

El IASAMA brinda información sin estigmas para fortalecer el cuidado colectivo de la salud



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA DE
SALUD PÚBLICA



IASAMA

Consejos extra:

Evita consumir cannabis si tienes predisposición genética a condiciones de salud mental (como psicosis o esquizofrenia), ya que puede detonar o agravar síntomas psiquiátricos.

Los vaporizadores de aceite y otros productos con extractos de marihuana **pueden ser muy potentes o contener sustancias adicionales que afectan la salud.**

El consumo de comestibles es impredecible y dificulta el control de la dosis, lo que puede generar efectos adversos o experiencias no deseadas.

Evita combinar cannabis con alcohol u otras sustancias psicoactivas.

No conduzcas ni realices actividades que requieran coordinación hasta que los efectos pasen.

Señales de intoxicación aguda

La gravedad de la intoxicación depende de la cantidad consumida y las características físicas y psicológicas de cada persona.

Si una persona presenta más de uno de estos síntomas, puede ser momento de pedir ayuda.

Físicas:

- Bajón de presión (hipotensión)
- Náuseas y vómitos
- Taquicardia
- Dolor abdominal
- Desmayo o pérdida de conocimiento

Cognitivas y conductuales:

- Nerviosismo
- Ansiedad intensa
- Ataque de pánico
- Episodios psicóticos

Señales de emergencia vital:

Posible síndrome de hiperémesis: vómitos repetidos tras consumo intenso y prolongado, agitación intensa, deshidratación severa.

Sobre la dosis: La potencia del cannabis cambia según la variedad, el tipo de producto (flores, concentrados, comestibles) y la forma de consumo.

En flores, el contenido de THC puede ir del 5% a más del 20%; en concentrados puede superar el 60%.

Empieza con la menor cantidad posible y espera a sentir efectos antes de consumir más.

En comestibles el efecto puede tardar entre 30 minutos y 2 horas en aparecer y durar hasta 8 horas, evita “repetir” la dosis antes de tiempo.

Recuerda que los efectos también dependen de tu peso, experiencia previa, estado de ánimo y entorno.

¿Qué hacer en caso de intoxicación aguda?

Mantén a la persona en un **espacio seguro, tranquilo y ventilado.**

Ofrece apoyo emocional y habla con calma: **recuérdale que la experiencia es temporal.**

Consume algún alimento o dulce si hay sensación de debilidad o bajón.

Si los síntomas de malestar son intensos o persistentes, **contacta al personal médico más cercano.**

Acompáñala hasta que reciba atención médica.

Evita que consuma otras sustancias psicoactivas.

Informa al personal médico **sobre la sustancia consumida.**

En caso de emergencia, comunícate al 911 o llévala al hospital general o toxicológico más cercano.

Mariguana



Conoce sus efectos y cuida tu salud de manera consciente



/iasamacdmx



iasama.cdmx.gob.mx

Para recibir orientación, contención emocional o información sobre servicios, comunícate a:

Línea de las
emociones

*0311



Línea de
emergencias

911

**Si necesitas ayuda,
puedes acercarte al IASAMA**

¿Qué es la marihuana?

La marihuana, también llamada cannabis, es una planta con una larga historia de uso ancestral, cultural, medicinal, terapéutico y recreativo.

Clasificación: Depresor, estimulante, alucinógeno.

Origen: Natural, de la familia de plantas Cannabaceae; incluye dos especies psicoactivas principales: *Cannabis sativa* y *Cannabis indica*.

Legalidad en México

2017: Reformas a la Ley General de Salud y al Código Penal Federal para permitir su uso medicinal y científico.

2021: La Suprema Corte de Justicia de la Nación declaró inconstitucional la prohibición absoluta para fines distintos a los médicos o científicos, lo que abrió la posibilidad de tramitar autorizaciones para uso adulto, personal y lúdico ante COFEPRIS.

La Ley General de Salud establece que una persona puede portar hasta 5 gramos de cannabis para consumo personal sin incurrir en sanciones penales.

Portar más de esa cantidad puede implicar sanciones legales, salvo que se tenga una autorización por parte de COFEPRIS.

Efectos

Los efectos de una sustancia varían dependiendo de la persona, dosis, vía de administración y contexto en que se consume.

Psicológicos:

Relajación, sensación de bienestar o felicidad, euforia, risa incontrolable, ansiedad y paranoia, alteración de la percepción (espacial-temporal), falta de interés en actividades sociales.

Biológicos:

Puede aumentar o disminuir la frecuencia cardíaca y la presión arterial; alteración de la coordinación motriz; aumento del apetito; somnolencia; sequedad de la boca; enrojecimiento de los ojos; disminución de la concentración y la memoria a corto plazo; irritación en la faringe; sensación de ahogo; desarrollo de alta tolerancia.

Interacciones con otras sustancias psicoactivas

Recuerda que combinar sustancias psicoactivas no es recomendable porque aumenta los riesgos asociados al consumo.

Con alcohol: Aumenta el riesgo de lipotimias (desvanecimiento breve), disminución de la presión y vómito, bajón de presión (hipotensión).

Con estimulantes (metanfetaminas, MDMA, cafeína, etc.): Incrementa el riesgo de sobredosis por sus efectos opuestos.

Con alucinógenos: Intensifica los efectos provocando experiencias que pueden ser abrumadoras.

Reducción de riesgos y daños

El consumo de sustancias psicoactivas siempre conlleva algún riesgo. La única forma de eliminarlos por completo es no consumirlas. Si decides hacerlo, considera lo siguiente:

Antes del consumo:

- Infórmate sobre las dosis, las presentaciones y la duración de los efectos
- Conoce tu historial de salud mental (evita el consumo si hay predisposición a psicosis, esquizofrenia u otros trastornos)
- Si es tu primera vez, comienza con dosis bajas
- Planifica tu consumo considerando tu estado emocional y un espacio seguro
- Rodéate de personas de confianza y evita consumir en solitario
- Aliméntate e hidrátate adecuadamente
- Ten a la mano condones y lubricantes

Durante el consumo:

- Utiliza dosis pequeñas y alterna el consumo
- Con una fumada se pueden percibir los efectos
- La absorción por vía oral es lenta e impredecible
- Prioriza la vaporización en lugar de la combustión
- Si fumas, utiliza filtro
- Evita mantener el humo en los pulmones
- No conduzcas vehículos ni operes maquinaria

Después del consumo:

- Descansa lo suficiente para permitir la recuperación física y emocional
- Hidrátate y aliméntate adecuadamente
- No manejar