

# CÁNNABIS: Si elige consumirlo

El cánnabis y sus componentes activos (como el THC y el CBD, entre otros cannabinoides) existen en muchas formas y potencias y pueden afectar a las personas de diferentes maneras.

El cánnabis puede fumarse en cigarrillos (porros), pipas o pipas de agua (bongs), o vaporizarse (vaped). El cánnabis puede consumirse en productos alimenticios o bebidas denominados comestibles. También se puede consumir en tinturas, cremas, aceites, ceras, supositorios o inhaladores.



## Tenga en cuenta las leyes y las directivas de salud pública

- El consumo de cánnabis es legal en Nuevo México si es mayor de **21 años o a menos** que tenga una **tarjeta médica activa y válida**.
- **Es ilegal consumir cánnabis en un espacio público sin licencia.**
- **No conduzca ni utilice maquinaria pesada mientras consuma cánnabis.**
- Evite soplar el humo o el vapor en un lugar cerrado o mal ventilado. **Nunca sople el humo o el vapor directamente a otra persona o a las mascotas.**
- **Evite** las rotaciones de "**caladas y pasadas**" y **no comparta** los porros, bongs, pipas, vaporizadores u otros artículos personales con otras personas. Mantenga estos artículos limpios para su uso personal.
- Los mayores de 21 años pueden cultivar **seis plantas** y **seis semilleros** y **no más de 12 plantas y 12 semilleros por hogar.**
- Solo compre en un **dispensario de cánnabis autorizado.**
- **Si se siente mal o tiene efectos negativos** después de consumir cánnabis, **busque ayuda.**

### Consuma con intención

Dedicar tiempo a reflexionar sobre la relación que tiene con el cánnabis y las razones por las que decide consumirlo puede ayudarle a tener más experiencias de las que quiere tener (y a evitar las que no quiere).



Recuerda en primer lugar las sensaciones, acciones o beneficios que quieres experimentar al consumir cánnabis, como, por ejemplo, el alivio del dolor. A continuación, recuerda algunas de las cosas que no quieres experimentar, como la paranoia. Recordar este tipo de ejercicios puede ser un buen punto de partida para plantear preguntas y comprender mejor tus decisiones en torno al consumo de cánnabis.

### Evite mezclar el cánnabis con el alcohol u otras sustancias

Es más probable que el uso de una sustancia a la vez provoque las experiencias que desea tener. La mezcla de dos o más sustancias puede dificultar la predicción de lo que va a ocurrir o de cómo te va a afectar. Además, el uso conjunto de dos o más sustancias puede provocar efectos secundarios perjudiciales. Ve a lo seguro usando sólo una sustancia a la vez.



### Espere antes de realizar actividades que puedan ponerlo en alto riesgo

Se ha sugerido esperar al menos de **3 a 6 horas** después de vapear o fumar y de **6 a 8 horas** después de consumir comestibles antes de realizar actividades de alto riesgo como **conducir, esquiar o nadar**. Estos tiempos pueden variar dependiendo de su tolerancia y uso. En algunos casos puede ser necesario esperar más tiempo.



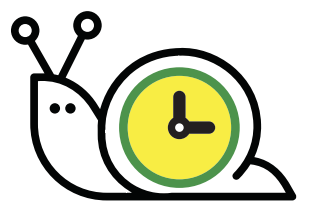
### Consuma con personas de confianza

El consumo de cánnabis con personas que conoce, en las que confía y con las que se siente cómodo, tiene más probabilidades de resultar en una experiencia positiva. Y si se necesita ayuda, hay otra persona presente para conseguirla. Recuerde cómo puede decir "no" en caso de que se sienta presionado a consumir más de lo que se sienta cómodo. Por ejemplo, puedes decir: "No, gracias, tengo que conducir a casa más tarde" o "Voy a empezar con esto y ver cómo va".



### Comience poco a poco y avance despacio

Si nunca ha consumido cánnabis, empiece poco a poco y avance lentamente hasta que conozca cómo le afectará. Esto es especialmente importante cuando se experimenta con comestibles y concentrados. Recuerda que los comestibles tardan más en hacer efecto que el cánnabis fumado o vaporizado. Busque productos con niveles más bajos de THC y espere a ver cómo le afecta antes de consumir más.



Como referencia, las flores suelen contener un 10-30% de THC, mientras que los concentrados suelen contener un 60-90% o más. Si decides consumir, avanza con productos que estén dentro de tus límites, y sigue siempre las directrices e instrucciones que se indican en el envase original.

### Debe conocer el tamaño de la porción, especialmente en el caso de los productos de cánnabis comestibles

Verifique el tamaño de la porción de los productos de cánnabis comestibles. Una porción estándar no contiene más de 10 mg de THC. Sin embargo, su propia tolerancia puede influir en el impacto de las porciones. Si es la primera vez que consume productos comestibles, comience con una cantidad menor (2,5-5 mg). También es importante recordar que los comestibles pueden tardar entre 30 minutos y 2 horas en hacer efecto y hasta 4 horas para sentir el efecto completo.



### Guardar los productos de cánnabis de forma segura

Guarde los productos de cánnabis en su envase original para que sean fácilmente identificables. Asegúrese de guardarlos en un área segura a la que no puedan acceder las mascotas o los niños pequeños. Si una mascota o un niño consume algún producto de cánnabis, llame inmediatamente a un veterinario o a un profesional de la salud.



### Reducir la frecuencia

Al igual que sucede con otras sustancias, el consumo frecuente de cánnabis puede aumentar la tolerancia, lo que significa que se necesita más cantidad para conseguir el mismo efecto. También se ha demostrado que consumir cánnabis con menos frecuencia reduce el riesgo de dependencia, los síntomas mentales negativos y los efectos sobre la salud a largo plazo.

