



Uso Responsable de Marihuana

Consumir marihuana (hierba, mota, etc.) puede ser arriesgado, dependiendo de cómo la uses y qué hagas después de consumirla. La siguiente información importante te podría ayudar a prevenir daños a ti y a otros.



Se Responsable

- Conducir bajo los efectos de la marihuana es ilegal y aumenta tu riesgo de estar involucrado en un accidente tránsito.^{1,2}
- Si fumas marihuana o usas vaporizador puedes sentir los efectos de inmediato. En cambio, los comestibles pueden tomar hasta 30 minutos para sentir sus efectos. Los comestibles pueden tener mayores concentraciones de THC (tetrahidrocannabinol, el ingrediente activo en la marihuana). Si comes demasiado en poco tiempo, corres el riesgo de una intoxicación.³
- El humo de la marihuana puede contener muchas de las mismas toxinas y químicos encontrados en el humo del tabaco y respirarlo puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas en los pulmones.^{4,5}
- Las principales organizaciones médicas recomiendan que no uses marihuana durante el embarazo, la lactancia o cuando buscas concebir.^{6,7}
- Los jóvenes que usan marihuana con frecuencia pueden perjudicar su memoria y su habilidad de aprender. También existe un mayor riesgo de depresión, ansiedad y esquizofrenia.^{8,9,10,11}

- Aunque según las leyes de California es legal, los empleadores tienen derecho a prohibir el consumo de marihuana a sus empleados. Averigua las normativas sobre marihuana en tu lugar de trabajo.¹²
- Protege tus mascotas. Mantén la marihuana fuera del alcance de perros, gatos y otros animales. Si crees que tu mascota ha consumido marihuana, llama a tu veterinario.¹³

Cuida a los Niños

La marihuana afecta a los niños de manera más fuerte que a los adultos. Los niños corren un gran riesgo de intoxicación con marihuana, especialmente si son comestibles.¹⁴ La siguiente información te podría ayudar a mantenerlos a seguros:

- Almacena todos los productos de marihuana bajo llave. Asegúrate que los niños no puedan ver o tener acceso a esa área. Mantén la marihuana en un empaque a prueba de niños del dispensario.
- Nunca uses marihuana cerca de los niños.
- Cuando uses marihuana, asegúrate que un adulto pueda cuidar a tus niños.
- Fumar marihuana de segunda mano contiene THC y otros químicos que pueden afectar la salud de los niños.^{15,16}
- Si crees que un niño ha ingerido marihuana, llama al Centro de Control de Intoxicación y Envenenamiento (*Poison Control Center*) al 800-222-1222. Si piensas que un niño necesita atención médica inmediata, llama al 911.

Altos Niveles de THC

- La manera en que se cultivan las plantas de marihuana ha cambiado en las últimas décadas. Muchas plantas ahora contienen mayor cantidad de THC (tetrahidrocannabinol), el ingrediente activo en la marihuana. Mientras más alto sea el contenido de THC, más fuertes serán los efectos en tu cerebro y en tu comportamiento.^{17,18,19}
- Una concentración más alta de THC puede resultar debido al uso de métodos novedosos como los concentrados, la vaporización y/o el consumo de comestibles.¹⁹
- Nadie sabe con certeza sobre lo que representan las altas concentraciones de THC. Lo que sí se sabe es que puede afectar tu juicio y coordinación, y causar una intoxicación, accidentes de tránsito y otras lesiones. También puede aumentar el riesgo de psicosis aguda.^{1,20,21,22}

Todos Reaccionan Diferente

- Tu puedes reaccionar a la marihuana de forma diferente a otras personas, dependiendo del método que uses, cuán fuerte sea la marihuana, tu sexo y experiencia previa con marihuana y otras drogas.²³
- Empieza con menos de una porción (menos de 10mg de THC), luego espera antes de consumir más.^{24,25}
 - Una dosis de THC puede afectar tu habilidad de conducir, manejar bicicleta o hacer otras actividades, especialmente si eres nuevo usando marihuana o sólo la usas de vez en cuando.^{26,27}

Vaporizador y Concentrados

Aún no se ha determinado cómo usar marihuana con vaporizadores y concentrados como ceras y aceites puede afectar tu salud. Sin embargo, esto es lo que sí sabemos:²⁸

- Fumar marihuana con vaporizador y concentrados tiene más cantidad de THC, lo cual puede aumentar el riesgo de intoxicación.²⁹




- Las herramientas y altas temperaturas usadas para vaporizar la marihuana te pueden exponer a sustancias tóxicas.²⁹

Marihuana Sintética

- Marihuana sintética (*K2*, *spice*, *spike*) no es marihuana de verdad, pero está hecha de otra planta y rociada con químicos producidos en un laboratorio.^{27,30}
- La marihuana sintética afecta a tu cerebro de manera más fuerte que la marihuana y puede causar náuseas, ansiedad, paranoia, inflamación cerebral, convulsiones, alucinaciones, agresión, palpitos en el corazón y dolor en el pecho.^{31,32}
- Si alguien que conoces ha usado marihuana sintética y necesita ayuda, toma los siguientes pasos:
 - Llama al 911 inmediatamente si una persona para de respirar, colapsa o comienza a convulsionar. Estos son síntomas que pueden ser fatales y requieren de atención médica inmediata.
 - Llama a tu Centro de Control de Intoxicación y Envenenamiento (*Poison Control Center*) al 800-222-1222.

 LET'S TALK CANNABIS

 www.letstalkcannabisca.com/espanol

 letstalkcannabis@cdph.ca.gov

Según lo establece la ley de California, los adultos mayores de 21 años pueden consumir, llevar consigo y cultivar marihuana (hierba, mota). Comprar marihuana (sin una recomendación válida de un doctor o una tarjeta de identificación emitida por el condado válida para el uso de marihuana medicinal) será legal para adultos mayores de 21 años a partir del 1° de enero de 2018. El uso de marihuana medicinal es legal si tienes una recomendación válida de un doctor o una tarjeta de identificación emitida por el condado válida para el uso de marihuana medicinal. Para comprar marihuana medicinal, debes ser mayor de 18 años y tener una recomendación válida de un doctor, una tarjeta de identificación emitida por el condado válida para adquirir marihuana medicinal o ser un Cuidador Primario como lo define el Código de Salud y Seguridad (*Health and Safety Code*), Sección 11362.7(d) ó 11362.5(e), con una recomendación válida de un doctor para el paciente. Además, de acuerdo con la Ley de Uso Compasivo (*Compassionate Use Act*), puedes poseer o cultivar cualquier cantidad proporcional a tus necesidades médicas actuales. La nueva ley de California, conocida como Ley de Regulación y Seguridad sobre la Marihuana Medicinal y la Marihuana de Uso para Adultos (*Medicinal and Adult-Use Cannabis Regulation and Safety Act*)³³, incluye información sobre dónde puedes consumir marihuana, qué cantidad puedes poseer y las sanciones por uso ilegal. Para más información, visita: https://leginfo.ca.gov/faces/billTextClient.xhtml?bill_id=2017201805B94.

Referencias:

1. Hartman, R. L., and M. A. Huestis. 2013. "Cannabis effects on driving skills." *Clin Chem* 59 (3):478-92. doi: 10.1373/clinchem.2012.194381.
2. Rogeberg, O., and R. Elvik. 2016. "The effects of cannabis intoxication on motor vehicle collision revisited and revised." *Addiction* 111 (8):1348-59. doi: 10.1111/add.13347.
3. Centers for Disease Control and Prevention. "Marijuana and Public Health: Health Effects." Last Modified January 26, 2017. <https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects.htm>
4. Moir, D., W. S. Rickert, G. Levasseur, Y. Larose, R. Maertens, P. White, and S. Desjardins. 2008. "A comparison of mainstream and sidestream marijuana and tobacco cigarette smoke produced under two machine smoking conditions." *Chem Res Toxicol* 21 (2):494-502. doi: 10.1021/tx700275p.
5. Tashkin, D. P. 2013. "Effects of marijuana smoking on the lung." *Ann Am Thorac Soc* 10 (3):239-47. doi: 10.1513/AnnalsATS.201212-127FR.
6. American College of Obstetricians and Gynecologists. 2015. "Committee Opinion No. 637: Marijuana Use During Pregnancy and Lactation." *Obstet Gynecol* 126 (1):234-8. doi: 10.1097/01.AOG.0000467192.89321.a6.
7. American Academy of Pediatrics. 2012. "Section on Breastfeeding: Breastfeeding and the Use of Human Milk." *Pediatrics* 129 (3):e827-e841. doi: 10.1542/peds.2011-3552.
8. Broyd, S. J., H. H. van Hell, C. Beale, M. Yucel, and N. Solowij. 2016. "Acute and Chronic Effects of Cannabinoids on Human Cognition-A Systematic Review." *Biol Psychiatry* 79 (7):557-67. doi: 10.1016/j.biopsych.2015.12.002.
9. Lev-Ran, S., B. Le Foll, K. McKenzie, T. P. George, and J. Rehm. 2013. "Bipolar disorder and co-occurring cannabis use disorders: characteristics, co-morbidities and clinical correlates." *Psychiatry Res* 209 (3):459-65. doi: 10.1016/j.psychres.2012.12.014.
10. Kedzior, K. K., and L. T. 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. doi: 10.1186/1471-244x-14-136.
11. Marconi, A., M. Di Forti, C. M. Lewis, R. M. Murray, and E. Vassos. 2016. "Meta-analysis of the Association Between the Level of Cannabis Use and Risk of Psychosis." *Schizophr Bull* 42 (5):1262-9. doi: 10.1093/schbul/sbw003.
12. California Health and Safety Code Section 11362.45
13. Fitzgerald, K. T., A. C. Bronstein, and K. L. Newquist. 2013. "Marijuana poisoning." *Top Companion Anim Med* 28 (1):8-12. doi: 10.1053/j.tcam.2013.03.004.
14. Wang, G. S., G. Roosevelt, M. C. Le Lait, E. M. Martinez, B. Bucher-Bartelson, A. C. Bronstein, and K. Heard. 2014. "Association of unintentional pediatric exposures with decriminalization of marijuana in the United States." *Ann Emerg Med* 63 (6):684-9. doi: 10.1016/j.annemergmed.2014.01.017.
15. Herrmann, E. S., E. J. Cone, J. M. Mitchell, G. E. Bigelow, C. LoDico, R. Flegel, and R. Vandrey. 2015. "Non-smoker exposure to secondhand cannabis smoke II: Effect of room ventilation on the physiological, subjective, and behavioral/cognitive effects." *Drug Alcohol Depend* 151:194-202. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2015.03.019.
16. Moore, C., C. Coulter, D. Uges, J. Tuyay, S. van der Linde, A. van Leeuwen, M. Garnier, and J. Orbita, Jr. 2011. "Cannabinoids in oral fluid following passive exposure to marijuana smoke." *Forensic Sci Int* 212 (1-3):227-30. doi: 10.1016/j.forsciint.2011.06.019.
17. ElSohly, M. A., Z. Mehmedic, S. Foster, C. Gon, S. Chandra, and J. C. Church. 2016. "Changes in Cannabis Potency Over the Last 2 Decades (1995-2014): Analysis of Current Data in the United States." *Biol Psychiatry* 79 (7):613-9. doi: 10.1016/j.biopsych.2016.01.004.
18. Mehmedic, Z., S. Chandra, D. Slade, H. Denham, S. Foster, A. S. Patel, S. A. Ross, I. A. Khan, and M. A. ElSohly. 2010. "Potency trends of Delta9-THC and other cannabinoids in confiscated cannabis preparations from 1993 to 2008." *J Forensic Sci* 55 (5):1209-17. doi: 10.1111/j.1556-4029.2010.01441.x.
19. National Institute on Drug Abuse. "Marijuana." Last updated April 2017. <https://d14rmgtrwz5a.cloudfront.net/sites/default/files/1380-marijuana.pdf>
20. van der Pol, P., N. Liebrechts, T. Brunt, J. van Amsterdam, R. de Graaf, D. J. Korff, W. van den Brink, and M. van Laar. 2014. "Cross-sectional and prospective relation of cannabis potency, dosing and smoking behaviour with cannabis dependence: an ecological study." *Addiction* 109 (7):1101-9. doi: 10.1111/add.12508.
21. Centers for Disease Control and Prevention. "Marijuana and Public Health: Frequently Asked Questions: What determines how marijuana affects an individual?" accessed August 14, 2017. <https://www.cdc.gov/marijuana/faqs.htm>
22. Di Forti, M., A. Marconi, E. Carra, S. Fraitetta, 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. Gaughran, 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." *Lancet Psychiatry* 2 (3):233-8. doi: 10.1016/s2215-0366(14)00117-5.
23. Centers for Disease Control and Prevention. "Marijuana and Public Health: Frequently Asked Questions: What determines how marijuana affects an individual?" accessed August 14, 2017. <https://www.cdc.gov/marijuana/faqs.htm>
24. California Business and Professions Code. Division 10. Cannabis. Chapter 13 Manufacturers and Cannabis Products. 26130.2. https://leginfo.ca.gov/faces/codes_displayText.xhtml?lawCode=BPC&division=10.&title=&part=&chapter=13.&article
25. Luna, Taryn. 2017. "Marijuana edibles: 'Start low and go slow'." *The Sacramento Bee*, August 9, 2017, Capitol Alert. <http://www.sacbee.com/news/politics-government/capitol-alert/article166152452.html>
26. Stoll, D. B. 2014. "Marijuana use in athletics." *R I Med J* (2013) 98 (1):13.
27. 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. doi: 10.17226/24625.
28. Budney, A. J., J. D. Sargent, and D. C. Lee. 2015. "Vaping cannabis (marijuana): parallel concerns to e-cigs?" *Addiction* 110 (11):1699-704. doi: 10.1111/add.13036.
29. Centers for Disease Control and Prevention. "Marijuana and Public Health: Frequently Asked Questions: What is known about using marijuana vaporizing devices, concentrated waxes, and oils?" accessed August 14, 2017. <https://www.cdc.gov/marijuana/faqs.htm>
30. Centers for Disease Control and Prevention. "Synthetic marijuana: a dangerous drug at a cheap price." Last Modified December 12, 2013, accessed August 14, 2017. https://www.cdc.gov/nceh/hsb/synthetic_marijuana.htm
31. Centers for Disease Control and Prevention. "Marijuana and Public Health: Frequently Asked Questions: How harmful is K2/Spice (synthetic marijuana or synthetic cannabinoids)?" accessed August 14, 2017. <https://www.cdc.gov/marijuana/faqs.htm>
32. Tait, R. J., D. Caldicott, D. Mountain, S. L. Hill, and S. Lenton. 2016. "A systematic review of adverse events arising from the use of synthetic cannabinoids and their associated treatment." *Clin Toxicol (Phila)* 54 (1):1-13. doi: 10.3109/15563650.2015.1110590.
33. Senate Bill No. 94, Sess. Of 2017 (Cal. 2017). https://leginfo.ca.gov/faces/billNavClient.xhtml?bill_id=20170180SB94