CANNABIS EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Un DECÁLOGO de Reducción de Riesgos

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:

Comunidad de Madrid

ABD

ABD FUNDACIÓN

1. Existen distintas formas de inhalar cannabis. ¡Conoce sus diferencias y sus riesgos!

FUMADO

- Es una vía de efecto rápido en la que el **control de la dosis** es relativamente fácil, pues la persona que consume puede parar cuando alcanza los efectos deseados.
- Existen **riesgos pulmonares** asociados a la combustión, que **aumentan si se mezcla con tabaco**.
- Recuerda que es recomendable, para proteger tus vías respiratorias, **utilizar un filtro** de los que se usan para liar cigarrillos o un filtro de carbono en lugar de un cartón o boquilla (“*mora*”) al liarlo.

Las moléculas psicoactivas atraviesan el filtro sin problema, por lo que el aprovechamiento de la sustancia es el mismo, ¡pero con menos riesgos!

#ReducciónDeRiesgos

PIPAS Y BONGS

- Aunque no suele acompañarse el cannabis de tabaco y se produce un enfriamiento del humo por el filtrado de agua (bong) o por la longitud de la pipa que puede hacer sentir las caladas más suaves, los **riesgos pulmonares son mayores a cuando se fuma un porro**, pues no se utilizan filtros eficaces que limiten el paso de las partículas nocivas fruto de la combustión.

Mantener la pipa o bong limpios y procurar **no usar pipas de madera** que puedan aumentar la inhalación de materia orgánica combustionada, son medidas importantes de reducción de riesgos.

DABBING

- Consiste en la inhalación de **extractos de cannabinoides de elevada concentración** (pueden llegar a 75% de THC) como el *butane hash oil* (BHO), el *ice water hash* o el *rosin hash*.

- La **dificultad para calcular la dosis** por su elevada concentración y la posibilidad de inhalar **residuos tóxicos** resultantes del proceso de extracción hacen a este método uno de los que mayores riesgos entrañan para quien consume.

VAPORIZADO

- Es rápida y limpia, pero hay que tener **cuidado al dosificar** pues aprovecha casi el 100% de los cannabinoides (a diferencia del 40% que se aprovecha cuando se fuma). Se recomienda **inhalar con menos frecuencia e intensidad** que al fumar.

- Se evitan los riesgos asociados a la combustión, siempre y cuando el vaporizador esté **bien calibrado** en las temperaturas de vaporización adecuadas.

VAPEADO

- En principio es una vía rápida en la que también se evitan los riesgos asociados a la combustión.

- Actualmente, **se desconoce el efecto que puede tener sobre la salud** la inhalación de algunas de las sustancias que componen el liquido de vapeo.

- No se utiliza la planta directamente, sino **líquidos que contienen extractos** con distintas concentraciones de cannabinoides.

ENERGY CONTROL

2. La ingesta de cannabis supone riesgos igualmente

Ingerir cannabis a través de preparados como bollería, aceites, mantequillas, bombones, o tinturas, es **la vía de consumo más difícil de dosificar** por la lentitud de la subida (en torno a 3 horas), que puede llevar a querer tomar más antes de notar los primeros efectos.

Los efectos tardan pero llegan. ¡Cuidado al redosificar!

Ten en cuenta que la ingesta supone un aprovechamiento de los cannabinoides distinto al que suce cuando se fuma, lo que da lugar a que sus efectos se alarguen más en el tiempo (hasta 12 horas) haciendo que la gestión de la experiencia pueda ser complicada para algunas personas.

No tiene riesgos físicos asociados a la combustión ni al tabaquismo, pero algunos de sus efectos psicológicos (debido a la dificultad para calcular la dosis que estás consumiendo) pueden ser desagradables y más comunes que en las vías inhaladas.

3. La proporción THC/CBD de la planta es importante al valorar el riesgo del consumo

Los **cannabinoides** más implicados en los efectos psicoactivos que se generan al consumir cannabis son el **THC** (delta 9 - tetrahidrocannabinol) y el **CBD** (cannabidiol).

- **El THC está relacionado con los efectos más estimulantes, por lo que consumir cannabis con altas concentraciones de éste puede llevar a experimentar con mayor intensidad efectos no deseados, como paranoia o ansiedad.**

- **El CBD parece disminuir la acción del THC y mitigar alguno de sus efectos más nocivos.**

Procura consumir cannabis con proporciones parecidas de THC y CBD o con cantidades bajas de THC para evitar que aparezcan estos efectos desagradables, posiblemente más difíciles de gestionar en tiempos de pandemia.

4. El consumo de cannabis puede producir una bajada de tensión (*blancazo, amarillo, pálida*)

La **bajada de tensión asociada al uso de cannabis** genera síntomas como: mareo, náuseas, sudores fríos, taquicardias y malestar general.

En caso de que ocurra:

- **Busca un espacio tranquilo y fresco donde la persona esté cómoda.**
- **Túmbala en el suelo con las piernas hacia arriba para facilitar el flujo de sangre en la parte superior del torso. Pon su cabeza de lado por si vomita.**
- **Si el cuadro de hipotensión no mejora, solicita asistencia médica.**

5. Además de la bajada de tensión, pueden aparecer otros efectos no deseados

¡Tómatelo con calma para evitar la tolerancia!

Un consumo habitual genera TOLERANCIA, lo que implica una pérdida de placer al necesitar consumir más cantidad para obtener los mismos efectos.

El incremento en el consumo, aumenta también el conjunto de riesgos asociados.

Recuerda que, como con cualquier otra sustancia, espaciar y planificar los consumos facilita llegar a un equilibrio entre el placer y el riesgo.

El consumo de cannabis también puede generar estados psicológicos difíciles de gestionar como la **ANSIEDAD** y la **PARANOIA**.

Estos estados, **muy relacionados con la dosis y con tu propia constitución psicobiológica**, pueden dificultar la forma en la que se afronta la situación de pandemia que estamos viviendo, afectando a tu estado psicológico.

El cannabis puede ayudar a que te evadas, pero también puede afectar de forma negativa a cómo te relacionas con el mundo.

¡Observa en todo momento de qué forma te está afectando el cannabis y trata de adaptar tu consumo en consecuencia!

6. Planificar bien el consumo aumenta los placeres y reduce los riesgos

Antes de fumar, procura no tener responsabilidades pendientes.

Recuerda que **el consumo de cannabis puede dificultar la concentración** y la realización de tareas.

Intenta empezar el consumo de cannabis lo más tarde posible para evitar sentir sus efectos durante todo el día.

¡Márcate unos límites y respétalos!

El efecto del cannabis viene muy determinado por el contexto en que lo consumes.

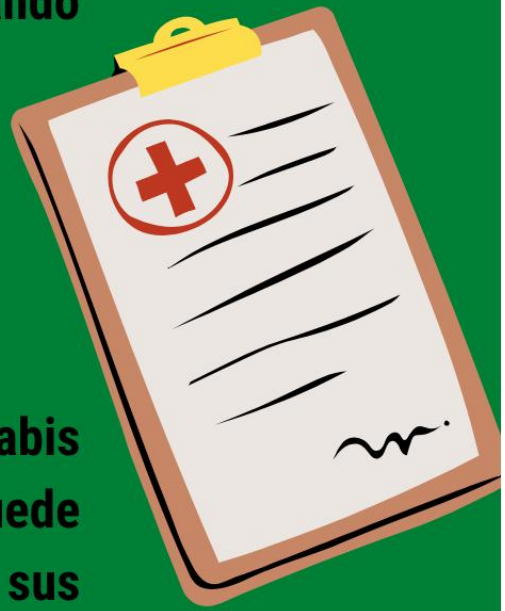
Elige bien el lugar en el que vas a consumir y con quién lo vas a hacer.

7. Procura no mezclar el cannabis con otras drogas

Debido a los efectos del cannabis sobre el sistema nervioso central es importante cuidar su consumo junto a otras sustancias depresoras o psicoestimulantes, ya que se pueden potenciar o enturbiar los efectos de ambas, llegando a producir efectos no deseados y/o un incremento de los riesgos.

- **Si vas a consumir cannabis junto a otra sustancia, infórmate bien de cuál es su efecto conjunto y de qué manera puede afectar la mezcla a la experiencia.**
- **Antes de mezclar, procura conocer los efectos de cada droga por separado.**

- **Si estás tomando algún tipo de medicación, ten en cuenta que el uso de cannabis también puede modificar sus efectos.**



- **Consulta siempre las posibles interacciones con medicamentos con personal sanitario de confianza.**

8. Debido a la pandemia es probable que haya habido un descenso en la calidad

Ten en cuenta que los clubs y asociaciones cannábicas han cerrado temporalmente y que el mercado ilegal de cannabis también ha podido verse afectado.

Esto puede haber dado lugar a un descenso en la calidad del producto y un aumento de su adulteración.

Existen métodos caseros para detectar algunos adulterantes y contaminantes, como por ejemplo usar una lupa para observar la consistencia y la presencia de hongos o fibras. Infórmate sobre cómo hacerlo.

Presta atención a las posibles adulteraciones y contaminantes.

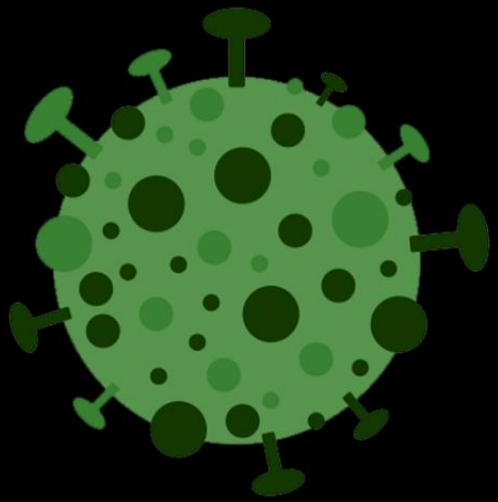
Las adulteraciones y contaminantes más habituales del cannabis son:

- **Fibras y pelos** (de la propia planta u otras).
- **Material compactante** (goma arábica, leche condensada, miel, aceites, grasas, resinas, etc.).
- **Otras partículas** (en hachís henna, arena o azúcar moreno, y en la marihuana cristales, virutas de plomo, etc.).
- **Contaminaciones por hongos** (Oidio, *Aspergillus*, *Penicillium*, etc.).

ENERGY CONTROL

9. Cuidado con los bulos que circulan sobre el cannabis como tratamiento del coronavirus

Los **efectos beneficiosos de tomar cannabis para combatir el coronavirus no están demostrados científicamente**.



Ten en cuenta que inhalar cannabis irrita la mucosa pulmonar, lo que puede favorecer la aparición de infecciones en las vías respiratorias.

Procura, de forma general, no administrar caladas profundas y/o mantener el humo o vapor en los pulmones pues esto incrementa el efecto negativo que puede tener el cannabis sobre ellos

Mantén un control sobre tu consumo y si te encuentras mal o tienes síntomas de coronavirus, evita inhalar cannabis.

10. Conoce las medidas que puedes seguir para evitar contagios por coronavirus

Recuerda que **estamos viviendo una situación excepcional** en la que un brote de contagios puede suponer un riesgo para tu entorno.

Lávate las manos antes y después de manipular el cannabis y la parafernalia asociada a su consumo.

No compartas el porro, pipa o vaporizador. Algunas enfermedades, como la COVID-19, pueden contagiarse a través de la saliva. En los tiempos que vivimos, es mejor si cada persona se lía y consume su propio porro o usa su vaporizador personal.

Si consumes en compañía, procura mantener la distancia de seguridad y hacerlo en un lugar al aire libre o con buena ventilación. La inhalación puede producir toses que faciliten el contagio.

UNA GUÍA DE

ENERGY CONTROL

ABD

ABD FUNDACIÓN

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:

Comunidad de Madrid