TU CANABIS GUÍA Y DIARIO

REVERIE73

MEJORA TU EXPERIENCIA

TABLA DE CONTENIDO

FUNDAMENTOS DEL CANNABIS 4
- Cannabinoides, clarificados
- Cepas, simplificadas
- Terpenos
- Cómo decidir qué es lo mejor para usted
- El efecto séquito

MÉTODOS DE CONSUMO Y DOSIS 10
- Flor
- Concentrados
- Comestibles y bebibles
- Tópicos

LEYES, LIMITACIONES Y SANCIONES 14

TOLERANCIA, DEPENDENCIA Y ABSTINENCIA .. 18

ABUSO DE SUSTANCIAS Y ADICCIÓN 20

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD Y ADVERTENCIAS 21
- Niños y mascotas
- Cannabis y la conducción
- Efectos adversos
- Información de la FDA

REGISTRO DE CEPAS Y EFECTOS 23

THC

El tetrahidrocannabinol (también conocido como THC) actúa como los químicos cannabinoides producidos naturalmente por su cuerpo. El THC estimula las células del cerebro que liberan dopamina y es responsable de los efectos que alteran la mente que la mayoría de las personas asocian con los productos de cannabis.

CBD

El cannabidiol (también conocido como CBD) no lo droga, pero muchos consumidores informan que ayuda a aliviar el estrés y el dolor, mejora el apetito y ayuda a dormir.

FUNDAMENTOS DEL CANNABIS

CEPAS, SIMPLIFICADAS

ACERCA DE SATIVA

Las cepas sativa se destacan por ser más energizantes y estimulantes, perfectas para crear arte o socializar con amigos. Las plantas sativas son altas y delgadas con hojas delgadas y puntiagudas.

ACERCA DE ÍNDICA

Se sabe que las cepas índicas proporcionan efectos calmantes para todo el cuerpo que hacen que uno quiera fundirse en su sofá y relajarse. Para recordarla, piense en su sofá. Inteligente, ¿no? Las plantas índicas suelen ser cortas y robustas con hojas anchas y gruesas.

ACERCA DE LOS HÍBRIDOS

Los híbridos, como su nombre lo indica, proporcionan una especie de combinación de efectos de las cepas sativa e índica. La mayor parte del cannabis actual es una variedad híbrida.

FUNDAMENTOS DEL CANNABIS

TERPENOS

Además del THC y el CBD, los tricomas de una planta de cannabis también producen terpenos, aceites aromáticos que contribuyen al color, el sabor y el aroma de cada variedad. Si bien no te drogarán, los terpenos pueden ser útiles para establecer ciertos estados de ánimo como concentración o calma. Sus efectos son similares a los de la aromaterapia. A continuación, le describimos los efectos de algunos de los terpenos más comunes.

MIRCENO

Ayuda a: descansar y recuperarse, aliviar el dolor

Aroma: terroso, como clavo de olor

También se encuentra en:

mango, brócoli y tomillo

LIMONENO

Ayuda a: calmar la ansiedad, mejorar el estado de ánimo

Aroma: cítrico, específicamente las naranjas

También se encuentra en:

naranjas, toronjas y hierbabuena

LINALOOL

Ayuda a: aliviar el estrés, dormir, mejorar el estado de ánimo

Aroma: floral, especiado

También se encuentra en:
lavanda y cilantro

CARIOFILENO

Ayuda a: dolencias, inflamación, ansiedad

Aroma: especiado

También se encuentra en:
clavos, pimienta y lúpulo

PINENO

Ayuda a: inflamación, estado de alerta, ansiedad

Aroma: terroso, como un bosque de pino

También se encuentra en:
pinos, albahaca y eneldo

TERPINOLENO

Ayuda a: dormir

Aroma: floral, herbal

También se encuentra en:
manzanas, nuez moscada y lilas

FUNDAMENTOS DEL CANNABIS

CÓMO DECIDIR QUÉ ES CORRECTO PARA USTED

La mayoría de las personas que han aprendido sobre las variedades de cannabis en términos del concepto tradicional índica vs. sativa infieren que las cepas sativa tienen niveles más altos de THC y las variedades índica, de CBD. Este no es el caso. Hay muchas cepas índicas con altos niveles de THC y bajos de CBD, y viceversa. Debido al cruzamiento durante tantas generaciones, se considera raro encontrar una cepa que sea auténticamente sativa o índica en la actualidad; la mayoría de las cepas son en realidad algún tipo de híbrido.

FUNDAMENTOS DEL CANNABIS

EL EFECTO SÉQUITO

La combinación de terpenos y cannabinoides en cada planta interactúa para crear una sensación muy específica conocida como efecto séquito. Cada vez más laboratorios están comenzando a etiquetar productos con sus perfiles de terpenos para que los clientes puedan comprender mejor sus efectos. Si está buscando una experiencia específica, intente seleccionar cepas en función de una combinación de su dominio de CBD/THC y su perfil de terpenos para obtener los mejores resultados.

MÉTODOS DE CONSUMO + DOSIS

TENGA PACIENCIA – EMPIECE CON POCO Y VAYA DESPACIO

Es posible que una experiencia o efecto agradable para una persona no siempre sea igual para usted. Por eso siempre le sugerimos que haga preguntas, empiece con poco y vaya despacio en términos de consumo. Al probar el cannabis, las personas con experiencia limitada deben comenzar con <5 mg de THC por ración y solo aumentar gradualmente las cantidades después de esperar hasta que se alcance el tiempo máximo aproximado.

FLOR

Flor se refiere a la parte fumable de la planta femenina de cannabis. Puede disfrutar de los efectos de la flor utilizando cualquiera de una amplia gama de sistemas de suministro, como pre-rolls, pipas y pipas de agua. Aunque no es tan potente como otros métodos, fumar flores puede producir los mismos resultados y los efectos comienzan casi de inmediato (90 segundos). Los efectos alcanzan su punto máximo después de 20 a 30 minutos y duran unas pocas horas. Asegúrese de esperar al menos 30 minutos antes de extender su sesión.

CONCENTRADOS

Un sistema de suministro de cannabis con un nombre apropiado, los concentrados son combinaciones concentradas de los cannabinoides y terpenos extraídos de la planta de cannabis. Tanto los concentrados como los extractos (también conocidos como destilados) varían en textura según los métodos de extracción y los disolventes utilizados durante la producción. Algunas de las formas más comunes de concentrados incluyen los aceites de THC y CBD (como los que se encuentran en los cartuchos de vape, tinturas y cápsulas), resina, cera y hachís.

Mucho más potente que la flor, que normalmente contiene entre un 20 y un 30 por ciento de THC, los concentrados pueden oscilar entre un 40 y un 99 por ciento de THC. Esto significa que tan solo un poquito puede ser de gran ayuda. Similar a la flor, los efectos de los concentrados se sienten casi instantáneamente, alcanzan su punto máximo después de 20 a 30 minutos y duran varias horas. Espere a ver cómo se siente después de 30 minutos antes de extender su sesión.

COMESTIBLES Y BEBIBLES

Los comestibles son alimentos o bebidas con infusión de cannabis que sirven como sabrosas alternativas a fumar o vapear. Gracias a la ciencia y la tecnología moderna, prácticamente todos los tipos de alimentos o bebidas pueden convertirse en comestibles.

A diferencia de otros concentrados, los comestibles tardan mucho más en mostrar sus efectos, ya que primero deben atravesar el sistema digestivo antes de que los cannabinoides puedan ingresar al torrente sanguíneo. Pueden pasar hasta dos horas antes de que se produzcan los efectos completos de los comestibles. Los subidones comestibles también duran mucho más, generalmente entre 4 y 8 horas en total. La paciencia es una virtud aquí, siempre espere al menos una o dos horas para evaluar los efectos antes de ingerir más, y agregue algunos bocadillos regulares (sin infusión) también para asegurarse de que su estómago no esté completamente vacío.

TÓPICOS

Un tratamiento tópico de cannabis se refiere a cualquier ungüento, aerosoles, lociones, parches transdérmicos o bálsamos con infusión de cannabis que sean beneficiosos para tratar el dolor agudo en diferentes regiones del cuerpo.

Los tópicos tienen un efecto de aparición retardada similar al de los comestibles (con un pico entre 30 y 90 minutos después de la aplicación), pero los efectos que se sienten pueden durar hasta ocho horas para algunos consumidores. Estos tratamientos generalmente no tienen un efecto psicoactivo o que te hagan sentir "drogado", sino solo un efecto terapéutico sobre la condición específica del usuario individual.

LEYES, LIMITACIONES Y SANCIONES[1]

Los consumidores pueden poseer hasta una onza de marihuana en su persona, excepto que no más de cinco gramos de marihuana pueden estar en forma de concentrado de marihuana. En casa, los consumidores pueden poseer hasta 10 onzas de marihuana (y cualquier marihuana producida por plantas cultivadas en las instalaciones de acuerdo con los límites de las plantas). Las personas solo pueden compartir o regalar hasta 1 onza de marihuana, o 5 gramos de concentrado de marihuana, con adultos mayores de 21 años, sin ningún tipo de compensación.

Cualquier cantidad de marihuana o productos de marihuana de más de una onza que se mantenga dentro del lugar de residencia de una persona debe estar asegurada con un candado. Reverie 73 recomienda que las personas siempre mantengan la marihuana bajo llave y alejada de los niños y las mascotas. Para garantizar la calidad continua de su producto de cannabis, guárdelo en un lugar oscuro, seco y fresco.

- Los consumidores no pueden vender marihuana a ninguna otra persona; solo los establecimientos minoristas de marihuana autorizados por la Comisión de Control de Cannabis de Massachusetts (CCC) pueden vender marihuana y productos de marihuana directamente a los consumidores.

LEYES, LIMITACIONES Y SANCIONES[1]

- Vender marihuana a otras personas es ilegal y un delito por primera vez (menos de 50 libras) puede ser castigado con hasta 2 años de prisión y/o una multa de $5.000. Los delitos subsiguientes pueden ser castigados con hasta 2,5 años de prisión y/o una multa de $10.000.
- Poseer más del límite legal (1 onza) fuera de su hogar puede ser sancionado con hasta 6 meses de prisión y/o una multa de $500.
- El no mantener encerrada la marihuana y los productos de marihuana que superen la onza dentro de la casa puede ser castigado con una multa civil de hasta $100 y la confiscación de la marihuana.
- La sanción civil por consumir marihuana en público o fumar marihuana donde está prohibido fumar tabaco es de hasta $100.
- Una persona puede recibir una multa civil de hasta $500 por tener un contenedor de marihuana abierto en el área de pasajeros de un vehículo mientras está en la carretera o e un lugar donde el público tiene acceso.
- Las personas que, a sabiendas e intencionalmente, suministren, den o proporcionen marihuana, productos de marihuana o accesorios de marihuana

a una persona menor de 21 años, ya sea para el uso propio de la persona o para el uso de los padres de la persona u otra persona estarán sujetas a una sanción civil de no más de $2.000 o encarcelamiento por no más de un año o tanto la multa como el encarcelamiento.

- Las personas que, a sabiendas e intencionalmente, permitan que una persona menor de 21 años (excepto los hijos y nietos de la persona acusada) posea marihuana, productos de marihuana o accesorios de marihuana en las instalaciones o propiedades que posea o controle la persona acusada estarán sujetas a una sanción civil de no más de $2.000 o encarcelamiento por no más de un año o tanto la multa como el encarcelamiento.
- Una persona menor de 18 a 20 años (a menos que sea un paciente con una tarjeta de registro para uso médico de marihuana) que compre o intente comprar marihuana, productos de marihuana o accesorios de marihuana estará sujeta a una multa civil de no más de $100 y el cumplimiento de un programa de concientización sobre las drogas.
- Una persona menor de 18 años que compre o intente comprar marihuana, productos de marihuana o accesorios de marihuana estará sujeta a una

multa civil de no más de $100, el cumplimiento de un programa de concientización sobre las drogas y la notificación a los padres o tutores legales. No completar el programa de concientización sobre las drogas dentro de un año de la infracción puede ser base para un proceso de delincuencia.

- Una persona de 18 a 20 años de edad que altere, desfigure o de otra manera falsifique la identificación (ID) ofrecida como prueba de edad con la intención de comprar marihuana, productos de marihuana o accesorios de marihuana estará sujeta a una multa civil de no más de $100 y el cumplimiento de un programa de concientización sobre las drogas.
- Una persona menor de 18 años que altere, desfigure o de otra manera falsifique una identificación ofrecida como prueba de edad con la intención de comprar marihuana, productos de marihuana o accesorios de marihuana estará sujeta a una multa civil de no más de $ 100, el cumplimiento de un programa de concientización sobre drogas y la notificación a los padres o tutores legales. No completar el programa de concientización sobre las drogas dentro de un año de la infracción puede ser base para un proceso de delincuencia.

1 Tenga en cuenta que esta no es una lista exhaustiva de todas las sanciones asociadas con cualquier posesión, distribución o producción ilegal de marihuana.

TOLERANCIA, DEPENDENCIA Y ABSTINENCIA

Aunque las diferentes drogas tienen diferentes efectos físicos, los síntomas de la adicción son similares. Si reconoce los signos y síntomas del abuso de sustancias, considere hablar con alguien sobre su uso de drogas.

Algunos ejemplos de signos y síntomas de abuso de sustancias son:

- Descuidar responsabilidades en la escuela, el trabajo o el hogar debido al uso de drogas;
- Consumir drogas en condiciones peligrosas o correr riesgos estando drogado;
- Un aumento en la tolerancia a las drogas;
- Tomar medicamentos para evitar o aliviar los síntomas de abstinencia, que pueden incluir náuseas, sudoración, temblores y ansiedad extrema;
- Causar problemas en las relaciones;
- Abandonar las actividades que disfrutaba;
- Continuar consumiendo drogas, a pesar del conocimiento de los daños potenciales y reales; o
- Perder el control sobre el consumo de drogas.

TOLERANCIA, DEPENDENCIA Y ABSTINENCIA

La dependencia física a la marihuana no ha sido corroborada por investigaciones extensas, pero el uso frecuente o intensivo de la marihuana puede conducir a una mayor tolerancia, resultando en la necesidad de dosis más altas y diferentes cepas. Para obtener información adicional sobre tolerancia, dependencia y abstinencia, escanee el código QR.

https://drugabuse.com/marijuana-abuse/

TOLERANCIA, DEPENDENCIA Y ABSTINENCIA

SEÑALES DE ADVERTENCIA Y RECURSOS

Los signos de adicción incluyen una mayor tolerancia, el uso de medicamentos para evitar la abstinencia, la organización de la vida en torno al consumo de drogas, el abandono de actividades que antes se consideraban agradables, el uso prolongado y la pérdida general de control.

Puede comunicarse con la Línea de Ayuda para el Uso de Sustancias de Massachusetts llamando al 800-327-5050.

También hay recursos adicionales disponibles en el sitio web de la Línea de Ayuda para el Uso de Massachusetts. Escanee el código QR para obtener más información.

https://helplinema.org/

NIÑOS Y MASCOTAS

Los productos de marihuana deben mantenerse en su empaque original a prueba de niños/de manipulación y almacenarse separados de otros alimentos.

La marihuana también debe mantenerse alejada de los niños y guardarse bajo llave para evitar la ingestión accidental. Los consumidores siempre deben ser responsables del almacenamiento seguro de la marihuana y sus productos.

Si cree que su hijo puede haber ingerido cannabis, llame inmediatamente al **Centro de Control de Envenenamientos al (800) 222-1222.**

Si cree que su mascota puede haber ingerido cannabis, comuníquese con su veterinario.

CANNABIS Y LA CONDUCCIÓN

Cuando está bajo la influencia de la marihuana, la M.G.L. c. 90, § 24 prohíbe la conducción, y no se debe operar maquinaria.

Si planea disfrutar del cannabis, planifique con anticipación contratando un conductor designado o programando un viaje con una plataforma para compartir viajes.

EFECTOS ADVERSOS

Los consumidores han informado de una variedad de efectos secundarios asociados con el uso de la marihuana que incluyen boca seca, mareos, paranoia, ansiedad, tiempos de reacción más lentos y habilidades motoras alteradas. Los efectos secundarios pueden variar para diferentes consumidores. Si experimenta alguno de estos, mantenga la calma y permanezca en un ambiente seguro. Estos efectos son solo temporales y se desvanecerán a medida que pase el tiempo.

INFORMACIÓN DE LA FDA

La marihuana no ha sido analizada ni aprobada por la FDA. Existe información limitada sobre los efectos secundarios de la marihuana y puede haber riesgos para la salud asociados con el consumo de marihuana. La marihuana y los productos de marihuana deben mantenerse alejados de los niños y almacenados de tal manera que se impida el acceso a cualquier persona menor de 21 años.

SU

DIARIO

REVERIE 73

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

Fecha: _____

Dispensario: _____

Dosis/Cantidad ingerida: _____

Nombre de la cepa: _____

- ⬡ Flor
- ⬡ Comestible
- ⬡ Concentrado
- ⬡ Tópico
- ⬡ Índica
- ⬡ Sativa
- ⬡ Híbrida
- ⬡ Mirceno
- ⬡ Limoneno
- ⬡ Linalool
- ⬡ Cariofileno
- ⬡ Pineno
- ⬡ Terpinoleno

Notas: _____

POR FAVOR, CONSUMIR RESPONSABLEMENTE

El consumo de marihuana durante el embarazo y la lactancia puede presentar daños potenciales. MANTENGA ESTE PRODUCTO ALEJADO DE LOS NIÑOS. Puede haber riesgos para la salud asociados con el consumo de este producto. Este producto puede ser ilegal fuera de MA. Para uso exclusivo de adultos mayores de 21 años.

REVERIE73

Reverie73.com