

# Lo que debe saber sobre el cannabis para usted, su bebé y los niños pequeños

Muchas personas se preguntan si es seguro consumir cannabis (también conocido como marihuana, hierba o mota) durante el embarazo, al planear un embarazo o durante la lactancia (alimentar a un bebé con leche humana mediante los senos, el biberón o el extractor). Las personas consumen cannabis de muchas formas, por ejemplo, en cigarrillos o vapeadores, o en caramelos, alimentos o bebidas, y esto puede afectar la manera en la que piensan, sienten y toman decisiones. Consumir cannabis de cualquier forma durante el embarazo y la lactancia puede afectar su salud y la de su bebé. Aunque el cannabis es legal en Minnesota para personas mayores de 21 años, eso no significa que sea seguro consumirlo durante el embarazo o la lactancia.

## Infórmese

Sabemos que quiere tomar la mejor decisión para usted y su bebé. Aunque aún hay mucho que no sabemos sobre los efectos del cannabis en la salud, esto es lo que sí sabemos:

- Lo que usted consume puede afectar a su bebé. Consumir cannabis puede afectar el desarrollo cerebral de su bebé y aumentar los siguientes riesgos:
  - Que su bebé nazca demasiado pequeño o prematuro.
  - Muerte fetal o muerte infantil.
  - Problemas de aprendizaje, de conducta u otros problemas de salud.
- El cannabis se almacena en la grasa de su cuerpo durante semanas. Algunos químicos del cannabis pueden permanecer en su leche incluso después de que usted deje de consumirlo. Extraer y desechar la leche no es una medida eficaz cuando se consume cannabis.
- Consumir cannabis durante el embarazo puede aumentar su riesgo de sufrir complicaciones, como las siguientes:
  - Hipertensión gestacional (presión arterial alta).
  - Preeclampsia.
  - Aumento de peso.
  - Desprendimiento de placenta (cuando la placenta se separa de la pared del útero).
  - Diabetes gestacional.
- Cuanto más cannabis consume, mayores son los riesgos para su salud, especialmente si también fuma cigarrillos.



### **No se recomienda consumir cannabis durante el embarazo o la lactancia.**

El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists) y la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomiendan dejar de consumir cannabis durante el embarazo y el periodo de lactancia.

# Reducción de daños potenciales

Algunas personas pueden tener dificultades para dejar el cannabis. Para reducir los daños potenciales, considere lo siguiente:

- Reduzca la cantidad y la frecuencia del consumo de cannabis.
- Estar bajo los efectos del cannabis mientras cuida a un niño no es seguro. Si planea consumir cannabis, organice con anticipación el cuidado del niño.
- Fume al aire libre siempre que sea posible para evitar la exposición del niño al humo de segunda mano del cannabis.
- No conduzca después de consumir cannabis. No permita que su hijo viaje en un automóvil si la persona que conduce está bajo los efectos del cannabis. El cannabis puede causar reacciones más lentas, mareos, confusión y dificultad para pensar.
- Guarde los productos de cannabis en un lugar cerrado con llave donde su hijo no pueda verlos, alcanzarlos ni acceder a ellos.
- Si ha estado usando cannabis para tratar una condición médica o síntomas del embarazo, hable con su médico sobre lo que siente y sobre otros tratamientos disponibles.



## Opciones de apoyo

Si usted o un ser querido desea hablar sobre cómo reducir o dejar el consumo de cannabis, existen recursos que pueden ayudarlo.

- Hable con su médico para recibir una derivación.
- Visite [FindTreatment.gov](http://www.findtreatment.gov) ([www.findtreatment.gov](http://www.findtreatment.gov)) para encontrar programas de tratamiento.
- Visite la página de [Fast Tracker](https://fasttrackermn.org) (<https://fasttrackermn.org>) o llame al 651-426-6347 para encontrar servicios para el trastorno por consumo de sustancias cerca de usted. Incluye proveedores tribales.
- Llame a la Línea Nacional de Ayuda de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration National Hotline) al 800-662-HELP (4357).

Para obtener esta información in un formato diferente, llame al 651-201-3650.

Minnesota Department of Health  
Child and Family Health Division  
[health.mch@state.mn.us](mailto:health.mch@state.mn.us) | 651-201-3650  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

**mn** DEPARTMENT  
OF HEALTH