



CONSCIENCIA CANNÁBICA:

**RECOMENDACIONES PARA UN
CONSUMO RESPONSABLE**



**MU
TAN
TE**





Antes de los 21 años el cerebro aún está en proceso de formación.

Iniciar el consumo durante esta etapa puede afectar la estructura cerebral y aumentar la posibilidad de tener efectos nocivos como la pérdida de memoria a largo plazo y disminución de funciones motoras como el equilibrio y los reflejos.

¿QUÉ?

Es fundamental saber qué consumes, pero es difícil tener esta certeza con la marihuana que se consigue en la calle.

Es probable que contenga agrotóxicos, que son sustancias nocivas para el cuerpo y que usualmente provienen de plantas que han sido manipuladas en su germinación y cultivo, con altos niveles de THC (componente psicoactivo) y bajos de CBD (componente ansiolítico).

La única manera de tener certeza de qué contiene exactamente lo que estás consumiendo es con el autocultivo.





¿CÓMO?

La forma de consumo que menos daño le hace al cuerpo es a través de vaporizadores, porque no queman la planta, sino que vaporizan su componente activo.

Fumar, el método más común, quema la planta y genera un alquitrán con componentes muy nocivos para la garganta y los pulmones. Pero si de todas maneras decides fumar, procura usar cueros de buena calidad y filtros para atrapar impurezas o hacerlo en pipas de vidrio*.

Lava frecuentemente tus elementos de consumo.

*Los vaporizadores son una tecnología nueva, por lo que aún no hay suficiente información. Algunos posibles efectos nocivos de estos elementos están siendo investigados.

¿EN QUÉ CONDICIONES?

La marihuana es una sustancia psicodélica, es decir que altera la percepción. Por este motivo no es recomendable su consumo en personas con cuadros de enfermedad mental o que estén atravesando momentos difíciles, pues pueden desencadenar episodios de psicosis o paranoia.

Tampoco es seguro consumir antes de conducir o realizar actividades riesgosas.



¿CADA CUÁNTO?

Si bien la marihuana no genera adicción, su consumo prolongado desarrolla tolerancia. Esto significa que, entre más frecuentemente lo hagas, tu cuerpo necesitará más cantidad para volver a sentir los efectos de la primera vez que consumiste.





¿CON QUÉ?

Mezclar la marihuana con otras drogas puede potenciar los efectos nocivos del consumo individual de cada una de estas.

Si vas a consumir marihuana, es recomendable no mezclarla con otras sustancias y consultar con tu médico si estás tomando medicamentos.

¿CON QUIÉN?

Si tomas la decisión de consumir debes tener en cuenta que no serás solo tú quien sienta los efectos. Quien esté cerca de ti, así no consuma de manera activa, los sentirá también.

Tu consumo activo puede crear consumidorxs pasivxs.



**CONSUME CON
RESPONSABILIDAD**

#HABLEMOSDELAMARIHUANA

