

Programa de reducción de riesgos

Cannabis: información práctica para reducir daños y tomar decisiones más seguras.

Guía pública y gratuita

Información clara para tomar decisiones más seguras e informadas. No hace falta ser socio de Amnesia Clvb para acceder a este material.

Amnesia Clvb

Biblioteca pública · Quilmes, Buenos Aires

1. ¿Qué significa reducir riesgos?

La reducción de riesgos parte de una idea simple: si una persona decide usar cannabis, contar con información objetiva puede disminuir la probabilidad de accidentes, intoxicaciones, interacciones y otros efectos adversos. No promueve el consumo y tampoco exige abstinencia: prioriza salud, autonomía y cuidado.

Principio central

La única forma de evitar por completo los riesgos asociados al cannabis es no consumirlo. Si una persona igualmente decide hacerlo, existen conductas que pueden reducir parte de esos riesgos.

2. Antes de consumir

- Conocé qué producto vas a usar y, cuando sea posible, su concentración de THC y CBD. Los productos con más THC suelen producir mayor intoxicación y más efectos adversos.
- Evitá consumir si vas a manejar, operar maquinaria, trabajar en altura o realizar tareas que requieran coordinación, atención o juicio.
- No mezcles cannabis con alcohol u otras sustancias psicoactivas. La combinación puede aumentar la alteración, las náuseas, la sedación y el riesgo de accidentes.
- Si tomás medicamentos, especialmente sedantes, anticoagulantes, anticonvulsivantes o psicofármacos, consultá a un profesional de salud por posibles interacciones.
- Las personas con antecedentes personales o familiares de psicosis, esquizofrenia o trastornos graves por uso de sustancias deberían evitar el cannabis o discutirlo previamente con un profesional.

3. Dosis, potencia y espera

La intensidad depende de la persona, la tolerancia, la vía de administración, la cantidad utilizada y la concentración de cannabinoides. “Más” no significa necesariamente “mejor”.

- Empezá con una cantidad baja y evitá redosificar rápidamente.
- Con productos ingeridos, los efectos pueden tardar bastante más en aparecer y durar más que con la inhalación. Redosificar antes de tiempo es una causa frecuente de experiencias desagradables.
- Concentrados y extractos de alto THC implican mayor exposición por unidad y requieren especial precaución, sobre todo en personas sin tolerancia.

Regla práctica

Bajo y lento: menor cantidad inicial, esperar el tiempo suficiente y evaluar antes de volver a usar.

4. Vías de administración

Inhalación

Fumar cannabis expone a productos de combustión e irritantes respiratorios. Evitar la combustión reduce algunos riesgos respiratorios, aunque vapear tampoco es inocuo y los dispositivos o líquidos de origen incierto pueden agregar riesgos.

Ingesta

Los comestibles tienen inicio más lento y duración más prolongada. Deben conservarse claramente identificados y fuera del alcance de niñas, niños, adolescentes y animales. Nunca los presentes como golosinas de libre acceso.

Aceites y preparados

La concentración debe estar claramente expresada. En tratamientos medicinales, la pauta debería acordarse con un profesional y registrarse para poder evaluar respuesta y efectos adversos.

5. Situaciones en las que conviene evitar el consumo

- Embarazo y lactancia.
- Antes de conducir o realizar actividades de riesgo.
- En menores y adolescentes, salvo indicación y seguimiento médico específico.
- Ante antecedentes de episodios psicóticos o alto riesgo de psicosis.
- Si ya estás muy ansioso, desorientado, intoxicado con alcohol u otras drogas, o físicamente enfermo.
- Cuando el producto es de origen desconocido, está contaminado, tiene moho o no puede identificarse su composición.

6. Si alguien se siente mal

Una dosis excesiva de THC puede causar ansiedad intensa, pánico, mareos, confusión, palpitaciones, náuseas o paranoia. En la mayoría de los adultos sanos estos efectos disminuyen con el tiempo, pero hay situaciones que requieren evaluación médica.

- Llevar a la persona a un lugar tranquilo, ventilado y seguro.
- Evitar que conduzca, se bañe solo, suba escaleras o se exponga a accidentes.
- Hablar con calma y recordarle que los efectos son temporales.
- No darle más cannabis, alcohol ni otras sustancias.
- Buscar atención médica si hay pérdida de conciencia, convulsiones, dolor de pecho, dificultad respiratoria, conducta peligrosa, confusión extrema o síntomas que no pueden manejarse con seguridad.

7. Frecuencia y señales de uso problemático

El riesgo aumenta con el uso frecuente, especialmente diario o casi diario. Prestá atención si el consumo empieza a desplazar obligaciones, vínculos, sueño, estudio, trabajo o actividades importantes.

- Necesidad de consumir cada vez más para obtener el mismo efecto.
- Intentos repetidos de reducir o suspender sin poder hacerlo.
- Consumir a pesar de consecuencias físicas, emocionales, económicas o sociales.
- Dedicar gran parte del día a conseguir, consumir o recuperarse del consumo. ☑ Síntomas de abstinencia o irritabilidad al interrumpir un uso frecuente.

Pedir ayuda también es reducción de riesgos

Consultar tempranamente a un profesional de salud o de salud mental permite evaluar el patrón de consumo sin estigmatización y definir objetivos realistas.

8. Checklist de consumo más seguro

- Sé qué estoy consumiendo y su potencia aproximada.
- No voy a manejar ni realizar tareas riesgosas.
- No estoy mezclando con alcohol u otras sustancias.
- Empiezo con una cantidad baja y voy a esperar antes de repetir.
- El entorno es seguro y, si soy principiante, estoy con alguien de confianza.
- El producto está guardado fuera del alcance de menores y animales.
- Si uso cannabis por un motivo de salud, tengo seguimiento profesional

Aviso importante

Este material no reemplaza una consulta médica, psicológica, toxicológica ni jurídica. Ante síntomas intensos, pérdida de conciencia, dolor de pecho, dificultad respiratoria, agitación extrema o riesgo para la persona o terceros, busca atención médica de urgencia.