

Plan de uso más seguro para pacientes que consumen cánnabis medicinal por primera vez

El cánnabis medicinal puede ser una herramienta valiosa para el manejo de su salud, pero es importante tratar su primera experiencia con cuidado y preparación. Este formulario le ayudará para crear un plan para un uso más seguro.



1. Encuentre un dispensario autorizado

- Comprar en un dispensario autorizado garantiza que los productos de cánnabis han sido analizados a pruebas para detectar contaminantes y determinar su potencia, lo que proporciona a los consumidores productos fiables.
- La División de Control del Cánnabis tiene una lista completa de dispensarios autorizados en Nuevo México en su sitio web: <https://crop.rld.nm.gov/dispensaries.html>
- También puede buscar en Internet “dispensarios de cánnabis cerca de mí” para encontrar opciones locales.



2. Escoja el lugar adecuado

- Busque un espacio privado donde se sienta seguro y en control.
- Evite los lugares públicos, ya que consumir cánnabis en público es ilegal.
- Quédese en un lugar familiar donde se sienta relajado y seguro, como su casa.



3. Establezca un momento del día

- Planifique su primer uso en un momento en el que no tenga compromisos ni responsabilidades urgentes.
- Muchos pacientes que consumen por primera vez eligen la noche, ya que les permite descansar y observar cómo reacciona su cuerpo.



4. Elija su método de consumo

- Elija cuidadosamente cómo desea consumir el cánnabis, por ejemplo, comestibles, inhalación, tinturas o cremas tópicas.
- Siga las instrucciones proporcionadas con el producto y consulte a su médico para obtener orientación.
- Tenga en cuenta que los diferentes productos tardan diferentes cantidades de tiempo en hacer efecto. Algunos tienen efectos rápidos, mientras que otros pueden tardar más, así que sea paciente y no consuma más de lo recomendado.



5. Dosificación

- **Comience con una dosis baja:** Comience con la dosis más baja recomendada para su producto.
- **Retrase la dosis:** Utilice solo la cantidad de producto necesaria para obtener efectos beneficiosos. Si necesita más producto, aumente la dosis en pequeños incrementos.
- **Conozca la potencia:** No todo el cánnabis tiene la misma potencia. Los productos de cánnabis varían en su fuerza. Preste atención a los niveles de THC y CBD en las etiquetas de los productos. Un mayor contenido de THC significa efectos más fuertes.
- **Siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica, si corresponde.**



6. Informe a alguien

- Informe a un amigo de confianza, un familiar o un cuidador sobre su plan de probar el cánnabis medicinal por primera vez.
- Si es posible, tenga a alguien presente o cerca para que le ayude si necesita asistencia o se siente incómodo.



7. Realice un seguimiento de su consumo

- Mantener un registro de su consumo de cánnabis puede ayudarle a determinar si le está funcionando.
- Anote su experiencia, el tipo de producto, la dosis, la potencia y los efectos, para compartirlo con su médico y realizar ajustes en el futuro.
- Preste mucha atención a cómo se siente después de consumir cánnabis.



8. Evite ciertas actividades

- Nunca conduzca ni maneje maquinaria pesada después de consumir cánnabis.
- Evite combinar el cánnabis con alcohol, otras sustancias y otros medicamentos.
- No tome decisiones importantes.



9. Manténgase hidratado y relájese

- Mantenga agua cerca para mantenerse hidratado.
- Cree un ambiente relajante para una mejor experiencia.

Cada persona reacciona de manera diferente al cannabis. Tómese el tiempo necesario para descubrir lo que mejor le funciona. Si tiene preguntas o inquietudes, no dude en consultar con su proveedor de atención médica.



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

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

