



▪ INTRODUCCIÓN AL CANNABIS

El cannabis es, ante todo, una planta, y hoy en día se presenta en muchas variedades y formas diferentes. Lo que hace único al cannabis es la combinación de sus aceites esenciales: terpenos y cannabinoides. Si bien los terpenos se pueden encontrar en muchas otras plantas, solo la planta de cannabis tiene cannabinoides. Los cannabinoides tienen un efecto medicinal al imitar los compuestos que nuestro cuerpo produce naturalmente (endocannabinoides). Juntos, los cannabinoides y terpenos tienen la mayor influencia en lo que respecta a los efectos del cannabis.

Hay más de 85 cannabinoides en el cannabis, pero los dos principales que debes conocer son el THC y el CBD:

- **El THC (DELTA-9-TETRAHIDROCANNABINOL)** es el cannabinoide del cannabis responsable de los efectos psicoactivos ("colocados"). Los efectos que se experimentan comúnmente incluyen euforia, relajación y "risas". Si no desea efectos psicoactivos, es posible que desee evitar específicamente este cannabinoide y optar por productos con poco o ningún THC.
- **El CBD (CANNABIDIOL)** es un cannabinoide sustantivo que tiene pocos o ningún efecto psicoactivo. El CBD no tiene efectos intoxicantes y puede equilibrar o contrarrestar la ansiedad producida por el THC. Se ha informado que el CBD reduce la ansiedad, alivia el dolor, suprime las náuseas, apoya la salud cardiovascular y tiene propiedades antiinflamatorias.

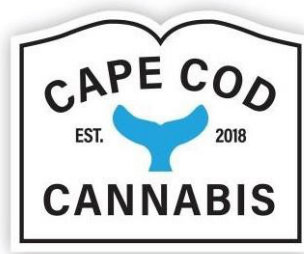
También mencionamos los terpenos, que son aceites aromáticos que distinguen las variedades de cannabis con olor y sabor, pero también afectan al cuerpo humano de diversas maneras y contribuyen al efecto séquito.

¿Sabías que...? Estas son las 5 cosas que son químicamente similares a un subidón de cannabis: hierba gatera; Corriente; Amar; Chocolate; Queso.

▪ ¿QUÉ PRODUCTOS ELEGIR?

Los efectos de los productos de cannabis variarán significativamente según el individuo, ya que cada persona metaboliza, procesa y experimenta la marihuana de manera diferente. Antes de realizar una compra, debe comprender el efecto deseado, su duración y fuerza de impacto, así como la experiencia general que está buscando. Nuestros expertos especialistas en productos le ayudarán a encontrar el producto adecuado en función de los siguientes factores:

- **Tipo:** ofrecemos flores, comestibles, concentrados, tópicos y tinturas, todos los cuales se consumen de diferentes maneras.
- **Dosis:** los productos vienen en una variedad de concentraciones y dosis. Es posible que desees comenzar con una dosis baja, especialmente si eres nuevo en el cannabis.
- **Efecto:** los principales grupos de variedades de cannabis son Indica (sedante/relajante), Sativa (vigorizante/edificante) e Híbridos (se sitúan entre Indica y Sativa). Ten en cuenta que los terpenos también influirán en el efecto del producto.



▪ **¿QUÉ TIPO DE PRODUCTO Y MÉTODO DE USO ES EL ADECUADO PARA MÍ?**

Hay muchas formas de consumir cannabis, y su efecto puede variar según el método. Si no está seguro de qué funciona mejor para usted, pregunte a nuestro especialista en productos sobre los productos y métodos

Tipo	Método	Empieza con	Inicio de los efectos	Duración de los efectos	Beneficios
Flor	Tabaquismo	Una inhalación	1 - 15 acta	1/2 – 2 horas	Fácil de controlar
Comestible	Ingerir	5 mg o menos	15 -120 acta	3 – 8 horas	Sin inhalación, más duradero
Concentrar	Fumar, vaporizar	Una inhalación	1- 15 acta	1/2 - 2 horas	Efecto más fuerte
Tintura	Debajo de la lengua	1 o 2 gotas	15 - 60 acta	1 – 4 horas	Sin inhalación, más duradero
Tópico	Aplicar sobre la piel	Capa delgada	20 – 120 acta	1 – 4 horas	Alivio específico, sin sensación de "subidón"



□ ¿CUÁL ES LA DOSIS CORRECTA?

Todos los productos varían en su fuerza de efecto sobre el cuerpo y la mente, y en el perfil de cannabinoides. Los detalles específicos de la cepa se etiquetan en todos los productos después de que son probados por laboratorios externos certificados. Es importante que cualquier persona que consuma marihuana tenga cuidado de encontrar la dosis adecuada para los efectos deseados. Cada persona es única y puede experimentar el cannabis de manera diferente. Antes de consumir cannabis, vuelva a leer los resultados de las pruebas de laboratorio y las instrucciones en la etiqueta del envase. Esto le ayudará a comprender qué tan fuerte es el producto y cuál es el método y la dosis de uso recomendados. Siempre es mejor comenzar con una pequeña dosis y esperar unas horas para obtener todos los efectos. La mayoría de los productos vienen en una variedad de concentraciones y dosis, así que comienza poco a poco y ve despacio, especialmente si eres nuevo en el cannabis o estás probando un nuevo producto.

Recordar:

- Espere de 15 a 20 minutos antes de tomar otra inhalación de una flor o vapear.
- Para uso sublingual, espere de 30 a 60 minutos antes de tomar otra dosis.
- Siempre coma algo de comida antes de tomar un comestible y recuerde mantener su dosis dentro de los 5 mg. Nunca se apresure a tomar una dosis adicional, espere al menos 2 horas antes de consumir más.

Tenga siempre en cuenta la hora en la que utilizó el producto para realizar un seguimiento del inicio y la duración.

Si no te gustan las matemáticas: el cannabis suele estar en gramos u onzas. Para comprender mejor el peso de nuestros productos, utilice la siguiente tabla de conversión:

1/8 onzas \approx 3.5 g | 1/4 onzas \approx 7 g | 1/2 onza \approx 14 g | 3/4 onzas \approx 21 g | 1 onza \approx 28 g

Nota: Todas las conversiones son aproximadas y se han redondeado hacia arriba o hacia abajo al número entero más cercano.

▪ TIPOS Y EFECTOS DEL CANNABIS:

Las dos clases de cannabis comúnmente identificadas son Sativa e Indica. La sativa suele proporcionar una experiencia más energizante, mientras que la índica puede tener efectos más relajantes.



	SATIVA	INDICA
Tiempo preferido de consumo:	Día	Noche
Efectos reportados:	<ul style="list-style-type: none"> Elevación del estado de ánimo Aumento de la energía Aumento de la sensación de bienestar Mayor concentración Aumento de la creatividad Invita a la reflexión Aumento del apetito 	<ul style="list-style-type: none"> Relajación y alivio del estrés Relaja los músculos, reduce los espasmos Reduce el dolor Reduce la inflamación Favorece el sueño Reduce la ansiedad Alivia las náuseas

RECUERDA: La mayoría de las variedades de cannabis son híbridas y su efecto se encuentra en algún lugar entre los dos.

No lo olvides: los terpenos también juegan un papel en el efecto. Estos son los terpenos de cannabis más comunes que puedes encontrar:

TERPENOS	AROMA	EFECTO	TAMBIÉN SE ENCUENTRA EN
PINENO	Pino	Vigilancia memoria retención, contrarresta algunos efectos del THC	Agujas de pino, romero, albahaca, perejil, eneldo
MIRCENO	Almizclado, clavo	Sedante, relajante	Mango, limoncillo, tomillo, lúpulo
LIMONENE	Citrus	Elevado estado de ánimo, alivio del estrés	Fruta Cortezas romero menta
CARIOFILENO	Pimienta, picante, amaderada	No Detectable Efectos físicos	Pimientas negras, clavo, algodón
LINALOOL	Florales, cítricos, caramelo	Alivio de la ansiedad, sedante	Lavanda citrus abedul palisandro
HUMULENO	Amaderado, terroso	Suprime el apetito	Lúpulo, cilantro

¿Sabías que...? Consumir cannabis a una temperatura más baja (por ejemplo, con un vaporizador) conserva los terpenos y te da más THC y CBD sin el humo.



▪ **COSAS QUE NECESITAS SABER:**

Por favor, consuma productos de cannabis de forma responsable. El cannabis es para uso exclusivo de adultos mayores de 21 años. Toda la información contenida en este documento y, en nuestro sitio web, www.capecodcannabis.com, es solo para fines educativos. Ninguna parte de esta información debe interpretarse como un consejo médico o de tratamiento para ninguna persona o afección. Siempre consulte con un médico con licencia en todos los aspectos relacionados con su salud.

La marihuana y los productos de marihuana no han sido analizados ni aprobados por la FDA, por lo que hay información limitada sobre los efectos secundarios. Puede haber riesgos para la salud asociados con el uso de marihuana o productos de marihuana. Toda la marihuana y los productos de marihuana deben mantenerse fuera del alcance de los niños.



ALCOHOL. No mezcles cannabis con alcohol.

CONSUMO. El consumo de cannabis solo está permitido en un espacio privado donde se permite fumar y/o vapear. El consumo está prohibido en o alrededor de la ubicación de Cape Cod Cannabis. No consuma en áreas públicas, ya que está prohibido por las leyes estatales y locales. Está prohibido el consumo y la posesión de cannabis en el territorio de la Costa Nacional de Cape Cod y el Cape Cod Rail Trail. Los infractores serán puestos en la "lista negra" y no podrán comprar en las ubicaciones de Cape Cod Cannabis en el futuro.

DESVIACIÓN. El consumidor no puede vender marihuana a ningún otro individuo ni distribuirla a menores de edad, al hacerlo puede imponer una multa y/o prisión; Los infractores serán puestos en la "lista negra" y no podrán comprar en las ubicaciones de Cape Cod Cannabis en el futuro. Cualquier producto no utilizado, en exceso o contaminado puede devolverse al dispensario para su eliminación.

DOSIS siempre hablando con su médico sobre su historial médico y los medicamentos que está tomando antes de consumir cannabis. Consulte con un médico sobre la dosis. Para los consumidores que son nuevos en el cannabis, recomendamos comenzar con la dosis más pequeña de acuerdo con las instrucciones del paquete y dejar pasar el tiempo suficiente para permitir que se sientan los efectos, según el método de consumo o aplicación. Algunas personas reportan sequedad de boca, mareos o paranoia cuando consumen cannabis. Si bien muchos usan cannabis para combatir la ansiedad, puede crear ansiedad en otros. Una dosificación responsable puede ayudarte a evitar experiencias desagradables con el cannabis.

El cannabis puede ralentizar su tiempo de reacción. Según M.G.L. c90, §24 es ilegal conducir u operar maquinaria bajo la influencia de la marihuana. Cuando conduzca, mantenga su cannabis en un área segura de su vehículo, fuera del alcance del conductor y los pasajeros.

VÍVERES. No consuma productos con infusión de cannabis (comestibles) con el estómago vacío. Recomendamos comer una comida completa antes de consumir productos con infusión de cannabis, ya que ayuda a reducir la intensidad de los efectos. El efecto indeseable disminuirá con el tiempo.

LÍMITES. Puede comprar hasta 1 onza de flor de cannabis o hasta 5 gramos de concentrado de cannabis por día. Poseer más del límite legal (1 onza) fuera de su lugar de residencia puede ser penalizado con hasta 6 meses de prisión o una multa de \$500.

PENAS. Para obtener información sobre las sanciones por posesión o distribución de marihuana en violación de la ley de Massachusetts, consulte M.G.L. c90, §13. Vender cannabis a otros es ilegal y una primera ofensa (menos de 50 libras) puede ser castigada con hasta 2 años de prisión o una multa de \$5,000.

EMBARAZO Ciertos riesgos para la salud pueden estar asociados con el consumo de cannabis durante el embarazo, la lactancia o la planificación de quedar embarazada.

FRONTERA ESTATAL. Permanezca en Massachusetts y no cruce las fronteras estatales con productos de cannabis.

ALMACENAMIENTO. Almacena el cannabis de forma segura, fuera del alcance de los niños y las mascotas. Mantenga el cannabis en el envase original a prueba de niños y lejos de otros alimentos. Para mantener el cannabis fresco, guárdalo en un lugar oscuro, seco y fresco.

¿DEMASIADO O DEMASIADO FUERTE? La ansiedad y la paranoia pueden acompañar a una sobredosis accidental. Lo mejor es mantener la calma y permanecer en un lugar cómodo y seguro.



TOLERANCIA, DEPENDENCIA Y RETRAIMIENTO. Aunque generalmente se acepta que el cannabis no es una sustancia físicamente adictiva, es posible una dependencia psicológica con el uso excesivo de cualquier sustancia. Por favor, consume cannabis y productos de cannabis bajo su propio riesgo. Si usted o alguien que conoce está experimentando síntomas de abuso de sustancias, considere hablar con alguien, su médico o consejero, sobre el uso de drogas. Algunos ejemplos de síntomas y signos de abuso de sustancias son:

- Descuidar las responsabilidades en la escuela, el trabajo o el hogar debido al consumo de drogas.
- Consumir drogas en condiciones peligrosas o correr riesgos mientras está drogado.
- Desarrolló una tolerancia a las drogas.
- Tomar medicamentos para evitar o aliviar los síntomas de abstinencia. Los síntomas pueden incluir náuseas, sudoración, temblores y ansiedad extrema.
- Causar problemas en las relaciones.
- Abandono de actividades que antes disfrutaba.
- Seguir consumiendo drogas, a pesar de saber que te está haciendo daño.
- Perder el control sobre el consumo de drogas, puede querer dejar de consumirlas, pero sentirse impotente.
- Experimentar problemas legales, como arrestos por conducta desordenada, conducir bajo la influencia o robar para mantener un hábito de drogas.

Si usted o alguien que conoce presenta signos o síntomas de abuso de sustancias, comuníquese con la línea de ayuda de abuso de sustancias de Massachusetts al (800) 327-5050 para obtener más ayuda

BITÁCORA DE EXPERIENCIA

Utiliza la siguiente plantilla para registrar tu experiencia con el uso de diferentes variedades y productos de cannabis (la línea 1 se presenta como ejemplo):

1	Fecha: <i>2/1/2021</i>	Producto: <i>Flor</i>	Cepa/Tipo: <i>La Kush (India)</i>	Método de uso: <i>Tabaquismo</i>
Dosis: <i>2 bocanadas</i>		Efectos: <i>somnoliento, feliz, hambriento</i>	Inicio: <i>3 minutos</i>	Duración: <i>1 hora</i>
Notas: <i>dulce con sabor a café y chocolate</i>				
2	Fecha:	Producto:	Cepa/Tipo	Método de uso:
Dosificación:		Efectos:	Inicio:	Duración:
Notas:				
3	Fecha:	Producto:	Cepa/Tipo	Método de uso:
Dosificación:		Efectos:	Inicio:	Duración:
Notas:				
4	Fecha:	Producto:	Cepa/Tipo	Método de uso:
Dosificación:		Efectos:	Inicio:	Duración:
Notas:				
5	Fecha:	Producto:	Cepa/Tipo	Método de uso:
Dosificación:		Efectos:	Inicio:	Duración:
Notas:				
6	Fecha:	Producto:	Cepa/Tipo	Método de uso:
Dosificación:		Efectos:	Inicio:	Duración:
Notas:				



NORMAS Y REGLAMENTOS

LO QUE NO SE DEBE HACER

NO consumas cannabis en público.

NO conduzca ni opere maquinaria pesada mientras esté bajo la influencia del cannabis.

NO consumir cannabis con alcohol. El cannabis puede aumentar la intensidad de la intoxicación. NO consuma cannabis en National Seashore y en el sendero para bicicletas.

NO viajes fuera del estado de Massachusetts con tu cannabis. NO participe en el desvío de ningún producto de marihuana.

LO QUE SE DEBE HACER

Lleve sus productos de cannabis directamente del dispensario a una residencia privada.

Mantenga su cannabis sellado y fuera de su alcance mientras esté en su vehículo motorizado. El cannabis no se puede transportar una vez abierto.

Guarde el cannabis en un lugar seguro, lejos de la luz solar directa y fuera del alcance de los niños o las mascotas.

Consulte a su médico si tiene alguna afección médica antes de consumir cannabis.

¿Cuánta hierba puedo comprar a la vez?

1 onza de flor o 5 gramos de concentrado.

Hasta 100 porciones de comestibles a la vez, que pueden ser hasta 500 miligramos de THC.

¿Cuánto puedo poseer?

Se le permite tener hasta diez onzas de marihuana en su hogar.

Si estás en la calle, la regla de 1 onza o 5 gramos sigue aplicándose. Tampoco puedes salir en público, o conducir en tu vehículo, con un recipiente abierto de marihuana. Esto le hará ganar una multa de \$ 500, así que respete la ley y manténgala sellada.