

Terapia para el insomnio con cánnabis

El sueño profundo puede parecer inalcanzable para muchas personas que padecen de insomnio. El cánnabis medicinal puede ofrecer una solución natural y terapéutica para quienes padecen de insomnio. Al promover la relajación y calmar la mente, el cánnabis puede ayudar a mejorar la calidad del sueño y favorecer un sueño más saludable y reparador.



- **Favorece la relajación:** El cánnabis puede ayudar a calmar la mente y el cuerpo, facilitando la relajación y la preparación para el sueño.
- **Acorta la latencia del sueño:** el cánnabis puede reducir el tiempo que se tarda en conciliar el sueño.
- **Regula los ciclos del sueño:** Cánnabinoides como el THC y el CBD pueden interactuar con el ciclo natural del sueño del cuerpo, ayudando a mantener una rutina de sueño constante.
- **Alivia el dolor y la incomodidad:** Para aquellos que se mantienen despiertos debido al dolor físico, el cánnabis puede proporcionar alivio, permitiendo un descanso nocturno más cómodo.

Aspectos para tener en cuenta:

- Considera los productos de cánnabis con alto contenido de CBD y bajo contenido de THC. Las dosis más altas de CBD pueden favorecer un mayor tiempo de sueño, mientras que las dosis altas de THC pueden acortarlo.
- El consumo de cánnabis en forma de comestible o tintura antes de acostarse puede mejorar el descanso, gracias a sus efectos de liberación lenta a lo largo de la noche.

Consulte con su proveedor de asistencia médica para obtener el mayor beneficio de su cánnabis medicinal.



Centro de Cannabis Medicinal
Medical.Cannabis@doh.nm.gov
(505) 827-2321

Sitio web del Centro de Cannabis Medicinal: mcp.doh.nm.gov

