

# SPANISH version of Consumer Education materials

## ¿QUÉ ES EL THC Y EL CBD?

El THC y el CBD son los dos compuestos principales que se encuentran en la planta de cannabis. Estos compuestos se llaman cannabinoides. Hay más de 85 cannabinoides en el cannabis, pero el THC y el CBD son los más investigados.

THC	CBD
¿Se suele atribuir el cannabinoide a los efectos psicoactivos de la planta?	Es el cannabinoide mínimamente psicoactivo que puede aliviar la ansiedad, la inflamación y más.

Comience bajo y vaya lento

La dosis adecuada de cannabis variará según el consumidor. Los consumidores con experiencia limitada en cannabis deben comenzar con una dosis baja (5 mg o menos) y seguir estas pautas generales de consumo antes de consumir más:

Modo de administración

Momento de aparición y efectos

Momento de los efectos máximos

Duración de los efectos

Inhalado

90 segundos

15-30 minutos

2-3 horas

Ingerible por vía oral

60-90 minutos

2-6 horas

4-12 horas

Absorción en el torrente sanguíneo

15-20 minutos

1-2 horas

1-3 horas

Actual

15-20 minutos

1-2 horas

1-2 horas

Nota: Existe una considerable variabilidad individual de un individuo a otro.

No consumas cannabis ni productos con infusión de cannabis con el estómago vacío. Consumir cannabis o productos con infusión de cannabis con el estómago lleno puede ayudar a reducir el riesgo de efectos intoxicantes no deseados por un exceso accidental.

No mezcle cannabis y/o productos con infusión de cannabis con alcohol.

La ansiedad y la paranoia pueden acompañar a la ingestión excesiva. Si

experimenta algún sentimiento de ansiedad y paranoia, mantenga la calma y permanezca en un ambiente cómodo y seguro. Los efectos pasarán con el tiempo.

Nunca consumas cannabis cerca de niños. Guarde siempre todos los productos de cannabis en un área cerrada con llave que esté fuera de la vista y del alcance de niños y mascotas. Mantenga el cannabis en el embalaje a prueba de niños de nuestra tienda. El humo pasivo del cannabis contiene THC y otras sustancias químicas que pueden afectar la salud de los niños.

Si cree que un niño puede haber ingerido cannabis, llame al Centro de control de intoxicaciones local al [800-222-1222](tel:800-222-1222). Si cree que un niño necesita ayuda médica inmediata, llame al 911.

Modo de administración	Momento de aparición y efectos	Momento de los efectos máximos	Duración de los efectos
Inhalado	90 segundos	15-30 minutos	2-3 horas
Ingerible por vía oral	60-90 minutos	2-6 horas	4-12 horas
Absorción en el torrente sanguíneo	15-20 minutos	1-2 horas	1-3 horas
Actual	15-20 minutos	1-2 horas	1-2 horas

CANABIS & EL EMBARAZO	Si está embarazada o amamantando, o planea quedar embarazada pronto, las principales organizaciones médicas recomiendan que no consuma cannabis. Fumar cannabis o consumir productos comestibles de cannabis puede exponer a su bebé a sustancias potencialmente dañinas.
	Conducir bajo los efectos del cannabis o productos con

<p>CANABIS &amp; CONDUCIENDO</p>	<p>infusión de cannabis es un delito. (M.G.L. c. 90, 24) El cannabis puede afectar sus habilidades de conducción al ralentizar su tiempo de reacción, coordinación y concentración y puede aumentar su riesgo de sufrir un accidente automovilístico.</p> <p>Recuerde, si se siente diferente, conduce de manera diferente.</p>
<p>TOLERANCIA  DEPENDENCIA Y RETIRO</p>	<p>Algunas personas que consumen cannabis a largo plazo y están intentando dejar de fumar informan síntomas de abstinencia leves que dificultan el abandono. Algunas personas también pueden experimentar adicción y mostrar signos y síntomas de abuso de drogas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Descuidar responsabilidades en el trabajo, la escuela o el hogar debido al consumo de drogas.</li> <li>● Usar drogas en condiciones peligrosas o tomar riesgos estando drogado.</li> <li>● Desarrollar una tolerancia a las drogas</li> <li>● Causar problemas en las relaciones</li> <li>● Tomar medicamentos para evitar o aliviar los síntomas de abstinencia.</li> <li>● Abandonar actividades que disfrutaba</li> <li>● Perder el control sobre el consumo de drogas, sentirse impotente para dejar de hacerlo.</li> </ul> <p>Si usted o alguien que conoce necesita ayuda con el abuso de sustancias, hay ayuda disponible. Puede llamar a la línea de ayuda sobre el uso de sustancias de Massachusetts al <a href="tel:1-800-662-4357">1-800-662-4357</a>. Por favor visita:</p> <p><a href="https://helplinema.org">https://helplinema.org</a> o consulte los Recursos de información sobre medicamentos de los NIH para obtener más información.</p>

<p>IMPORTANTE REGLAMENTOS</p>	<p>No puedes vender cannabis a ninguna otra persona. Para los primeros infractores, la posesión de más de 1 onza de cannabis con la intención de fabricar, distribuir o dispensar se castiga con una multa de entre 500 y 5000 dólares y/o una pena de prisión de hasta 2 años.</p>
<p>NORMAS DE CONSUMO</p>	<p>Puedes consumir cannabis y/o productos con infusión de cannabis en un espacio privado donde esté permitido el consumo. Fumar en público está prohibido por las leyes estatales y locales.</p>
<p>REGLAS DE COMPARTIR</p>	<p>En Massachusetts puedes regalar o compartir hasta 1 onza de cannabis o 5 gramos de concentrado de cannabis, con adultos mayores de 21 años, sin ningún tipo de compensación.</p>
<p>REGLAS DE VIAJE</p>	<p>Nunca conduzca bajo los efectos del alcohol. Mantenga su cannabis en un área segura de su vehículo, fuera del alcance del conductor y los pasajeros. Quédese en Massachusetts: no cruce las fronteras estatales con el cannabis.</p>
<p>COMPRA LÍMITES</p>	<p>Los consumidores mayores de 21 años pueden comprar hasta 1 onza de flor de cannabis o hasta 5 gramos de concentrado de cannabis. Poseer más del límite legal (1 oz.) fuera de su hogar puede ser penalizado con hasta 6 meses de prisión / multa de \$500.</p>

## ¿Qué es una Variedad de Cannabis?

Una cepa es una variante genética del cannabis. Clásicamente, las variedades se denominaban variedades Sativa o Indica, dos variaciones de la misma especie básica de cannabis. Hoy en día, debido a siglos de polinización cruzada y experimentación, las cepas híbridas son más

frecuentes. Se han creado cepas híbridas mediante cruce genético para desarrollar diferentes características o efectos deseados a partir de los mejores atributos de ambas cepas parentales.

SATIVA	HÍBRIDO	INDICA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Energizante y edificante.</li> <li>- Ayuda a aumentar la creatividad y la concentración.</li> <li>- Ayuda a tratar la depresión, dolores de cabeza y migrañas, náuseas, pérdida de apetito, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combinación de Indica y Sativa.</li> <li>- "Lo mejor de ambos mundos"</li> <li>- La gente busca híbridos para sentir los múltiples efectos de ambos tipos de cepas.</li> <li><i>(es decir: relajación de una índica con mayor creatividad de una Sativa)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sedante y relajante.</li> <li>- Ayuda a tratar el dolor, la inflamación, la pérdida del apetito, los problemas de sueño, la ansiedad, el estrés, las convulsiones y los espasmos.</li> </ul>
<p>Tall tiene hojas delgadas en forma de abanico y cogollos más claros/menos densos. Suele tener tonos rojizos y aromas frutales.</p>	<p>Apariencia variable, en particular 3 hojas en forma de abanico. La mayoría de las variedades de cannabis disponibles son un tipo de híbrido.</p>	<p>Planta baja, robusta y tupida con hojas anchas en forma de abanico. Normalmente tiene cogollos densos y es muy picante.</p>

Métodos de consumo:

- ❖ Ingestión - comestibles, pastillas/cápsulas, bebidas y tinturas.
- ❖ Inhalación - flores, pre-rolls, vaporizadores/concentrados e

inhaladores

❖ Absorción oral - mentas, pastillas, caramelos duros y tiras para el aliento (también tinturas)

❖ Absorción dérmica (tópicos) - lociones, ungüentos, ungüentos, bálsamos y parches transdérmicos.

> Como recordatorio, es muy importante tener en cuenta que los diferentes tipos de consumo tienen diferentes efectos de inicio/compensación que varían de persona a persona.

> Pregunte sobre el producto que está considerando para comprender mejor cómo puede afectarlo.\*

Más allá del THC y el CBD; Otros cannabinoides:

Los cannabinoides son compuestos químicos que se encuentran en las plantas de cannabis y que interactúan con el ECS (Sistema Endocannabinoide) de nuestro cuerpo a través de receptores en el cerebro y en todo el cuerpo. Hay al menos 100 tipos diferentes de cannabinoides dentro de la planta. Hay 3 cannabinoides principales: THCa, CBDa y CBCa. ¡Sin estos 3 cannabinoides, no tendríamos todos los demás que todos conocemos y amamos!

\*Una cosa que todo el mundo debería entender antes de consumir cannabis es que ¡AFECTA A TODOS DE MANERA DIFERENTE! Las diferentes cepas y métodos de consumo dan a los usuarios efectos diferentes, y los nuevos usuarios generalmente sienten efectos diferentes a los más experimentados.

\*Deje algo de tiempo entre dosis para que los resultados sean

completos. Siempre queremos reforzar "Bajo y Lento". Lleve un registro de su dosis, el tipo de producto y las sensaciones que obtiene de los productos. Esto le ayudará a comprender mejor cómo el cannabis puede funcionar mejor para usted.

Mejor control:

1. Bajo y Lento: Comience con una dosis baja de THC y *esperar* antes de consumir más. Específicamente para comestibles puede *tómese hasta 2 horas antes de sentir algún efecto*; así que tenga paciencia y no consuma en exceso.

2.. En MA solo podemos vender 5 mg de THC por porción. Está bien usar menos o más, pero conozca su reacción antes de agregar MÁS THC.

3. Tomar demasiado THC puede provocar ansiedad, paranoia y náuseas temporales. Estos síntomas pueden ser muy desagradables, pero suelen desaparecer en unas pocas horas.

4. Otra razón para empezar con poco e ir despacio es que diferentes aplicaciones de cannabis pueden tardar diferentes tiempos en surtir efecto. Las cápsulas, tinturas y aceites, que se digieren, son de acción lenta y pueden pasar 120 minutos o más antes de que sienta el efecto.

5. Fumar y vapear introducirá THC en su sistema más rápidamente, pero aún así es posible hacerlo demasiado rápido.

Potencia

Esto se refiere a la concentración o "fuerza" de THC en un producto. Cuando leas las etiquetas, verás % de THC en todos los envases. Esto



le indica la potencia del THC (que le proporciona el "subidón" asociado con el cannabis). Cuanto mayor sea el porcentaje, más potente o fuerte será el subidón. No confundas la potencia del THC con la calidad; y no descartes el efecto séquito. Incluso una potencia "baja" de THC entre 9 y 14% con los terpenos adecuados puede tener efectos de una flor de alta potencia o con más de 20% de THC.

## Concentrados

Los diferentes tipos de productos de cannabis tienen diferentes rangos de contenido típico de THC. Los concentrados de cannabis van a tener un mayor porcentaje de THC y, por tanto, una mayor potencia, lo que los convierte en una opción popular entre los consumidores experimentados de cannabis.

Los concentrados pueden tener una potencia del 50-90%. Esto se debe a que el concentrado se compone principalmente de cannabinoides extraídos y nada de material vegetal. Básicamente, un gramo de concentrado tendrá mucho más THC que un gramo de flor y, por tanto, será mucho más potente.

El porcentaje de THC es una métrica importante que contribuye a la potencia y el efecto de un producto. Comprender los porcentajes de THC puede ayudarte a predecir cómo te afectará un producto en particular; solo asegúrate de tener en cuenta los demás componentes de la cepa y sus efectos conocidos.

**El Efecto Séquito:** La sensación o experiencia durante el consumo de cannabis debido a la culminación de los terpenos y los fitocannabinoides de la planta de cannabis. Los fitocannabinoides son compuestos que se encuentran naturalmente en el cannabis.

¿Qué son los terpenos?

- Los terpenos son los aceites esenciales de la planta que ayudan a protegerla y también se utilizan para atraer polinizadores o ahuyentar plagas.
- Identificamos los "terpenos" por su olor. Ciertas cepas tienen diferentes "perfiles terp" que le ayudan a determinar algunos efectos deseados.
- Por ejemplo, las variedades de cannabis que huelen muy cítrico tienen una buena cantidad de *Limoneno*.

Repasemos: Cannabis para adultos en Massachusetts

- Según la Ley MA, los adultos mayores de 21 años pueden comprar productos de cannabis en dispensarios autorizados o a través de servicios de entrega. La ley fue aprobada por los votantes de MA en noviembre de 2016 y la Comisión de Control del Cannabis supervisa las regulaciones de uso para adultos.
- El cannabis no ha sido analizado ni aprobado por la FDA. Hay información limitada sobre los efectos secundarios y puede haber riesgos para la salud asociados con el consumo de cannabis. ¡¡¡El cannabis siempre debe mantenerse alejado de los niños!!!
- Por ley, las compras para adultos están limitadas a 1 oz. de flor, o 5 gramos de concentrado (para una combinación de ambos) por transacción por día.
- No se puede consumir cannabis de ninguna forma (fumar, vapear,

comestibles, etc.) en terrenos públicos o federales.

o Puede recibir una multa de hasta \$100 por consumo público o hasta \$500 por un "contenedor abierto".

- Puedes tener hasta 1oz. en ti, y hasta 10 oz. en tu casa.
- Puedes cultivar hasta 6 plantas en tu casa y hasta 12 plantas para 2 adultos más.
- Si tiene más de 1oz. de cannabis en tu casa, hay que encerrarlo. También es mejor mantener cualquier cantidad bajo llave para mantener seguros a los niños y las mascotas.
- Al igual que el alcohol, no puede tener un contenedor abierto de ningún tipo de cannabis en su vehículo. Debe guardarse en un recipiente cerrado en el maletero o en una guantera cerrada con llave.
- Bajo la influencia del cannabis, conducir está prohibido por M.G.L c. 90 Sección 24, y no se debe operar maquinaria.
- Los empleadores, propietarios, ciudades y pueblos pueden tener sus propias políticas sobre el uso de cannabis. Consulte con ellos para ver qué está permitido/legal.
- ES ILEGAL VENDER CANNABIS A CUALQUIER OTRA PERSONA. Las sanciones por desviar cannabis pueden incluir prisión o multas sustanciales.

Para obtener más información sobre las leyes sobre el cannabis en Massachusetts, visite

<https://www.masscannabiscontrol.com/public-resources/>

## Signos y Síntomas del Trastorno por Consumo de Cannabis

Una de las cosas clave que hay que recordar sobre el trastorno por consumo de cannabis es que implica un consumo que crea problemas o cuestiones para el consumidor. Teniendo esto en cuenta, al menos dos de los siguientes criterios o síntomas oficiales que ocurren dentro de un período de 12 meses indican un trastorno por consumo de cannabis:

- Continuar consumiendo cannabis a pesar de problemas físicos o psicológicos.
- Continuar consumiendo cannabis a pesar de problemas sociales o de relación.
- Ansia de cannabis
- Dificultad para controlar o reducir el consumo de cannabis.
- Renunciar o reducir otras actividades a favor del consumo de cannabis.
- Problemas en el trabajo, la escuela y el hogar como resultado del consumo de cannabis.
- Pasar mucho tiempo consumiendo cannabis
- Consumir cannabis en situaciones de alto riesgo
- Consumir más cannabis del previsto
- Tolerancia al cannabis

● **Abstinencia al suspender el cannabis**

Si le preocupa estar desarrollando una dependencia, comuníquese con su médico de inmediato. Organizaciones que pueden ayudar:

• *Centro de tratamiento de adicciones de Nueva Inglaterra 77F Warren St, Bldg 5 Brighton, MA 02135 [\(617\) 254-1271](tel:(617)254-1271) [www.atcne.net](http://www.atcne.net)*

• *Línea de ayuda para el uso de sustancias de MA [800-327-5050](tel:800-327-5050) <https://www.helpline.org>*

• *Aprenda a afrontar la situación [508-738-5148](tel:508-738-5148) [www.learn2cope.org](http://www.learn2cope.org)*

**Diario de Cepas**

Cepa	Fecha	Cultivador/Comercio	Costo	Cantidad	Tipo

Sativa	Indica	Híbrido	%THC	%THCA

Oler	Gusto	Terpenos	Terpenos	Terpenos	Terpenos

Notas:

Este producto no ha sido analizado ni aprobado por la FDA. Existe información limitada sobre los efectos secundarios del uso de este

producto y puede haber riesgos para la salud asociados. El consumo de marihuana durante el embarazo y la lactancia puede presentar daños potenciales. Según M.G.L. C. 90, § 24 es ilegal conducir u operar un vehículo bajo la influencia de la marihuana y no se deben operar máquinas bajo la influencia de la marihuana. MANTENGA ESTE PRODUCTO ALEJADO DE LOS NIÑOS. Puede haber riesgos para la salud asociados con el consumo de este producto. La marihuana puede afectar la concentración, la coordinación y el juicio. Los efectos intoxicantes de los productos comestibles pueden retrasarse dos horas o más. En caso de ingestión accidental, comuníquese con la línea directa de control de intoxicaciones al [1-800-222-1222](tel:1-800-222-1222). Este producto puede ser ilegal fuera de MA.

Para obtener más información, visite: <https://www.mass.gov/info-details/responsible-use-of-marijuana>