PABLO CARRETE

SINUMO

GUÍA GRATIS

¿ENTRENAS Y FUMAS?

CANNABIS Y ENTRENO: LO QUE NADIE TE CUENTA

Qué le hace a tu cuerpo, qué es mito y cómo proteger tu rendimiento. Sin sermones y sin vender humo.

Pablo Carrete
Entrenador · Máster en Entrenamiento Personal y Nutrición Deportiva
@carrete.fit · sinhumo.club

Contenido para mayores de 18 años. Esto es información, no consejo médico. Ni sermones ni apología: no te voy a decir que fumes ni que lo dejes.

ANTES DE EMPEZAR

LO QUE NADIE TE CUENTA

Si entrenas y fumas, seguramente tengas muchas preguntas en la cabeza. Las putas redes sociales y la sociedad nos bombardean con información que no sabes ni si es verdad, ni qué hacer con ella, ni a dónde dirigirla.

Aquí vamos a hablar de algo que hace que mucha gente se eche las manos a la cabeza. Sí, a mí también me encanta fumar. Soy esa persona que necesita hacer lo que le salga de los huevos con su vida, y abogo por que todo el mundo que valore su vida haga lo mismo.

Me di cuenta de que la planta no me estaba restando en mi vida; todo lo contrario, potenciaba lo que ya era. He tardado más de 6 años en aprender a dominar mi vida y, sobre todo, mis días. Y ayudo a quien también quiere hacerlo. ¿Quién quiere dejar de sentirse mal todas las noches por haber tirado el día? Porque yo he estado así mucho tiempo.

Actualmente soy la persona más feliz que he conocido en mi vida. Y mi vida, entre comillas, no es tan diferente: vivo en la misma casa, tengo la misma familia y la economía tampoco ha variado tanto. Entonces, ¿qué ha pasado ahí?

Lo único que ha cambiado es entender que **el único responsable de llevarme de donde estoy a donde quiero estar soy yo**. Ni una planta, ni amigos, ni familia. Si no estás donde quieres estar y no eres quien quieres ser, el único responsable, por no decir culpable, eres tú. Cuando entiendes esto, te haces **dueño de tus días** y los utilizas a tu antojo para lograr lo que quieres.

Si has llegado hasta aquí, continúa.

1 QUÉ LE HACE A TU CUERPO

Lo que dicen los estudios, punto por punto, y qué significa para tu entreno.

Resumen en una frase: el cannabis no te hace rendir más en nada, y según cómo y cuánto, te resta en varias cosas que importan para ganar músculo. **Saberlo es lo que te permite compensarlo.**

QUÉ	QUÉ DICEN LOS ESTUDIOS	QUÉ SIGNIFICA PARA TI
Rendimiento	No hay evidencia de que mejore fuerza, resistencia ni recuperación. Justo después de fumar empeoran la coordinación, el tiempo de reacción y la atención (Ware et al., 2018).	Entrenar bajo los efectos es entrenar peor y con más riesgo de lesión.
Corazón	Sube la frecuencia cardíaca en reposo durante un rato después de fumar.	Tu pulso no sirve para medir el esfuerzo ese día.
Pulmones	El humo irrita las vías respiratorias (tos, bronquitis crónica) y mete monóxido de carbono, que compite con el oxígeno.	Menos capacidad para el cardio y para las series largas.
Sueño	A corto plazo puede ayudar a dormirse, pero altera la estructura del sueño (menos fase REM) y el cuerpo se acostumbra. Al parar, aparecen insomnio y sueños muy vivos durante 1–2 semanas.	El sueño es donde se construye el músculo: un sueño peor es menos recuperación.
Apetito	Activa el hambre a través de los receptores CB1.	O lo controlas con un plan, o te come la dieta.
Memoria	Los efectos más claros a corto plazo caen sobre la memoria de trabajo y el aprendizaje (Psychiatric Times, 2026).	Aprender técnica nueva cuesta más. Apunta todo.
Hormonas	Los estudios no se ponen de acuerdo: algunos ven algo menos de testosterona en fumadores muy frecuentes, otros no.	No es el factor principal; el sueño y la comida pesan más.
Cabeza	En jóvenes, el consumo frecuente se asocia a peor estado de ánimo, más ansiedad y peor salud general (Sports Health, 2024).	Las ganas de entrenar también se entrenan.
Dopaje	El THC está prohibido en competición por la Agencia Mundial Antidopaje; el CBD no.	Si compites, aunque sea amateur federado, puedes dar positivo.

LO QUE DE VERDAD IMPORTA

De los nueve puntos, tres mandan: **sueño, pulmones y hambre**. Si proteges esos tres, el resto se nota poco. Los capítulos 3, 4 y 5 van de eso.

2 CINCO MITOS

Los oyes en el vestuario, en TikTok y en la cola del súper. Ninguno aguanta un estudio.

1 **«Me ayuda a recuperar.»** Lo que notas es que te relaja y baja la percepción del dolor. Recuperar es otra cosa. Y hay un detalle que casi nadie sabe: el cannabis toca el sistema del estrés. Con el uso crónico se ha visto que la respuesta del **cortisol** se aplana: los consumidores habituales liberan menos cortisol ante una situación de estrés que los que no consumen (Cuttler et al., 2017). Suena bien y no lo es. El cortisol es la hormona que te activa por la mañana y te pone en marcha ante una amenaza; es el clic que enciende el sistema nervioso. Un sistema de estrés que responde menos no es un sistema mejor. Relajarte no es recuperar.

2 **«Duermo mejor.»** Puede que te duermas antes. Pero si fumas justo antes de dormir, se ha visto que la calidad del sueño baja: la fase **REM** se acorta (Babson et al., 2017; Kuhathasan et al., 2019). La REM es donde el cerebro ordena lo que has aprendido y regula las emociones: la técnica que has entrenado ese día se guarda ahí. El cuerpo, además, se acostumbra: cada vez necesitas más para lo mismo, y cuando paras, el sueño se desordena durante una o dos semanas. ¿Y el CBD? Pinta mejor: en un estudio con 72 adultos, el sueño mejoró en 2 de cada 3 el primer mes, sobre todo cuando el problema era la ansiedad (Shannon et al., 2019). Las revisiones piden ensayos más grandes antes de hablar de «demostrado» (Kuhathasan et al., 2019). Prometedor, no milagroso.

3 **«No engancha.»** Aproximadamente **1 de cada 10** personas que consumen cannabis desarrolla un trastorno por consumo a lo largo de su vida (Lopez-Quintero et al., 2011). Matices: depende de la predisposición de cada uno, de la edad a la que se empieza y de cuánto se consume. Y en España y en gran parte de Europa se mezcla con tabaco, y la nicotina engancha mucho más y mucho más rápido: Europa es la zona del mundo donde más se mezcla (Hindocha et al., 2016). Lo honesto: la planta engancha menos que el tabaco o el alcohol, pero engancha. Y genera tolerancia: cada vez necesitas más para lo mismo.

4 **«Si estoy en forma, no me afecta.»** Eres gilipollas (con cariño). Estar en forma protege de muchísimas cosas: es, literalmente, un salvavidas ante accidentes y enfermedades. Pero el daño del humo en los pulmones no te lo quita nadie: el humo de cualquier cosa que se quema lleva alquitrán, monóxido de carbono e irritantes, y tus pulmones no distinguen de qué planta viene. ¿Has oído hablar de **vaporizar**? Un vaporizador calienta sin llegar a quemar, así que no hay humo. En los estudios, los consumidores que vaporizan tienen menos tos, menos flemas y menos opresión en el pecho que los que fuman (Earleywine & Barnwell, 2007), al pasar de fumar a vaporizar los síntomas respiratorios mejoran en un mes (Van Dam & Earleywine, 2010) y el monóxido de carbono en sangre baja (Abrams et al., 2007). Que quede claro: el THC es el mismo y todo el capítulo 1 sigue igual. Es menos malo para los pulmones, no bueno. Energy Control tiene más información de reducción de daños.

5 **«El CBD es lo mismo.»** No. El CBD no coloca, no da positivo en un control antidopaje (la Agencia Mundial Antidopaje lo sacó de la lista en 2018) y tiene efectos propios: es un medicamento aprobado para ciertas epilepsias (Epidiolex, 2018), hay evidencia preliminar para la ansiedad (Blessing et al., 2015) y para el sueño cuando el problema de fondo es la ansiedad (Shannon et al., 2019). Lo que no es: una pastilla mágica para recuperar; la evidencia en deporte es floja. Y ojo con lo que compras: en un análisis de 84 productos de CBD vendidos por internet, solo el 31 % llevaba la cantidad de CBD que decía la etiqueta (Bonn-Miller et al., 2017). En España, además, el CBD solo está autorizado para uso tópico (cremas y aceites para la piel); para ingerir no está autorizado como alimento. Resumen: el CBD es otra cosa, con potencial real y con mucho humo alrededor.

> **EL MITO QUE NO ESTÁ EN ESTA LISTA**
>
> «Los que fuman no progresan.» Ese te lo cuento en vídeo, con mis números y los de mis clientes. Sígueme en @carrete.fit.

3 ENTRENO: PROTEGER LO QUE GANAS

Que cada sesión cuente y que los datos manden sobre las sensaciones.

1. **Apunta todo.** Kilos, repeticiones y cómo te has sentido, en cada serie. La memoria a corto plazo es lo primero que falla; la libreta o la app no fallan. Si en 4 semanas no suben los números, no es «mala racha»: es un dato.
2. **Cardio suave todos los días.** Caminar, por ejemplo. Y dos o tres veces por semana, cardio de media-alta y alta intensidad: correr, bici, nadar, montaña, remo, lo que más te guste. Si fumas, tus pulmones y tu corazón lo necesitan más que los de nadie.
3. **Grábate.** Es la forma más sencilla de mejorar la técnica, y más si hay alguien detrás indicándote exactamente lo que tienes que hacer. El vídeo te enseña lo que la sensación no.

LO QUE DICEN LOS ESTUDIOS SOBRE EL CARDIO SI FUMAS

- **Corazón.** Fumar sube el pulso un rato (capítulo 1). Un corazón entrenado tiene el pulso en reposo más bajo y se recupera antes de cualquier subida. Esto es fisiología básica, no un estudio sobre cannabis.
- **Control.** En consumidores diarios, dos semanas de ejercicio aeróbico redujeron las ganas de consumir y el consumo sin que nadie les pidiera dejarlo (Buchowski et al., 2011). Traducido: más control sobre cuándo fumas y cuándo no. Tú mandas, no el impulso.
- **Sueño.** El ejercicio regular mejora la calidad del sueño (metaanálisis de Kredlow et al., 2015), justo lo que el capítulo 2 dice que se resiente.
- **Cabeza.** El ejercicio reduce la ansiedad y mejora el ánimo (metaanálisis de Stubbs et al., 2017). El capítulo 1 dice que el consumo frecuente va en la dirección contraria; el cardio empuja hacia el otro lado.
- **Pulmones.** El cardio no deshace la irritación del humo, pero entrena los músculos que respiran y la capacidad de usar el oxígeno. Si fumas, es tu seguro de vida.

4 COMIDA: GANAR AL HAMBRE

El hambre de después no se gana con fuerza de voluntad. Se gana antes, con un plan.

- **Proteína primero.** Entre 1,3 y 1,8 g por kilo de peso al día, y hasta 2 g como máximo si entrenas fuerte (el metaanálisis de Morton et al., 2018, sitúa el punto óptimo para ganar músculo en torno a 1,6 g/kg). Repartida en 3–4 comidas. Con la proteína cubierta, los atracones hacen mucho menos daño.
- **Lo que no quieres comer, no entra en casa.** Es la forma más fácil de no cagarla con los monchis, y encima es más barata. El hambre de después no se negocia en el momento: se decide en el súper. Si en casa hay yogur, fruta, huevos y pollo, eso es lo que te comes; si hay bollería, eso es lo que te comes. Comes lo que tienes, no lo que te pide el impulso. Y hacer una compra de comida de verdad a la semana cuesta menos que pedir a domicilio tres noches.
- **Comida de verdad ya hecha en la nevera.** Pollo, arroz, huevos cocidos, yogur, fruta. Si lo que hay a mano es sano, lo que comes de más es sano.
- **Volumen.** Verdura, fruta, palomitas sin aceite, caldo: llenan mucho con pocas calorías.
- **Agua y sal.** La boca seca y la sed se confunden con hambre.
- **Cafeína solo por la mañana.** Tu sueño ya tiene bastante en contra.
- **Cuenta el total semanal, no el día.** Un día de 600 kcal de más se arregla; una semana sin control, no.

No es disciplina. Es logística.

5 DORMIR

El 80 % de tu progreso depende de dormir bien y de hacer lo mismo muchas veces.

- **Misma hora de levantarte todos los días**, también el fin de semana. Es la regla que más cambia el sueño, y no cuesta dinero.
- **Habitación fresca y oscura;** móvil fuera de la cama.
- **Luz del día** en los primeros 30 minutos de la mañana.
- Si tu sueño depende de fumar para dormirte, eso no es dormir bien: es haber tapado el problema. El capítulo 2 explica por qué.

> **CÓMO SABER SI ESTÁS DURMIENDO BIEN DE VERDAD**
>
> Te levantas sin alarma al menos dos días a la semana, no necesitas café para arrancar, y los kilos en los básicos suben. Si fallan dos de las tres, el problema no está en el gimnasio: está en la cama.

EL MÚSCULO SE ENTRENA DE DÍA Y SE CONSTRUYE DE NOCHE.

Y AHORA QUÉ

Ya sabes más que el 95 % de la gente de tu gimnasio sobre este tema.

Lo que separa saberlo de notarlo en el espejo es hacerlo muchas semanas seguidas, y eso es lo que cuesta solo. Tienes dos puertas.

CLUB SINUMO

10 € /MES

Un email cada mañana con una idea que puedas aplicar ese día, un directo a la semana donde preguntas lo que quieras, audios privados, un grupo de gente que entrena y le gusta ser libre, y acceso a un programa de entreno en mi app. Lo cancelas cuando quieras.

sinhumo.club/club.html · 30 plazas fundadoras a 10 € para siempre.

ASESORÍA 1:1

12 SEMANAS

Te llevo yo el entreno, la comida, el sueño y los hábitos, en mi app, con revisión semanal, vídeos corregidos y WhatsApp conmigo. Empezamos con una llamada sin límite de tiempo para ver si encajamos. Llevo pocos clientes a la vez para poder estar encima.

sinhumo.club/#asesoria

Y si solo quieres seguir leyendo, quédate en la lista: cada semana mando algo que merece la pena.

Si fumas, entrena. Nos vemos dentro.

PABLO

FUENTES

CANNABIS, RENDIMIENTO Y SALUD

- Ware MA, Jensen D, Barrette A, Vernec A, Derman W (2018). Cannabis and the Health and Performance of the Elite Athlete. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 28(5). pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6116792
- Cannabis Use in Adolescent and Young Adult Athletes: A Clinical Review (2024). *Sports Health*. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10916776
- Gatorade Sports Science Institute. SSE #218: Cannabis y rendimiento físico: evidencias actuales. gssilatam.org
- Relief Is Not Free: A Case Study of Athlete Cannabis Use (2026). *Psychiatric Times*. psychiatrictimes.com
- Agencia Mundial Antidopaje. Lista de sustancias prohibidas, sección S8: cannabinoides. wada-ama.org
- Cuttler C, Spradlin A, Nusbaum AT, Whitney P, Hinson JM, McLaughlin RJ (2017). Blunted stress reactivity in chronic cannabis users. *Psychopharmacology*, 234, 2299–2309.

SUEÑO Y CBD

- Babson KA, Sottile J, Morabito D (2017). Cannabis, Cannabinoids, and Sleep: A Review of the Literature. *Current Psychiatry Reports*, 19(4), 23.
- Kuhathasan N, Dufort A, MacKillop J, Gottschalk R, Minuzzi L, Frey BN (2019). The use of cannabinoids for sleep: A critical review on clinical trials. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 27(4), 383–401.
- Shannon S, Lewis N, Lee H, Hughes S (2019). Cannabidiol in Anxiety and Sleep: A Large Case Series. *The Permanente Journal*, 23, 18-041.
- Blessing EM, Steenkamp MM, Manzanares J, Marmar CR (2015). Cannabidiol as a Potential Treatment for Anxiety Disorders. *Neurotherapeutics*, 12, 825–836.
- Bonn-Miller MO et al. (2017). Labeling Accuracy of Cannabidiol Extracts Sold Online. *JAMA*, 318(17), 1708–1709.

DEPENDENCIA, TABACO Y PULMONES

- Lopez-Quintero C et al. (2011). Probability and predictors of transition from first use to dependence on nicotine, alcohol, cannabis, and cocaine. *Drug and Alcohol Dependence*, 115(1–2), 120–130.
- Prevalencia del consumo de cannabis en Atención Primaria. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC13439795
- Hindocha C, Freeman TP, Ferris JA, Lynskey MT, Winstock AR (2016). No Smoke without Tobacco: A Global Overview of Cannabis and Tobacco Routes of Administration and Their Association with Intention to Quit. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 104.
- Earleywine M, Barnwell SS (2007). Decreased respiratory symptoms in cannabis users who vaporize. *Harm Reduction Journal*, 4, 11.
- Van Dam NT, Earleywine M (2010). Pulmonary function in cannabis users: Support for a clinical trial of the vaporizer. *International Journal of Drug Policy*, 21(6), 511–513.
- Abrams DI et al. (2007). Vaporization as a smokeless cannabis delivery system: a pilot study. *Clinical Pharmacology & Therapeutics*, 82(5), 572–578.

EJERCICIO Y COMIDA

- Buchowski MS et al. (2011). Aerobic exercise training reduces cannabis craving and use in non-treatment seeking cannabis-dependent adults. *PLoS ONE*, 6(3), e17465.
- Kredlow MA, Capozzoli MC, Hearon BA, Calkins AW, Otto MW (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38, 427–449.
- Stubbs B et al. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249, 102–108.
- Morton RW et al. (2018). A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength. *British Journal of Sports Medicine*, 52(6), 376–384.

Recursos de ayuda en España: tu médico de cabecera · CAD del Ayuntamiento de Madrid · Energy Control (energycontrol.org) · Plan Nacional sobre Drogas (pnsd.sanidad.gob.es). Contenido para mayores de 18 años. Información, no consejo médico. Ni sermones ni apología. © 2026 Pablo Carrete.