

CANNABIS

(Marihuana, Mota, Hierba, María, Verde, Porro, Weed, Ganja)



¿QUÉ ES LA CANNABIS?

Es una sustancia psicoactiva que puede actuar como depresor, estimulante o alucinógeno dependiendo de su variedad y concentración.

La cannabis tiene cientos de compuestos químicos, pero sus cannabinoides activos más comunes son el THC (Tetrahydrocannabinol) ($C_{21}H_{30}O_2$) y el CBD (Cannabidiol) ($C_{21}H_{30}O_2$).

La psicoactividad de la cannabis no depende solo de las concentraciones de THC. El CBD contrarresta los efectos psicoactivos. Por eso, la psicoactividad es el resultado de los ratios entre los cannabinoides activos (THC y CBN, principalmente) y el CBD.

La cannabis se consume principalmente fumada, aunque también inhalada y de manera oral en comestibles y aceites.

¿QUÉ EFECTOS PRODUCE LA CANNABIS?

- Depende de la variedad, concentración, dosis y frecuencia de uso.
- Algunas personas experimentan relajación, sensación de bienestar y buen humor. Otras pueden desarrollar sensaciones de ansiedad, paranoia y malestar.
- Comúnmente genera apetito, incrementa la imaginación y disminuye la concentración.
- Puede acelerar el ritmo cardíaco, dilatar los vasos sanguíneos, enrojecer los ojos y provocar sequedad en la boca.
- Algunas personas pueden llegar a presentar mareos y falta de coordinación motriz y verbal.

PRINCIPALES RIESGOS POR EL CONSUMO DE CANNABIS

- Su consumo genera tolerancia. No crea dependencia física, pero sí psicológica, por lo que algunas personas pueden experimentar irritabilidad, depresión y ansiedad cuando no consumen.
- Dados sus efectos sobre el cerebro, los riesgos aumentan si consumes antes de los 18 años.
- Los riesgos y daños también pueden variar dependiendo de la forma de administración, si fumas cannabis combustionado, los riesgos respiratorios aumentan. Si fumas aceites con cannabinoides sintéticos en grandes concentraciones o THC sin CBD los riesgos también aumentan.

RECOMENDACIONES PARA LA REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS POR EL CONSUMO DE CANNABIS

La única forma de reducir los riesgos y daños a cero es no consumir, pero si lo haces toma en cuenta lo siguiente:

- **Infórmate.** Antes de consumir pregunta qué variedad es y cuál es su concentración. En aceites la concentración de THC es más elevada.
- **Modérate.** Si consumes por primera vez, procura hacerlo en pequeñas dosis para conocer los efectos que tiene en ti.
- **Acompáñate.** Opta por hacerlo en un espacio tranquilo y con quien tengas confianza.
- **Descansa.** No realices actividades que te pongan en riesgo, como manejar algún vehículo.
- **Espera entre dosis y dosis.** Los efectos de la sustancia pueden aparecer muy rápida o muy lentamente dependiendo de cómo la consumes. Si se fuma o se vapea los efectos aparecen pronto, si se come pueden tardar mucho más. Espera y escucha a tu cuerpo.

- **Evita quemaduras.** Usa filtros o pipas de vidrio limpias y de tamaño alargado, o pipas de agua para evitar quemaduras o aspirar sustancias dañinas.
- **No mezcles.** No existe una dosis letal de cannabis, pero evita mezclarla con alcohol, benzodiazepinas, cocaína, MDMA, anfetaminas. Puedes enmascarar o potenciar sus efectos e intoxicarte o llegar incluso a una sobredosis de las otras sustancias.

DATOS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN EN CDMX, JALISCO Y NUEVO LEÓN

En la capital del país, el Instituto para las Adicciones de la Ciudad de México (IAPA) ofrece la línea de atención (55-46-31-30-35 ext. 2006) para información y orientación psicológica. También existen Unidades Integrales de Atención a la Salud Mental (UNISAMA): <https://www.gob.mx/conasama>

En Jalisco, el Consejo Estatal de Salud Mental y Adicciones (CEMSA) ofrece la línea de atención (3338182800 ext. 75855) para información y orientación psicológica. Además, para tratamientos y seguimiento, también puedes acudir al Instituto Jalisciense de Salud Mental y Adicciones (3396892834) <https://cesma.jalisco.gob.mx/inicio>

En Nuevo León, la Dirección de Salud Mental y Adicciones estatal ofrece atención a través del teléfono (81-83-45-43-26), para información, orientación y canalización institucional. Consulta también las Unidades de Especialidad Médica - Centros de Atención Primaria en Adicciones (UNEME-CAPA): <https://www.gob.mx/conasama>. Para urgencias en salud mental y adicciones marca al **911** o a la Línea de la Vida al **800-911-3232**.

ESTATUS LEGAL DE LA CANNABIS EN MÉXICO

En México, la cannabis todavía es ilegal aunque aplican algunas excepciones. Para usos médicos únicamente está autorizada la importación de fármacos con permisos especiales y receta. Para uso personal, las personas mayores de edad pueden tramitar un permiso ante COFEPRIS.

La Ciudad de México tiene algunas zonas de “tolerancia” para el consumo de cannabis.

Sin embargo, al seguir siendo una sustancia ilegal y activamente perseguida la policía y las fuerzas armadas todavía te pueden detener por poseerla o consumirla.

Si te detienen con menos de 5 gramos, el Ministerio Público te podría dejar en libertad. Sin embargo, podrías enfrentar de 10 meses a 3 años de prisión por el delito de posesión simple.

RECOMENDACIONES PARA LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS USUARIAS DE LA CANNABIS

Si te detienen, recuerda que tienes derecho a guardar silencio, a recibir asistencia legal gratuita de manera inmediata y las autoridades están obligadas a respetar tus derechos humanos. No ofrezcas dinero o favores a cambio de tu libertad. Si la autoridad te intenta extorsionar, no cedas y denuncia ante las unidades de asuntos internos.

Fuentes de consulta:

- Calzada, R. (2021). Glosario para discutir sobre sustancias psicoactivas y política de drogas. Disponible en: <https://estepais.com/uncategorized/glosario-para-discutir-sobre-sustancias-psicoactivas-y-politica-de-drogas/>
- Comisión Global de Política de Drogas (2019) La clasificación de sustancias psicoactivas. Cuando se dejó atrás a la ciencia. Disponible en: https://www.globalcommissiondrugs.org/wp-content/uploads/2019/06/2019Report_ESP_web.pdf
- Échele Cabeza (2022). Info sustancias. Disponible en: <https://www.echelecabeza.com/infosustancias/>
- MUCD (2022). Cómo regular el cannabis. Una guía práctica. Disponible en: <https://www.muco.org.mx/wp-content/uploads/2022/11/Como-regular-el-cannabis.-Una-guia-practica.pdf>