



**PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE [DRUGSINFO.NL/CANNABIS](https://www.drugsinfo.nl/cannabis)
O LLAME A LA LÍNEA DE INFORMACIÓN SOBRE DROGAS AL 0900-1995
(0,10 €/MIN + COSTOS DE LA LLAMADA DESDE UN MÓVIL).**



CONSEJOS CANNABIS

**LOS PRODUCTOS DE LA PLANTA DE CANABIS, COMO EL HACHÍS
Y LA MARIHUANA, SE UTILIZAN POR SUS EFECTOS MENTALES
Y FÍSICOS. SU USO NO ESTÁ EXENTO DE RIESGOS. EN ESTE
FOLLETO ENCONTRARÁS CONSEJOS IMPORTANTES.**





CONSEJO 1: SUSTANCIAS ACTIVAS

La sustancia activa más importante en el cannabis es el TetraHydroCannabinol (THC). A mayor cantidad de THC, mayor efecto es el que se produce y mayor es el riesgo de tener una experiencia desagradable. Otra sustancia importante es el Cannabidiol (CBD). Anteriormente se pensaba que el CBD afectaba algunos efectos del THC. Sin embargo, no hay evidencia de esto. La cantidad de THC y CBD puede variar considerablemente según la variedad de cannabis. El cannabis que se vende en los Países Bajos suele contener una mayor cantidad de THC que en otros países. Asegúrate de estar bien informado al respecto a través del personal de las coffeeshops.

CONSEJO 2: MÉTODOS DE CONSUMO

¿Cómo se usa?	¿Cuándo comienza a hacer efecto?	¿Cuándo se experimentan los efectos más intensos?	¿Cuánto tiempo dura el efecto?	¿Qué precauciones debes tomar?
Fumar o vaporizar	Luego de unos segundos	Luego de 3-10 minutos	Al menos 3-6 horas	Retener el humo o inhalar profundamente no tiene sentido, los componentes activos se absorben en cuestión de segundos. Solo causarás más daño pulmonar al inhalar más alquitrán y monóxido de carbono. Al utilizar un vaporizador, se liberan menos productos de combustión nocivos, lo cual probablemente resulte en un menor daño pulmonar.
Comer (por ejemplo, pastel espacial)	Luego de 30-90 minutos	Luego de 2-3 horas Stunden	Aproximadamente 4-12 horas	Cuando consumes cannabis, espera a los efectos. Estos pueden ser impredecibles, suelen durar más tiempo y ser más intensos. No consumas otra porción porque podrías ingerir una cantidad excesiva. Si tienes poca experiencia con el cannabis es mejor que no consumas estos productos y que no des otro mordisco antes de sentir los efectos

CONSEJO 3: EFECTOS NO DESEADOS

Los efectos del cannabis pueden ser impredecibles. El cannabis puede causar alucinaciones u otros efectos no deseados, como sentirse enfermo o ansioso. Esto puede ocurrir si estás tenso, nervioso o si tienes poca experiencia con el cannabis. Sin embargo, a veces simplemente es mala suerte. Trata de no entrar en pánico. Por lo general, lo peor pasa después de una hora. Busca apoyo de alguien en quien confíes (o en el personal de la tienda de cannabis) y encuentra un lugar tranquilo para recuperarte. También puede ayudar comer o beber algo dulce.

CONSEJO 4: PLANIFICA TU CONSUMO/ CANNABIS Y OTRAS ACTIVIDADES

El consumo de cannabis reduce tu capacidad de concentración y tiempo de reacción. Por lo tanto, no participes en el tráfico ni manejes maquinaria pesada. El consumo de cannabis aumenta el riesgo de accidentes y conducir bajo los efectos de la droga está prohibido. Además, no consumas cannabis antes de ir a la escuela, estudiar o trabajar.

CONSEJO 5: CANNABIS Y SALUD

El consumo de cannabis puede tener consecuencias negativas para tu salud. Fumar cannabis es perjudicial para tus pulmones. También, en casos raros, el cannabis puede causar problemas cardíacos. Puedes reducir el riesgo de estos y otros problemas al limitar la cantidad y la frecuencia de uso y al evitar el consumo si tienes enfermedades cardiovasculares.

CONSEJO 6: CANNABIS Y MEDICAMENTOS

El cannabis puede alterar el efecto de los medicamentos. Consulta a tu médico si estás tomando medicamentos y quieres consumir cannabis.

CONSEJO 7: PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

El consumo de cannabis puede empeorar problemas psicológicos como la psicosis. No consumas cannabis si tienes problemas psicológicos o si hay antecedentes de psicosis en tu familia. También debes dejar de consumir cannabis si notas que te causa ansiedad o paranoia.

CONSEJO 8: EMBARAZO Y LACTANCIA

No consumas cannabis si estás embarazada, planeas quedar embarazada, o estás amamantando. Esto puede afectar negativamente el desarrollo de tu hijo.

CONSEJO 9: NO COMBINAR CON OTRAS SUSTANCIAS

No combines cannabis con alcohol u otras drogas. El efecto es aún más impredecible, y existe una alta probabilidad de que te sientas enfermo o ansioso. objawy choroby lub niepokój.

CONSEJO 10: EVITAR PROBLEMAS

Usa cannabis por diversión y no para (reducir estrés o inseguridad)/ olvidar o evitar problemas. No resolverás problemas consumiendo cannabis. De hecho, los problemas tienden a volverse más grandes si los evitas usando drogas. Reduce tu consumo o deja de consumir si notas que tus relaciones sociales o tu rendimiento se ven impactados negativamente.

CONSEJO 11: ADICCIÓN

El cannabis puede ser adictivo. Si hay antecedentes de adicción en tu familia, es mejor que no consumas. Consume con moderación, es decir no todos los días. Si fumas cannabis diariamente, intenta romper con la rutina dejando de fumar al menos dos días a la semana. Si necesitas cannabis para sentirte bien, esto puede ser un signo de adicción. Al dejar de consumir cannabis, es posible que experimentes síntomas de abstinencia como sudoración, inquietud y dificultades para dormir.

CONSEJO 12: PROHIBIDO PARA MENORES DE 18 AÑOS Y PROHIBIDO REVENDER

Cuanto más joven empieces a fumar, mayores serán los riesgos. Está prohibido proporcionar o vender drogas a personas menores de 18 años. En general, la reventa de drogas también está prohibida.