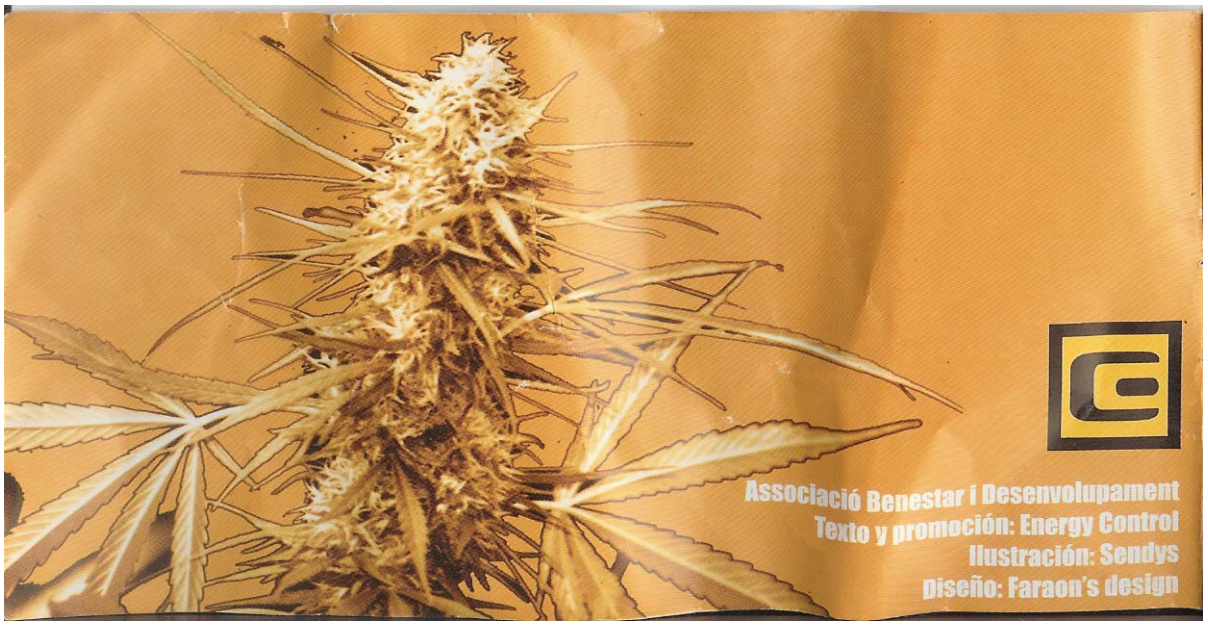
CÁNNABIS

Información para consumidores y personas en contacto

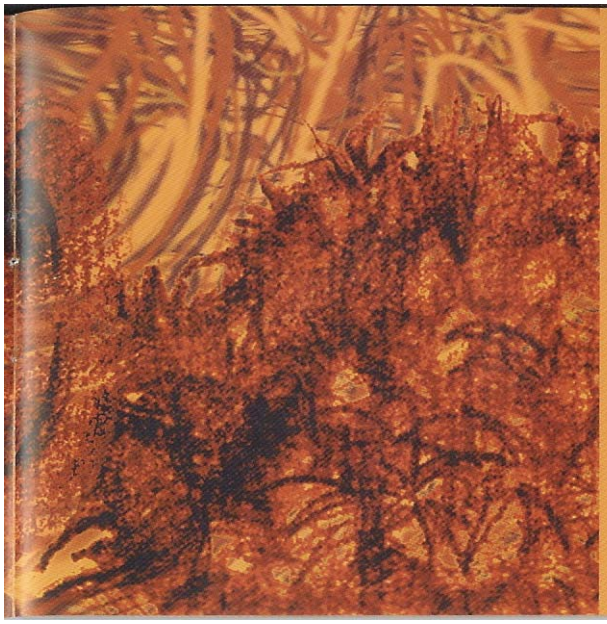


Associació Benestar i Desenvolupament
Texto y promoción: Energy Control
Ilustración: Sendys
Diseño: Faraon's design

La planta del cánnabis sativa, de la que se extrae la marihuana y el hachís, es la sustancia ilegal más consumida entre la población general y sobre la cual, tal vez, existe mayor controversia.

Posee más de 400 sustancias químicas de las cuales más de 60 son psicoactivas, llamadas cannabinoides. De todas estas sustancias cannabinoides, las que influyen directamente en el colocón o globo son tres: el THC, el CBD y el CBN, aunque el más importante a nivel psicoactivo es el THC (tetrahidrocannabinol) .

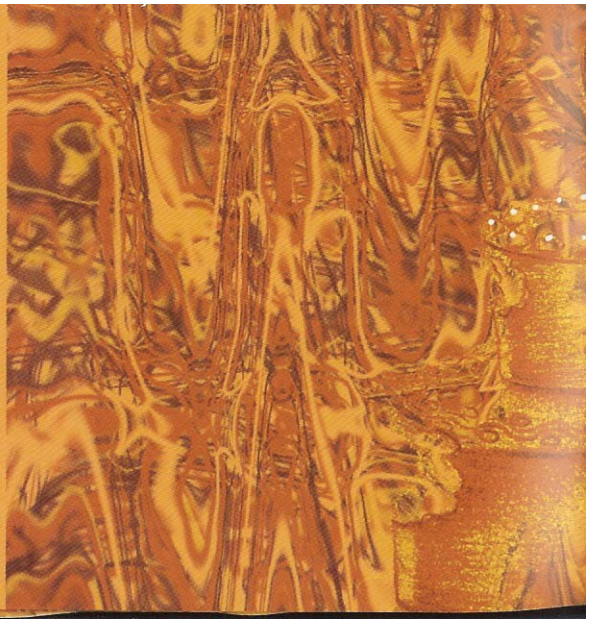
La mayoría de consumidores españoles se abastece del hachís proveniente de Marruecos que tiene unas concentraciones de THC que varían del 1 al 6 %..



El hachís contiene en principio mayor concentración de THC que la marihuana, pero hoy en día dada la adulteración del hachís y el desarrollo de marihuanas más potentes, no es difícil encontrar hierba con mayores concentraciones de THC.
Esto ha motivado que muchos consumidores hayan pasado a utilizar la marihuana.

¡¡No te dejes llevar por el apetito!!

Al comer productos elaborados con cánnabis (pastelitos, yogur, galletas...) es más difícil controlar la dosis, aumentando la probabilidad de tener sorpresas desagradables.
TEN PACIENCIA: Los efectos aparecen a partir de la hora, son más intensos y duran más que cuando lo fumas.

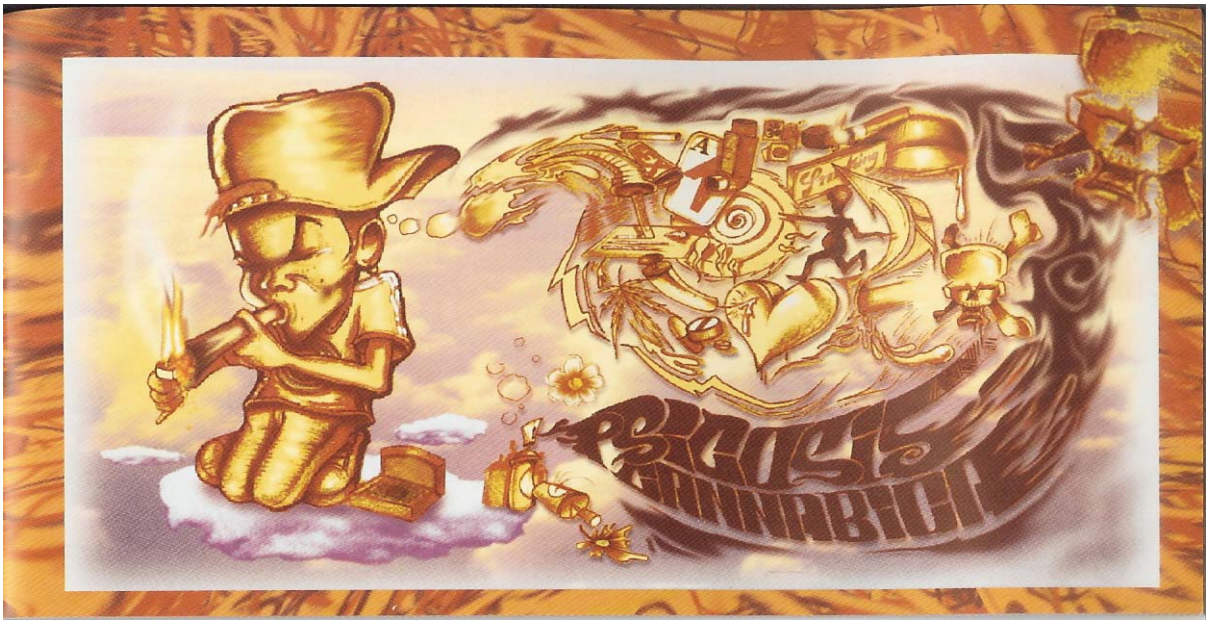


Dosis elevadas de THC pueden provocar ansiedad, paranoia o las tan discutidas "psicosis cannábicas". Pero no siempre son necesarias grandes dosis para tener malos rollos: personas con predisposición, que han tenido problemas con otras sustancias o con cierta sensibilidad al THC por ejemplo, dosis bajas les puede conducir a estados muy desagradables.

No existe un tipo de fumador estándar, fumar cánnabis se puede hacer de distintas maneras.Hay gente que fuma de vez en cuando, algunos que fuman frecuentemente, otros que lo hacen de forma intensiva...

Por eso, el hecho de fumar cánnabis está asociado a diferentes riesgos.

Si tienes un mal viaje, intenta calmarte y respira hondo. Toma el aire y piensa que el mal rollo pasa en unos minutos. Si el malestar perdura, plantéate el pedir ayuda especializada.



Fumar porros

es menos perjudicial para los pulmones

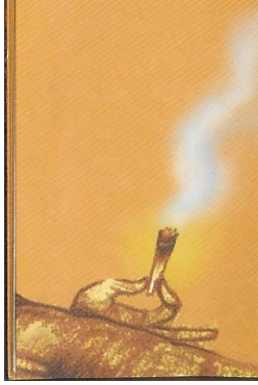
que fumar tabaco?

La combustión de cualquier vegetal genera productos tóxicos y cancerígenos que perjudican los pulmones. Al mezclar tabaco y cánnabis, se incrementan los riesgos o probabilidades de presentar una enfermedad respiratoria y de generar una adicción al tabaco.

...mente a consumir otras drogas

Cada persona decide hasta donde quiere llegar

"El cánnabis facilita el sueño"

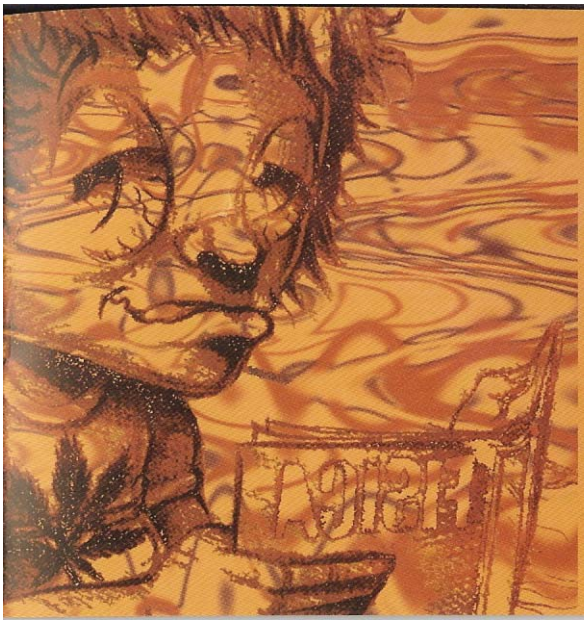


Sí, para ciertas personas puede actuar como un efectivo inductor del sueño. A pesar de ello, el consumo de cánnabis para ir a dormir dificulta alcanzar la fase profunda de sueño (fase REM, fase en la que se producen los sueños -hay consumidores que manifiestan que no sueñan) y en el despertar se puede sentir cierto cansancio.

¿Qué dice la ley?

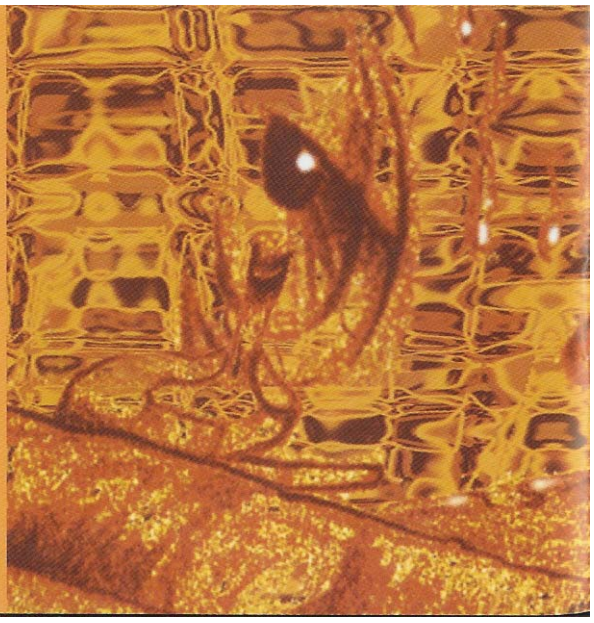
El consumo público o tenencia puede suponer una sanción administrativa (multa de 300 a 30.050 euros aprox). Si la cantidad hallada en la persona es igual o superior a 5 gramos, podría ser acusada de tenencia para el tráfico.

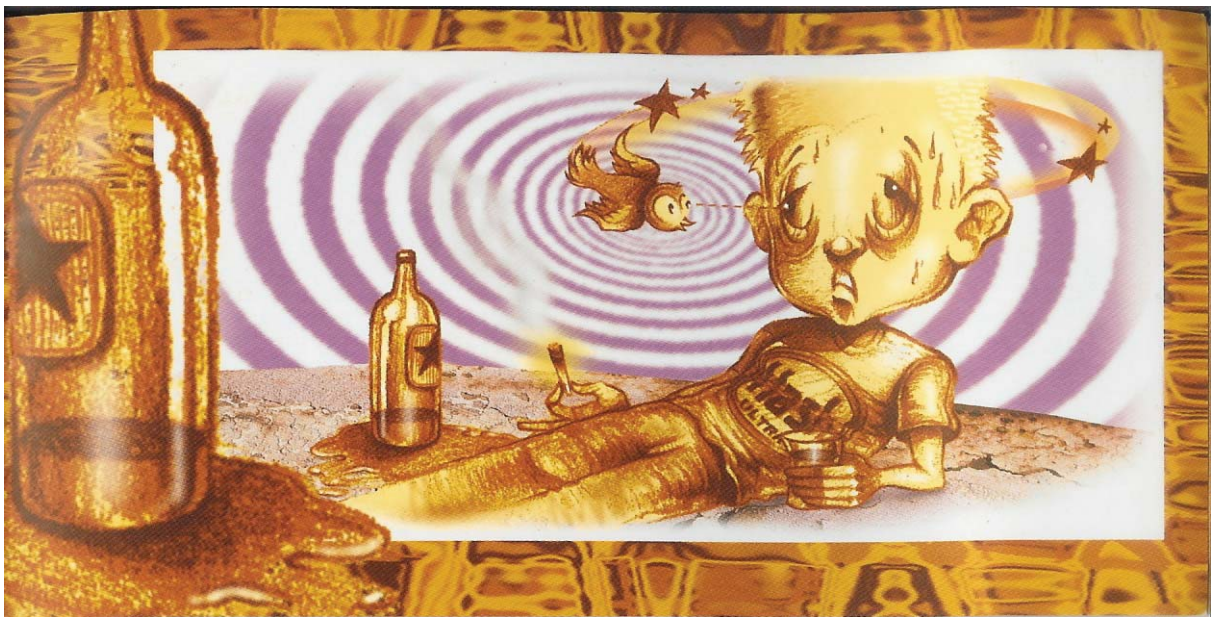
PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTA EL FOLLETO SOBRE LEYES "QUE HE HECHO YO PARA MERECER ESTO"



El consumo de cánnabis puede provocar disminución de la concentración y la memoria, así como alteración de la percepción y la capacidad motora.
Evita consumir si tienes que estudiar o realizar tareas que requieran especial control, te permitirá mantener tu atención y mayor concentración en lo que estás haciendo.
Si consumes, intenta hacerlo en un ambiente distendido y relajado, con algo para comer y sin obligaciones a la vista.

Ten cuidado al mezclar alcohol y porros: es más fácil que tengas una bajada de tensión y los efectos indeseables que le acompañan (mareo, vómitos...). Si te quedas tirad@, puede ayudarte el comer o beber algo, retirarte a un lugar tranquilo, tomar el aire y, si es necesario, estirarte en el suelo alzando las piernas. Cuando te recuperes es aconsejable comer algún alimento rico en sodio (¡unas anchoas! por ejemplo).





ENERGY CONTROL
Recomienda

Tener en cuenta el estado físico y anímico, el ambiente, el momento... El cánnabis puede actuar como amplificador, tanto de sensaciones agradables como desagradables, pudiendo alternar estados de bienestar y angustia.

Si te encuentras cansad@, algo apátic@... tómate un respiro.

Intenta que el fumar porros no se convierta en el centro de tus reuniones con los amig@s. Espaciar los consumos y/o limitarlos al tiempo de ocio puede ser una opción muy aconsejable.

A algunas personas les puede resultar muy difícil abandonar el consumo.

Después de fumar altas cantidades de THC, llega un momento que el ciego no aumenta, pero a veces se sigue fumando por costumbre, por no saber qué hacer, para complacer a los demás... Que te pasen el porro no significa que tengas que fumar. Decide tú cuándo, dónde y con quién consumir.

Donde hay cánnabis pueden haber otras sustancias ilegales. Infórmate y toma tu posición con respecto a ellas.

Evita consumir si...

...tienes o has tenido algún problema de coco, puede empeorar la situación.

...hay predisposición a padecer algún problema psicológico (antecedentes en la familia).

...tienes que estudiar, trabajar... Puede darse lentitud de pensamiento y disminución de la concentración y la memoria. También se puede alterar la percepción y la capacidad motora.

Energy Control es un colectivo constituido por personas que, independientemente de si consumen o no, se sienten preocupadas por el uso de drogas de sintesis y otras sustancias en espacios lúdicos de jóvenes. Al estar implicados con la propia escena de diversión, ofrecemos información veraz y objetiva sobre drogas, con el fin de disminuir los riesgos de su consumo.

Gestiona:

ABD

Realizado por:

Financiado por:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

WWW.energycontrol.org
INFO-LINE 902 253 600