar el placer y la adquisición de hábitos responsables con los productos que tenemos a nuestra disposición parece una mirada más humana, más responsable y más realista. Para los técnicos en prevención indicada de las drogodependencias, este modelo permite realizar un trabajo más en positivo, ya que permite la involucración del usuario al tratarle como a una persona adulta y responsable de sí misma. De esta forma, los expertos y técnicos en drogodependencias podríamos recuperar parte de la confianza y credibilidad perdidas. En este sentido, consideramos adecuado profundizar en modelos de intervención que orienten a usos adecuados y de bajo riesgo, ya que ayudan a los usuarios a asumir su responsabilidad sobre los usos que realizan y a minimizar los riesgos que afrontan contribuyendo a una mejor autorregulación de la sustancia.

El concepto de uso responsable tiene implicaciones preventivas en muchos ámbitos, ya que se puede aplicar a muchos productos o sustancias con las que nos relacionamos en el día a día. Ya sea en el uso de la tecnología, como puede ser en el uso del teléfono móvil, el uso de internet o el uso de las redes sociales; ya sea en el juego, como puede ser con máquinas de azar o en apuestas online, o ya sea en rela-

ción al uso de sustancias como el alcohol o el cannabis, parece necesario definir y trabajar lo que entendemos por buenos usos, usos adecuados o responsables. En este sentido, desde ORAIN hemos tratado de ofrecer nuestra visión del consumo responsable aplicado a los usos de cannabis y hemos destacado las principales características del mismo. Consideramos que el trabajo sobre los usos responsables de cannabis forma parte de lo que se ha denominado la gestión del placer y del riesgo. Una mirada más completa y humana sobre la relación que establecemos con las sustancias u otros productos de consumo.

Referencias bibliográficas

- Arana, Xabier y Isabel Germán (2005), *Documento técnico para un debate social sobre el uso normalizado del cannabis*, Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, Vitoria-Gasteiz.
- Fundación Vivir sin Drogas (2003), *Drogas: Saber más, arriesgar menos*, Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, Vitoria-Gasteiz.
- Martínez, Iñaki (2014), *Cannabis y consumo responsable*, Asociación ORAIN, San Sebastián.
- O'Hare, Pat y Russel Newcombe (1992), *La reducción de los daños relacionados con las drogas*, Grup IGIA, Barcelona.