



## Consumo Seguro y Responsable de Marihuana

Es legal para los adultos mayores de 21 años de poseer, consumir y cultivar marihuana en California. La venta de la legalización de la marihuana solo será en los lugares autorizados el 1 de enero de 2018. Las personas mayores de 18 años pueden usar marihuana si tiene una recomendación de un médico calificado o una tarjeta de identificación válida de marihuana medicinal emitida por el condado. Usar marihuana puede ser riesgoso, dependiendo de cómo se usa y qué hace después. Aquí hay información importante para evitar hacerse daño a sí mismo y a otros.

### Manténgase seguro

- Es ilegal conducir bajo los efectos de la marihuana y aumenta el riesgo de accidentes automovilístico. <sup>2,3</sup>



- El efecto de la marihuana que se fuma o que se ingiere en la forma de vapor se siente rápidamente, los productos comestibles pueden tardar entre 30 minutos de do horas en surtir efecto. Los Productos comestibles pueden tener concentraciones más altas de tetrahidrocannabinol (THC, el ingrediente activo de cannabis).<sup>4</sup> Si consume demasiado y rápidamente, corre un mayor riesgo de intoxicación.<sup>5</sup>
- El humo de la marihuana contiene muchas de las mismas toxinas y químicos que se encuentran en el humo del tabaco y la inhalación puede aumentar su riesgo de desarrollar problemas pulmonares.<sup>6,7</sup>
- Si está embarazada o lactando o planea embarazarse pronto, organizaciones destacadas de doctores recomiendan que no use marihuana.<sup>8,9</sup>

- Si es menor de 21 años, usar o tener marihuana en su posesión es ilegal.
- Jóvenes que usan marihuana regularmente pueden dañar su memoria y su capacidad para aprender. También hay un mayor riesgo de depresión, ansiedad y esquizofrenia.<sup>10,11,12,13</sup>
- Aunque es legal en California, los empleadores tienen el derecho de prohibir el uso de la marihuana por sus empleados. Conozca las políticas de cannabis en su lugar de trabajo.<sup>14</sup>
- Proteja a sus mascotas. Guarde la marihuana seguramente fuera del alcance de perros, gatos y otros animales. Si cree que su mascota pudo haber ingerido marihuana, llame a su veterinario.<sup>15</sup>

### Ambientes seguros para los niños

La marihuana afecta más fuertemente a los niños que a los adultos. Los niños tienen mayor riesgo de intoxicación por cannabis, especialmente por comestibles. Aquí hay algunas prácticas seguras que debe saber.

- Guarde todos los productos de marihuana en un área cerrada. Asegúrese de que los niños no puedan ver o llegar a la zona cerrada. Mantenga la marihuana en el empaque de la tienda a prueba de niños.<sup>17,18</sup>

- Nunca use marihuana delante de los niños.
  - Cuando use marihuana, asegúrese de que un adulto que pueda cuidar de sus hijos esté cerca.
- El humo de segunda mano de la marihuana contiene THC y otros químicos que pueden afectar la salud de los niños.<sup>19,20</sup>
- Si cree que un niño pudo haber ingerido marihuana, llame a la línea directa del Centro de Control de Envenenamiento al (1-800-222-1222). Si cree que un niño necesita ayuda médica inmediata, llame al 911.

### Altos niveles de THC

- La forma en que se cultivan las plantas de marihuana ha cambiado en las últimas décadas. Ahora, muchas plantas contienen cantidades más altas de THC.<sup>21,22</sup> Entre más alto el contenido de THC, más fuerte los efectos sobre el cerebro y el comportamiento.<sup>23</sup>
- Nuevos métodos de uso de cannabis como toques (dabbing), vaporización y comestibles pueden resultar en el consumo de altos niveles de THC.
- Los efectos de altas concentraciones de THC no se entienden completamente pero pueden afectar su juicio y coordinación y resultar en intoxicaciones, caídas pueden resultar en accidentes automovilísticos y otras lesiones. También puede aumentar el riesgo de psicosis aguda.<sup>24,25,26,27</sup>

### Todo el mundo reacciona diferentemente

- Usted puede reaccionar diferente a la marihuana que otras personas, dependiendo de qué método usa, qué tan fuerte es el cannabis, su género y experiencia anterior con cannabis u otras drogas.<sup>28</sup>
- Empiece con menos de una sola dosis (menos de 10 mg de THC) y espere antes de usar más.<sup>30</sup>
  - Incluso una sola dosis de THC puede afectar su capacidad para conducir, montar en bicicleta o realizar otras actividades, especialmente si es un nuevo usuario de cannabis o sólo usa de vez en cuando.<sup>31</sup>

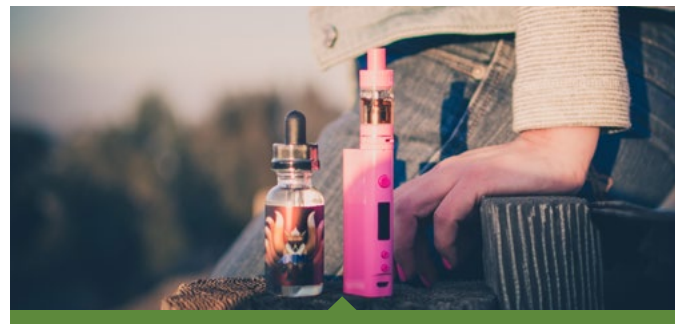
### Vaporización y concentrados

Los investigadores no entienden completamente cómo afecta su salud el uso de marihuana con vaporizadores o formas concentradas como ceras y aceites. Sin embargo, sabemos que:<sup>32,33</sup>

- La marihuana vaporizado y concentrado puede tener mucho más THC, lo que aumenta el riesgo de intoxicación.
- Las herramientas y las altas temperaturas usadas para vaporizar la marihuana puede exponerlo a sustancias tóxicas.

### Cannabinoides sintéticos

- Cannabinoides sintéticos (K2, especia, spike) no son realmente cannabis pero son hechos de otro tipo de planta y rociados con productos químicos producidos en un laboratorio.<sup>34,35</sup>



- Cannabinoides sintéticos afectan el cerebro más poderosamente que la marihuana y pueden resultar en náusea, ansiedad, paranoia, inflamación del cerebro, convulsiones, alucinaciones, agresión, palpitaciones del corazón o dolores en el pecho.<sup>36,37</sup>
- Si alguien que usted conoce ha utilizado cannabinoides sintéticos y necesita ayuda, usted puede tomar los siguientes pasos:
  - Llame al 911 inmediatamente si la persona deja de respirar, se desmaya, o tiene una convulsión. Estos síntomas pueden ser mortales y requieren atención médica inmediata.
  - Llame a su Centro de Control de Envenenamiento local al 1-800-222-1222.

- 1 Senate Bill No.94, Sess. of 2017 (Cal. 2017). Retrieved from [https://leginfo.legislature.ca.gov/faces/billTextClient.xhtml?bill\\_id=201720180SB94](https://leginfo.legislature.ca.gov/faces/billTextClient.xhtml?bill_id=201720180SB94)
- 2 Hartman RL, Huestis MA. Cannabis effects on driving skills. *Clin Chem.* 2013;59(3):478-492. doi:10.1373/clinchem.2012.194381. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2017. The health effects of cannabis and cannabinoids: Current state of evidence and recommendations for research. Washington, DC: The National Academies Press.
- 3 Lenné MG, Dietze PM, Triggs TJ, Walmsley S, Murphy B, Redman JR. The effects of cannabis and alcohol on simulated arterial driving: Influences of driving experience and task demand. *Accid Anal Prev.* 2010;42(3):859-866. doi:10.1016/j.aap.2009.04.021.
- 4 California Business and Professions Code. Division 10. Cannabis. Chapter 13 Manufacturers and Cannabis Products. 26130.2 [https://leginfo.legislature.ca.gov/faces/codes\\_displayText.xhtml?lawCode=BPC&division=10.&title=&part=&chapter=13.&article=](https://leginfo.legislature.ca.gov/faces/codes_displayText.xhtml?lawCode=BPC&division=10.&title=&part=&chapter=13.&article=)
- 5 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2017). Marijuana and Health Effects. Retrieved from <https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects.htm>
- 6 Jeanette M. Tetrault, Kristina Crothers, Brent A. Moore, Reena Mehra, John Concato, and David A. Fiellin. 2007. "Effects of marijuana smoking on pulmonary function and respiratory complications: A systematic review." *Archives of Internal Medicine.* 167:221-228. (Reviewed in: National Academies of Sciences, Engineering and Medicine. 2017. The health effects of cannabis and cannabinoids: The current state of evidence and recommendations for research. Washington, DC: The National Academies Press. P. 181-195).
- 7 Donald P. Tashkin. 2013. "Effects of marijuana smoking on the lung." *Ann Am Thorac Soc.* 10(3):239-47.
- 8 Marijuana use during pregnancy and lactation. Committee Opinion No. 637. American College of Obstetricians and Gynecologists. *Obstet Gynecol* 2015;126:234-8. <https://www.acog.org/Resources-And-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/Marijuana-Use-During-Pregnancy-and-Lactation>
- 9 American Academy of Pediatrics Policy Statement. The Impact of Marijuana Policies on Youth: Clinical, Research, and Legal Update Committee on Substance Abuse, Committee on Adolescence. March, 2015 doi: 10.1542/peds.2014-4146 <http://pediatrics.aappublications.org/content/135/3/584>
- 10 Samantha J. Broyd, Hendrika H. van Hell, Camilla Beale, Murat Yucel, and Nadia Solowij. 2016. "Acute and Chronic Effects of Cannabinoids on Human Cognition-A Systematic Review." *Biological Psychiatry.* 79:557-567. (Reviewed in: National Academies of Sciences, Engineering and Medicine. 2017. The health effects of cannabis and cannabinoids: The current state of evidence and recommendations for research. Washington, DC: The National Academies Press. P. 271-275).
- 11 Shaul Lev-Ran, Bernard Le Foll, Kwame McKenzie, Tony P. George, and Jurgen Rehm. 2013. "Bipolar disorder and co-occurring cannabis use disorders: Characteristics, co-morbidities and clinical correlates." *Psychiatry Research.* 209(3):459-465. (Reviewed in: National Academies of Sciences, Engineering and Medicine. 2017. The health effects of cannabis and cannabinoids: The current state of evidence and recommendations for research. Washington, DC: The National Academies Press. P. 308).
- 12 Karina Karolina Kedzior and Lisa Tabata Laeber. 2014. "A positive association between anxiety disorders and cannabis use or cannabis use disorders in the general population- A meta-analysis of 31 studies." *BMC Psychiatry.* 14:136. (Reviewed in: National Academies of Sciences, Engineering and Medicine. 2017. The health effects of cannabis and cannabinoids: The current state of evidence and recommendations for research. Washington, DC: The National Academies Press. P. 314-315).
- 13 Macleod J, Oakles R, Copello A, Crome I, Egger M, Hickman M, et al. Psychological and social sequelae of cannabis and other illicit drug use by young people: A systematic review of longitudinal, general population studies. *Lancet.* 2010;363(9421):1579-1588.
- 14 California Health and Safety Code Section 11362.45
- 15 Fitzgerald KT, Bronstein AC, Newquist KL. Marijuana poisoning. *Top Companion Anim Med.* 2013 Feb;28(1):8-12.
- 16 Wang, G.S., G. Roosevelt, and K. Heard, Pediatric marijuana exposures in a medical marijuana state. *JAMA Pediatric,* 2013. 167(7): p. 630-3.
- 17 National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2017. The health effects of cannabis and cannabinoids: Current state of evidence and recommendations for research. Washington, DC: The National Academies Press.
- 18 Wang, G.S., G. Roosevelt, and K. Heard, Pediatric marijuana exposures in a medical marijuana state. *JAMA Pediatric,* 2013. 167(7): p. 630-3.
- 19 Evan S. Herrmann, Edward J. Cone, John M. Mitchell, George E. Bigelow, Charles LoDico, Ron Flegel, and Ryan Vandrey. 2015. "Non-smoker exposure to secondhand cannabis smoke II: Effect of room ventilation on the physiological, subjective, and behavioral/cognitive effects." *Drug and Alcohol Dependence* 151:194-202.
- 20 Christine Moore, Cynthia Coulter, Donald Uges, James Tuyas, Susanne van der Linde, Arthur van Leeuwen, Margaux Garnier, and Jonathan Orbita Jr. 2011. "Cannabinoids in oral fluid following passive exposure to marijuana smoke." *Forensic Sci Int* 212(1-3):227-230.
- 21 Mahmoud A. ElSohly, Zlatko Mehmedic, Susan Foster, Chandrani Gon, Suman Chandra, and James Church. 2016. "Changes in Cannabis Potency over the Last Two Decades (1995-2014) – Analysis of Current Data in the United States." *Biological Psychiatry* 89(7):613-619. (Reviewed in: National Academies of Sciences, Engineering and Medicine. 2017. The health effects of cannabis and cannabinoids: The current state of evidence and recommendations for research. Washington, DC: The National Academies Press. P.51).
- 22 Mehmedic Z, Chandra S, Slade D, et al. Potency trends of Δ9-THC and other cannabinoids in confiscated cannabis preparations from 1993 to 2008. *J Forensic Sci.* 2010;55(5):1209-1217. doi:10.1111/j.1556-4029.2010.01441.x. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2017.
- 23 National Institute on Drug Abuse. 2017. "Is marijuana addictive?" [drugabuse.gov](http://drugabuse.gov). Accessed August 14, 2017. <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/marijuana/marijuana-addictive>
- 24 Peggy van der Pol, Nienke Liebrechts, Tibor Brunt, Jan van Amsterdam, Ron de Graaf, Dirk J. Korf, Wim van den Brink, and Margriet van Laar. 2014. "Cross-sectional and prospective relation of cannabis potency, dosing and smoking behavior with cannabis dependence: an ecological study." *Addiction.* 109(7):1101-1109.
- 25 Rebecca L. Hartman, and Marilyn A. Huestis. 2013. "Cannabis effects on driving skills." *Clin Chem.* 59(3):478-492. doi:10.1373/clinchem.2012.194381. (Reviewed in: National Academies of Sciences, Engineering and Medicine. 2017. The health effects of cannabis and cannabinoids: The current state of evidence and recommendations for research. Washington, DC: The National Academies Press. P. 227-230).
- 26 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2017). Frequently Asked Questions: What determines how marijuana affects an individual? Retrieved from <https://www.cdc.gov/marijuana/faqs.htm>
- 27 Di Forti M., A. Marconi, E. Carra, S. Fraietta, A. Trotta, M. Bonomo, F. Bianconi, P. Gardner-Sood, J. O'Connor, M. Russo, S. A. Stilo, T. R. Marques, V. Mondelli, P. Dazzan, C., Pariante, A. S. David, F. Gaughan, Z. Atakan, C. Iyegbe, J. Powell, C. Morgan, M., Lynskey, and R. M. Murray. 2015. Proportion of patients in South London with first episode psychosis attributable to use of high potency cannabis: A case-control study. *The Lancet Psychiatry* 2(3):233-238. (Reviewed in: National Academies of Sciences, Engineering and Medicine. 2017. The health effects of cannabis and cannabinoids: The current state of evidence and recommendations for research. Washington, DC: The National Academies Press. P.294).
- 28 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2017). Frequently Asked Questions: What determines how marijuana affects an individual? Retrieved from <https://www.cdc.gov/marijuana/faqs.htm>
- 29 California Business and Professions Code. Division 10. Cannabis. Chapter 13 Manufacturers and Cannabis Products. 26130.2 [https://leginfo.legislature.ca.gov/faces/codes\\_displayText.xhtml?lawCode=BPC&division=10.&title=&part=&chapter=13.&article=](https://leginfo.legislature.ca.gov/faces/codes_displayText.xhtml?lawCode=BPC&division=10.&title=&part=&chapter=13.&article=)
- 30 Sacramento Bee. Author: Taryn Luna. Published August 9, 2017 <http://www.sacbee.com/news/politics-government/capitol-alert/article166152452.html>
- 31 Stoll, D.B, Marijuana use in athletics. *R I Med J* (2013), 2015. 98(1): p. 13.

32 Alan J. Budney, James D. Sargent, and Dustin C. Lee. 2015. "Vaping cannabis (marijuana): parallel concerns to e-cigs?" *Addiction* 110(11):1699-704.

33 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 2017. "Frequently Asked Questions: What is known about using marijuana vaporizing devices, concentrated waxes, and oils?" [cdc.gov](http://www.cdc.gov/marijuana/faqs.htm) Accessed August 14, 2017. <https://www.cdc.gov/marijuana/faqs.htm>

34 National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2017. *The health effects of cannabis and cannabinoids: Current state of evidence and recommendations for research*. Washington, DC: The National Academies Press.

35 Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Synthetic marijuana: a dangerous drug at a cheap price*. Retrieved from [https://www.cdc.gov/nceh/hsb/synthetic\\_marijuana.htm](https://www.cdc.gov/nceh/hsb/synthetic_marijuana.htm)

36 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 2017. "Frequently Asked Questions: How harmful is K2/Spice (synthetic marijuana or synthetic cannabinoids)?" [cdc.gov](http://www.cdc.gov/marijuana/faqs.htm) Accessed August 14, 2017. <https://www.cdc.gov/marijuana/faqs.htm>

37 Robert J. Tait, David Caldicott, David Mountain, Simon L. Hill, and Simon Lenton. 2016. "A systematic review of adverse events arising from the use of synthetic cannabinoids and their associated treatment." *Clinical Toxicology* 54(1):1-13.