



El consumo de cannabis afecta a las personas de manera diferente y similar al alcohol, el uso puede volverse problemático. El uso está asociado con diferentes riesgos para diferentes personas. Por ejemplo, es más probable que los jóvenes experimenten deficiencias cognitivas porque sus cerebros aún se están desarrollando. Para aquellos de nosotros que usamos medicamentos psiquiátricos, el consumo de cannabis puede interactuar con nuestros medicamentos o puede empeorar nuestros síntomas o desafíos. Incluso si no estamos interesados en dejar de fumar, reducir nuestro consumo de cannabis podría ayudarnos a evitar daños adicionales. Revise los consejos a continuación y coloque una marca junto a cualquiera de las técnicas de reducción de daños que le gustaría probar.

Consejos para la reducción de daños

- ☐ Comprar cannabis en la calle puede conllevar el riesgo de estar mezclado con algo tóxico. Comprar en un dispensario en lugar de en un distribuidor puede reducir el riesgo.
- ☐ Si experimentamos paranoia o ansiedad cuando lo usamos, considere usar una cepa con niveles más altos de CBD en lugar de cepas con niveles más altos de THC.
- ☐ El consumo temprano de cannabis puede provocar adicción y deterioro cognitivo. Considere evitar su uso hasta la edad adulta temprana.
- ☐ Los cannabinoides sintéticos son sustancias químicas artificiales que pueden tener efectos físicos adversos. Evite el uso de cannabinoides sintéticos como "Spice" o "K2".
- ☐ Fumar cannabis puede dañar nuestros pulmones. La mayor parte del THC se absorbe segundos después de inhalar. Sostener el humo permite que el alquitrán y otros agentes cancerígenos entren en nuestro cuerpo a través de los pulmones. Evite la inhalación profunda y sostenga la inhalación para reducir el riesgo.
- ☐ El consumo diario de cannabis se asocia con mayores riesgos sociales y para la salud. Considere el uso ocasional (es decir, una vez a la semana, entornos sociales, solo los fines de semana).
- ☐ Si tenemos antecedentes familiares de psicosis y trastornos por uso de sustancias, es posible que tengamos un mayor riesgo. Considere evitar el uso por completo.
- ☐ Controle su ritmo, tome una calada más pequeña o use cantidades más pequeñas de cannabis a la vez.
- ☐ Evite consumir demasiado cannabis. Conozca las dosis y el tamaño de la porción que le proporcionarán el mejor efecto con la dosis / tamaño más bajo.
- ☐ Conoce cómo te afecta el cannabis. Cíñete al mismo dispensario, cepas y / o comestibles.
- ☐ Proteja sus pulmones y elija comestibles en lugar de inhalar cannabis.
- ☐ Conducir estando drogado puede aumentar nuestro riesgo de involucrarnos en un accidente. Abstenerse de conducir durante al menos 6 horas después de consumir cannabis.
- ☐ La combinación de cannabis con otras drogas o alcohol puede tener más efectos negativos. Evite el consumo de cannabis con otras drogas o alcohol.

Mi plan para reducir el riesgo: