

18+

EDUCACIÓN CANNABÍCA

LA REDUCCIÓN DE DAÑOS PRESENTE EN TODOS LOS ÁMBITOS

Toda elección de consumo debe ser responsable y debidamente informado, la marihuana no es la excepción



¿Cómo actúa la marihuana en el cuerpo?

¿Has oído hablar del sistema endocannabinoide (SEC)?

Esta red intercelular permite que la marihuana funcione de una manera única dentro del cuerpo. Conocido como nuestro "regulador universal", el SEC ayuda a que todos los sistemas corporales funcionen sin problemas.

Está compuesto de tres partes principales:

Receptores, moléculas señalizadoras conocidas como endocannabinoides ("endo" significa "dentro"), y enzimas.

Casi todas las células del cuerpo contienen receptores cannabinoides, que son a los que se unen nuestros endocannabinoides para generar cambios fisiológicos. Están implicados en la regulación de prácticamente todas las funciones corporales, como la activación de neurotransmisores, la salud de la piel, o la densidad ósea.

Da la casualidad de que la marihuana también contiene **cannabinoides**, aunque estas sustancias químicas se conocen como fitocannabinoides ("fito" significa "planta"). De hecho, el descubrimiento de los fitocannabinoides fue lo que hizo posible encontrar el SEC.

En resumen, los fitocannabinoides se unen a los receptores cannabinoides del cuerpo porque tienen una estructura parecida a la de los endocannabinoides.

Probablemente hayas oído hablar del **THC**, el principal componente psicotrópico del cannabis. Esta molécula se une a los receptores cannabinoides CB1 del cerebro. Cada vez que consumes, estás consumiendo moléculas que alteran el funcionamiento de uno de los sistemas más importantes del cuerpo humano.



¿CBD Y THC son lo mismo?

La respuesta es contundente, **No**. Son sustancias que se obtienen de la misma planta, y muchos los confunden, pero la realidad es que no son iguales.

El CBD o también llamado cannabidiol es un compuesto NO psicoactivo presente en la marihuana y el cáñamo. No tiene efectos psicoactivos en el usuario y se ha investigado por sus propiedades medicinales.

El THC se une a los receptores cannabinoides del cuerpo humano, lo que afecta a varios sistemas en el cuerpo y el cerebro, incluyendo el sistema nervioso central. Por lógica, el THC tiene efectos psicoactivos que altera la percepción y modifican el estado de ánimo. Mientras que el CBD no tiene efectos psicoactivos

Antes de consumir infórmate bien y de fuentes fidedignas de forma responsable

¿Es peligrosa la marihuana?

Esta pregunta no tiene una respuesta clara. El cannabis puede ayudar y perjudicar a la vez. Aunque esta planta es capaz de empeorar las enfermedades mentales y causar reacciones físicas adversas en algunas personas, muchos consumidores la toleran bien.

Sin embargo, el cannabis puede ser letal en circunstancias excepcionales, pero estas muertes no están asociadas a una sobredosis típica. Se han registrado al menos dos muertes de pacientes con síndrome de hiperémesis cannabinoide. Esta afección provoca una reacción tóxica al THC que causa vómitos frecuentes y dolores abdominales, y es probable que sea consecuencia de una predisposición genética.



¿Es adictiva la marihuana?

La adicción al cannabis, conocida como trastorno por consumo de marihuana, es un diagnóstico real. Algunas personas son capaces de mantener una relación sana con la hierba durante décadas sin desarrollar adicción. Sin embargo, otras se vuelven dependientes después de consumirla durante un breve período de tiempo.

Las personas que desarrollan este trastorno generalmente empiezan a consumir hierba de manera funcional. Pero, este patrón de comportamiento se puede convertir rápidamente en un consumo abusivo e irresponsable. Estas personas priorizan el cannabis sobre todo lo demás, y acaban fumando cada poca hora, lo que les impide finalizar sus tareas diarias, y hace que desatiendan sus relaciones personales.

¿Porque Vaporizar hierbas?

La vaporización principalmente evita la combustión además ocurre a temperaturas más bajas, que proporcionan suficiente calor para vaporizar cannabinoides, y otras sustancias químicas sin necesidad de quemar el material vegetal. Como resultado, los consumidores quedan expuestos a una cantidad mucho menor de sustancias químicas nocivas, a la vez que disfrutan de un inicio de los efectos tan rápido como el que se consigue al fumar.



¿Es lo mismo un Vapeador y un Herborizador?

Los e-líquidos se consumen con vapeador de nicotina específicos es decir, estos dispositivos calientan el líquido y lo convierten en vapor. A diferencia de cuando se fuma, este proceso no necesita combustión. La principal ventaja es que no se genera alquitrán ni monóxido de carbono dos subproductos nocivos del consumo de tabaco.

Los ingredientes de los e-líquidos, se elaboran con una base de propilenglicol (PG) y glicerina vegetal (GV), a la que los fabricantes añaden saborizantes aptos para consumo y en algunos casos nicotina.

La vaporización de hierba seca consiste en vapear flores sin procesar de la planta de marihuana. Los cogollos se suelen triturar antes de colocarse en la cámara de dispositivos específicamente para ello la hierba se puede vaporizar a temperaturas concretas para extraer ciertos cannabinoides y terpenos del material vegetal. Los vaporizadores de hierba seca utilizan distintos mecanismos para calentar las flores. Los modelos de convección hacen circular el aire caliente a través del material vegetal, mientras que los de conducción ponen un elemento calefactor en contacto directo con la hierba.

La vaporización principalmente evita la combustión además ocurre a temperaturas más bajas, que proporcionan suficiente calor para vaporizar cannabinoides, y otras sustancias químicas sin necesidad de quemar el material vegetal. Como resultado, los consumidores quedan expuestos a una cantidad mucho menor de sustancias químicas nocivas, a la vez que disfrutan de un inicio de los efectos tan rápido como el que se consigue al fumar.



VAPORIZADORES DE HIERBA, THC Y CBD

DIFERENCIAS, BENEFICIOS Y CONTRAS



Los vaporizadores de cannabis se han vuelto populares en los últimos años como alternativa a fumar, especialmente entre jóvenes en Latinoamérica. A continuación, explicamos de forma clara y profesional las diferencias entre un vaporizador de hierba seca, un vaporizador de THC y un vaporizador de CBD, junto con sus beneficios y contras. Nota: Aunque vapear reduce ciertos riesgos comparado con fumar, no es una práctica 100% inocua, ten en cuenta que estas prácticas son exclusivas para mayores de edad

¿Qué es un vaporizador de hierba seca (calentador de hierba)?

Un vaporizador portátil de hierba seca junto a cogollos de cannabis. Estos dispositivos calientan la flor sin quemarla, liberando compuestos activos en vapor.

Un vaporizador de hierbas secas es un dispositivo electrónico diseñado para calentar la marihuana a una temperatura controlada, por debajo del punto de combustión. De este modo se liberan los compuestos activos (como THC, CBD y terpenos) en forma de vapor inhalable, sin quemar la materia vegetal. Al no haber combustión, se evita producir humo lleno de alquitrán, monóxido de carbono y otras toxinas dañinas asociadas a fumar. Los vaporizadores de hierba suelen tener una cámara donde se coloca la hierba molida y un elemento calefactor alimentado por batería.



Beneficios:

- Menor daño que fumar: al vaporizar no hay combustión, lo que reduce la inhalación de subproductos tóxicos del humo. Esto hace que vapear cannabis sea menos perjudicial para los pulmones que fumar un porro, aunque no totalmente inocuo.
- Mejor sabor y aprovechamiento: la vaporización preserva mejor los terpenos de la planta, dando un sabor más puro que la combustión. Además, extrae los cannabinoides de forma más eficiente con menos material, aprovechando mejor la hierba.
- Menos olor y más discreción: el vapor de cannabis tiende a disiparse rápido y huele mucho menos que el humo de la hierba quemada. La ropa y el ambiente no quedan tan impregnados de olor, lo que brinda mayor discreción para consumir sin llamar la atención. (Nota: con vaporizadores portátiles de hierba aún se percibe algo de olor, sobre todo si se guarda el dispositivo caliente)
- Control de temperatura y efectos: estos aparatos permiten regular la temperatura de calentamiento, pudiendo ajustarla para liberar más compuestos psicoactivos (THC) o más suaves según se desee. Esto da al usuario mayor control sobre la dosis y el efecto obtenido, a diferencia de un cigarro tradicional.



Contras:

- Costo inicial y mantenimiento: un buen vaporizador de hierbas no es barato. Además, requieren cierto mantenimiento: cargar baterías, limpiar la cámara regularmente y reemplazar piezas cuando sea necesario para que funcionen de forma óptima
- Aprendizaje y accesorios: los usuarios nuevos deben aprender a usar y cargar correctamente el dispositivo (picar la hierba, no sobrellenar la cámara, etc.) Si se utiliza mal (por ejemplo, temperaturas muy altas o cámara demasiado llena) se puede quemar la hierba o dañar el aparato. También hace falta un molino para preparar la hierba y lograr buena vaporización.
- Dispositivos defectuosos o riesgos de calidad: un vaporizador de mala calidad puede sobrecalentarse y llegar a quemar parcialmente la hierba (generando humo indeseado) También se han encontrado metales pesados (cadmio, níquel, plomo) y otros contaminantes en algunos dispositivos baratos. Es importante elegir equipos fiables para minimizar riesgos. (En casos raros, baterías defectuosas de vaporizadores han llegado a explotar, causando lesiones por quemaduras)
- No es inocuo para la salud: aunque reduce los tóxicos de la combustión, seguirás inhalando sustancias extrañas en tus pulmones. A largo plazo podrían existir riesgos aún desconocidos, por lo que no se debe considerar 100% seguro.



¿Qué es un vaporizador de THC (aceites o concentrados de cannabis)?

18+

Un vaporizador de THC hace referencia a dispositivos usados para consumir extractos concentrados de cannabis ricos en THC (tetrahidrocannabinol). A diferencia del vaporizador de hierba, en vez de flores se emplea un e-liquid, que contiene THC en alta concentración. El formato mas visto en LATAM son los cartuchos desechables, Estos cartuchos suelen contener THC muy concentrado (60–90%), a menudo mezclado con diluyentes y terpenos, lo que los hace muchísimo más potentes que la marihuana en su forma natural. Al dar una calada, el dispositivo calienta el líquido mediante una pequeña resistencia eléctrica y el usuario inhala el vapor resultante por la boquilla.



Beneficios:

- Sin humo ni combustión: al igual que con la hierba vaporizada, los aceites de THC se calientan sin quemar. Se evitan así los productos tóxicos del humo tradicional (alquitrán, etc.), lo que supone un menor daño para pulmones y garganta en comparación con fumar un concentrado o la flor. Muchos consumidores medicinales y recreativos lo ven como una opción de reducción de daños al cannabis fumado.
- Potencia y dosificación rápida: los cartuchos de THC suelen tener alta pureza, por lo que unas pocas caladas proporcionan efectos fuertes e inmediatos. Esto es útil para uso terapéutico (por ejemplo, aliviar náuseas o dolor intenso rápidamente) y también para usuarios recreativos experimentados que buscan un subidón rápido. Dado que el efecto se siente casi al instante, es más fácil dosificar poco a poco: el usuario puede tomar 1-2 inhalaciones, pausar y evaluar el efecto antes de consumir más.
- Variedad de opciones (en mercados legales): en lugares donde el cannabis es legal y regulado, existen cartuchos de THC de distintos sabores, cepas y proporciones de cannabinoides. Esto permite elegir productos con determinados perfiles de terpenos o concentraciones equilibradas de THC/CBD según la preferencia. También suelen estar libres de contaminantes en mercados regulados, brindando mayor confianza al consumidor. (En Latinoamérica, salvo Uruguay y programas medicinales limitados, este punto es teórico ya que no hay venta legal de cartuchos THC recreativos).



Contras:

- **Riesgos por productos adulterados:** En la mayoría de países de LATAM, los cartuchos de THC provienen del mercado **ilícito**, sin control sanitario. Esto conlleva graves riesgos: en 2019 se detectó que muchos vapes ilegales tenían acetato de vitamina E como aditivo, provocando una ola de lesiones pulmonares severas (EVALI) e incluso muertes en consumidores. Un estudio en Chile halló que cartuchos decomisados contenían hasta 51% de vitamina E y 60% de THC, una combinación peligrosa que puede causar daño pulmonar agudo, infartos y accidentes cerebrovasculares (uv.cluv.cl). **Además, en la ilegalidad no hay garantías sobre la composición:** algunos cartuchos pueden incluir solventes tóxicos (PEG, aceites no aptos para inhalar) o incluso no contener THC real sino cannabinoides sintéticos mucho más dañinos.
- Efectos secundarios intensos: el THC concentrado puede producir efectos psicológicos y físicos mucho más fuertes que la marihuana común. Usuarios sin tolerancia o con sensibilidad pueden experimentar paranoia, ansiedad, ataques de pánico o alucinaciones si se exceden. En adolescentes y gente joven, hay riesgo de afectar el desarrollo neurológico y precipitar problemas de memoria o aprendizaje con el uso frecuente.



- Tolerancia y dependencia: debido a su alta potencia, es fácil desarrollar tolerancia al THC cuando se vapea regularmente. El consumidor puede necesitar cada vez más para lograr el mismo efecto. Esto también aumenta el riesgo de dependencia psicológica al cannabis. La presentación discreta de los vapes (sin olor ni preparación) facilita el consumo frecuente, lo que puede reforzar hábitos adictivos si no se usa con moderación.
- Legalidad y consecuencias: salvo contadas excepciones, el THC recreativo es ilegal en Latinoamérica. Portar o usar un vaporizador de aceite de THC puede acarrear sanciones legales serias similares a las de otras formas de cannabis. Además, por su concentración, en algunos países la ley pena más duramente los extractos que la planta en sí. Esto pone al usuario en riesgo legal elevado. Incluso en lugares con cannabis medicinal legal, **los cartuchos no siempre están autorizados**. Por otro lado, adquirir estos productos financia al mercado negro, con todos los peligros asociados.
- Calidad del dispositivo: igual que con los vaporizadores herbales, la calidad del hardware importa. Cartuchos mal hechos pueden filtrar metales pesados al vapor. Algunas baterías pueden sobrecalentar el aceite (quemándolo parcialmente y generando sustancias irritantes). También existe la posibilidad de fallos eléctricos o fugas de líquido. Todo esto puede arruinar la experiencia o, peor, dañar la salud. **Es recomendable usar solo vaporizadores de fuentes confiables y evitar productos sospechosamente baratos**.
- Costo recurrente: Los cartuchos de aceite de cannabis suelen tener precios elevados por gramo de THC. Usados habitualmente, representan un gasto mayor que comprar flor seca para liar. En términos aproximados, el costo por miligramo de THC en aceite puede duplicar o triplicar el de la hierba, debido al proceso de extracción y formulación. Para algunos usuarios frecuentes, esto supone un factor limitante.

¿Qué es un vaporizador de CBD?

Un vaporizador de CBD es, esencialmente, similar a un vape de THC en su formato, pero cargado con extractos ricos en cannabidiol (CBD) en lugar de THC. El CBD es otro cannabinoide presente en la planta de cannabis, no psicotrópico (no es alucinogeno, ni altera la conciencia) Los aceites o líquidos de CBD que se vapean suelen derivarse del cáñamo industrial (variedades de cannabis con contenido ínfimo de THC). Vienen en cartuchos o frascos para rellenar equipos de vapeo, muchas veces mezclados con diluyentes como propilenglicol (PG), glicerina vegetal (VG) para lograr la consistencia adecuada. El acto de vapear CBD es igual que con nicotina u otros e-líquidos: la batería calienta una resistencia, se vaporiza el líquido y se inhala el aerosol resultante. En el mercado existen vapeadores desechables de CBD, cartuchos prellenados compatibles con baterías estándar, y también dispositivos más avanzados (mods) para e-líquidos con CBD. Cabe mencionar que también es posible vaporizar flores de cáñamo ricas en CBD usando un vaporizador de hierbas secas (igual que con la marihuana normal), obteniendo CBD sin combustión. Sin embargo, la denominación “vaporizador de CBD” suele referir a los dispositivos tipo cigarrillo electrónico usados para líquidos de CBD.



Beneficios:

- Efectos terapéuticos sin euforia: la principal ventaja del CBD es ofrecer potenciales beneficios medicinales sin provocar un “high”. El CBD se usa para aliviar ansiedad, dolor crónico, inflamación e incluso controlar convulsiones en formas raras de epilepsia, todo ello sin afectar la mente ni el desempeño cotidiano. Vapear CBD permite una absorción rápida en el torrente sanguíneo a través de los pulmones, brindando alivio casi inmediato en casos de ansiedad aguda o ataques de pánico, por ejemplo. Muchos usuarios buscan en el vapeo de CBD una forma de relajarse o manejar el estrés sin los efectos intoxicantes del THC.
- Discreción y facilidad de uso: al igual que las plumas de THC, los vapes de CBD son muy discretos, portátiles y fáciles de usar. El vapor apenas tiene olor (a veces se aromatiza con sabores) y no delata su contenido, por lo que alguien puede medicarse con CBD en público sin llamar la atención. Además, al no ser una sustancia recreativa “para drogarse”, su uso con fin de bienestar está más socialmente aceptado en entornos donde vapear nicotina es común.
- Menor riesgo de abuso o dependencia: el CBD no causa adicción ni síndrome de abstinencia significativo, según la OMS. Las personas pueden usarlo regularmente para manejo de síntomas sin desarrollar dependencia química. A diferencia de la nicotina o incluso del THC, no se presenta un refuerzo positivo que genere ansias compulsivas de consumo. Esto hace que vapear CBD sea, en principio, más seguro en términos de adicción. (No obstante, es posible habituarse psicológicamente a la rutina de vapear para aliviar el estrés).



- Producto legal (en muchos lugares): en gran parte de Latinoamérica, los productos de CBD (provenientes de cáñamo, con $<0.3\%$ THC) son legales o tolerados para usos terapéuticos, a diferencia del THC. Países como México, Colombia, Uruguay, Argentina, entre otros, han flexibilizado la importación o producción nacional de aceites de CBD para tratamientos. Esto significa que un consumidor puede adquirir vaporizadores de CBD por vías legales o al menos sin tanto riesgo jurídico como con THC. Además, al ser legal, es más factible encontrar calidad controlada y información clara de concentraciones en los envases.
- Sin efectos secundarios graves inmediatos: en general el CBD es bien tolerado. Vapearlo en dosis moderadas no produce taquicardia, ni alteraciones significativas en la presión, ni disforia. Sus efectos físicos típicos son relajación, leve somnolencia o reducción de la tensión muscular. No hay riesgo de sobredosis peligrosa; si uno se excede, podría sentir más cansancio o un malestar leve, pero no intoxicación severa. Esto da un margen amplio de seguridad para usuarios novatos. (Igualmente, siempre es prudente iniciar con dosis bajas para ver cómo reacciona el cuerpo).



Contras:

- Posibles daños: No hay que confundirse que el CBD sea “natural” o terapéutico no significa que vapearlo sea inocuo
- Falta de regulación y calidad variable: aunque el CBD sea legal, el mercado no siempre está bien regulado. Muchos productos de CBD (especialmente vendidos online o en tiendas no especializadas) pueden no contener la cantidad de CBD indicada, o contener THC oculto, pesticidas, solventes residuales y otras impurezas. Incluso se han detectado cartuchos de “CBD” que en realidad tenían cannabinoides sintéticos peligrosos. En LATAM, la supervisión puede ser laxa: es posible que el usuario adquiriera líquidos de supuesto CBD de origen desconocido. Esto hace vital comprar a proveedores confiables y con análisis de laboratorio disponibles. Sin regulación clara, la calidad de los vapes de CBD es inconsistente y el consumidor asume un riesgo en cuanto a la pureza real del producto.
- Efectos secundarios y contraindicaciones: aunque el CBD no droga, sí tiene efectos biológicos. Dosis altas pueden causar somnolencia, bajadas de presión, sequedad bucal o diarrea en algunas personas. Vapearlo entrega el CBD rápidamente, lo que podría potenciar la somnolencia si se combina con otros depresores del SNC (como alcohol, ansiolíticos)
- Costo por dosis efectiva: los líquidos de CBD de buena calidad no son baratos, y la biodisponibilidad por inhalación aunque rápida, dura relativamente poco en el organismo (los efectos ansiolíticos del CBD vaporizado suelen mantenerse un par de horas). Alguien con dolor crónico o ansiedad podría necesitar vapear múltiples veces al día para un alivio continuo, consumiendo el líquido rápidamente. A largo plazo, esto puede suponer un costo significativo. Otros formatos de CBD (aceites sublinguales, cápsulas) pueden ser más rentables por mg de CBD absorbido, aunque actúen más lento.



IMPORTANTE

Ninguna forma de vapeo es completamente inocua y menos aún para adolescentes. El uso indebido o de mala calidad atenta al consumidor. Sé responsable e Infórmate antes de decidir, luego elije un lugar confiable donde te provean información certera recuerda que por falta de regulación sensata el único responsable eres tú.

Finalmente, para adultos que decidan vapear, la recomendación es informarse a fondo. Recurre a fuentes confiables, verifica la calidad de tus dispositivos y líquidos, y sé consciente de tus propias reacciones. Escucha a tu cuerpo: si notas molestias en el pecho, dificultad para respirar u otros síntomas extraños, suspende el vapeo y busca atención médica. Y recuerda, en muchos lugares de Latinoamérica la posesión de THC puede tener consecuencias legales serias infórmate sobre las leyes locales antes de usar estos productos.

Revisa siempre la legislación local sobre consumo público en tu país o región, para evitar problemas legales.



PRINCIPIOS DE UN CONSUMO RESPONSABLE

Solo para adultos MAYORES

La gente joven no debería consumir alcohol ni ciertos medicamentos con receta. Muchas sustancias afectan a los cuerpos jóvenes de diferentes maneras. Y lo mismo debe aplicarse a la hierba. Aunque muchas personas que lean esto habrán experimentado con el cannabis durante la adolescencia, la marihuana afecta de forma negativa al desarrollo cerebral y causa problemas de salud mental en el futuro.

No vapees marihuana y conduzcas

La marihuana afecta a nuestro criterio, tiempo de reacción y coordinación motora, por lo no es seguro consumirla antes de ponernos al volante. Los consumidores responsables nunca conducen después de consumir marihuana, ya que podrían poner el peligro a otras personas y a sí mismos.

No mezclar marihuana con alcohol

Beber antes de consumir cannabis intensifica los efectos del THC, y mezclar marihuana con alcohol suele aumentar las probabilidades de tener una experiencia negativa



Respetar los derechos de los demás

Los consumidores de marihuana responsables deben entender que no todo el mundo comparte su opinión sobre el cannabis, y tener en cuenta la forma en que su consumo podría afectar a los demás. Consumir marihuana en una parada de autobús o un parque puede percibirse como una acción invasiva por parte de personas a las que no les agrada el olor. Piensa en los demás cuando consumas hierba, especialmente en espacios públicos.

No consumir marihuana mientras se toman ciertos medicamentos

Hasta 380 medicamentos interactúan con los cannabinoides, y 26 de ellos lo hacen de manera grave. Los pacientes deben consultar con su médico antes de consumir hierba si están tomando medicamentos con receta.

No consumir marihuana durante el embarazo o la lactancia

Las mujeres no deben consumir hierba durante el **embarazo** y la lactancia. Las moléculas del cannabis, THC incluido, pueden llegar al feto en el útero y al bebé a través de la leche materna. El consumo de marihuana durante la gestación puede hacer que el niño desarrolle defectos cognitivos, sociales y motores.



18+

CONSUMO RESPONSABLE E INFORMADO

