Productos comestibles: Comienza con calma y sin apuro

Los productos comestibles como las gomitas, los chocolates y las bebidas, pueden hacer que la sensación de estar «drogado» se demore. Puede tardar hasta dos horas en comenzar a sentir los efectos y hasta cuatro horas en sentir el efecto por completo. Esto hace que el comienzo de los efectos sea más lento que cuando se fuma o se vapea, pero cuando el efecto llega, puede sentirse más fuerte y prolongado. La sensación de estar «drogado» cuando se consumen productos con cannabis comestibles puede durar seis horas o más.

Es bueno saber...

Los productos comestibles pueden verse parecidos, pero tienen distintas potencias de THC. Si va a consumir lea siempre la etiqueta en el paquete para comprobar el contenido de THC y dividir la porción por la mitad o en cuartos para consumir la cantidad de THC que quiera. Consejo: ¡Poco a poco! Siempre hay tiempo de consumir más si lo desea, pero si consume demasiado de una vez no hay vuelta atrás.

Cantidad de consumo inicial ("Dosis")

Comestibles/líquidos
2.5-5 mg de THC

- Comienzo del efecto: 15 minutos a 2 horas
- Duración: 6 horas o más
- Espere 2 horas para sentir los efectos completos antes de consumir más

Flores/vapeador/concentrado
1 inhalación que no dure más de 2 segundos

- Comienzo del efecto: 1 a 10 minutos
- Duración: 1 a 6 horas
- Deje pasar tiempo entre bocanadas para sentir los efectos completos antes de consumir más

No hay que mezclar el cannabis con alcohol u otras sustancias intoxicantes, ya que aumentan la alteración de sus capacidades.

Guardar en un lugar alto, separado y fuera de la vista

Los consumidores tienen que guardar los productos de cannabis fuera del alcance de los niños y las mascotas.

Los productos comestibles con cannabis (*edibles* en inglés) pueden confundirse con alimentos o con dulces. No guarde nunca el cannabis en el refrigerador, el mesón, la encimera o la despensa donde se guardan los alimentos. Al igual que los medicamentos, el cannabis hay que guardarlo en el empaque original a prueba de niños que muestra el contenido de THC y tiene un símbolo de advertencia.

La mejor protección es guardar el cannabis bajo llave. Hay cajas de seguridad y cajas fuertes de bajo costo que puede encontrar en internet y en algunos dispensarios.

Si va a tirar cualquier producto con cannabis, envuélvalo, ciérrelo bien y deposítelo en la basura para que no se sea accesible para nadie, ¡ni siquiera para las mascotas!

Límites para la compra de uso en adultos

- 1.5 onzas de flores (flores preenvasadas, cigarrillos armados)
- 12 gramos de concentrados (vapeadores, cera, shatter, mantequilla/budder, resina)
- 750 mg de THC (gomitas comestibles, chocolates, bebidas, cápsulas, tinturas)
- 2 plantas o plántulas (hasta dos plantas por hogar, en interiores y fuera de la vista del público)

Números importantes

Centro de ayuda para casos de envenenamiento de Maryland (Maryland Poison Center): 800-222-1222

Línea de ayuda para envenenamiento de mascotas (Pet Poison Helpline): 855-764-7661
(pueden aplicar cargos)

Para emergencias, llame al 911

MCA MARYLAND CANNABIS ADMINISTRATION | Be Cannabis Smart

NOT SAFE FOR KIDS 21+ ONLY

cannabis.maryland.gov

JUL 2025

MCA MARYLAND CANNABIS ADMINISTRATION

Lo que tiene que saber para ser *CannabisResponsable*

Guía

NOT SAFE FOR KIDS 21+ ONLY

El cannabis es legal para adultos mayores de 21 años, pacientes médicos con certificación y sus cuidadores con identificación válida emitida por el gobierno. El cannabis comprado en Maryland debe permanecer en el estado.

Fuente confiable de información sobre el cannabis

Los productos vendidos en dispensarios autorizados atraviesan un proceso de supervisión estricto, pruebas de laboratorio, embalaje y etiquetado. Solo los dispensarios con licencia de Maryland tienen el cartel de CANNABIS Trusted Source «Fuente confiable» que se muestra a la izquierda.

Delta 8/9/10 THC / Cáñamo (hemp) intoxicante

Los productos de THC que se venden fuera de los dispensarios autorizados no están regulados, lo que significa que su contenido no fue ni probado ni inspeccionado por el estado antes de la venta. Para informar un problema con un producto o un vendedor sin licencia, complete el formulario en línea en atcc.maryland.gov/tips/.

Espacios públicos de Maryland libres de humo

Está prohibido fumar cannabis en todos los espacios públicos interiores y exteriores, incluidos parques, lugares para eventos, bares, restaurantes, calles y aceras. Consulte los contratos de alquiler y las reglas de la HOA para conocer las políticas de humo y vapeo de cannabis.

Efectos del consumo de cannabis

El cannabis tiene dos sustancias químicas principales que afectan al cerebro de diferentes maneras:

- **El THC (tetrahidrocannabinol)** que da la sensación de estar «drogado».
  - La sensación de estar «drogado» depende de muchos factores, incluido el tipo de producto y la cantidad de THC que se consume.
  - Los efectos varían de persona a persona, y uno puede sentirse diferente cada vez que consume.
- **El CBD (cannabidiol)** no da la sensación de estar «drogado», pero puede tener otros efectos en el cuerpo y la mente.

Puede informar casos de efectos nocivos o inesperados de un producto de cannabis o cualquier problema con un producto o negocio escaneando este código QR o haciendo clic en el enlace "Informar de un problema" (Report an issue) que se encuentra en la pestaña "Contáctenos" (Contact Us) en cannabis.maryland.gov.

El consumo de cannabis puede tener efectos positivos y negativos que incluyen:

- Problemas para pensar, recordar y resolver problemas
- Alivio del dolor
- Ver o escuchar cosas que no son reales (especialmente con dosis altas de THC)
- Minimizar náuseas/vómitos
- Cambios de humor
- Sequedad en la boca, mareos, hambre y ojos enrojecidos
- Lentitud en los movimientos y la coordinación

Y los efectos pueden variar:

- Sentir que el tiempo pasa más lento O más rápido
- Sentirse relajado O sentirse paranoico
- Sentir más O menos ansiedad
- Latidos cardíacos más rápidos O presión arterial más baja

Los efectos intoxicantes pueden perjudicar la habilidad de conducir

Es ilegal fumar o consumir cannabis mientras se conduce. Conducir bajo los efectos del cannabis es ilegal en Maryland, y se sanciona de la misma forma que conducir ebrio.

Potencia del THC y poblaciones de alto riesgo

El consumo de productos con grandes cantidades de THC puede causar efectos impredecibles y causar un mayor riesgo de efectos secundarios no deseados. Consumir productos de THC con altas potencias frecuentemente puede causar un trastorno por consumo de cannabis en algunas personas.

A la hora de decidir qué comprar, un THC más alto no siempre es mejor. Es importante leer la etiqueta del paquete y considerar las siguientes opciones de THC (cualquier cosa por encima de esto se considera "THC alto"):

- Flores con menos del 20% de THC
- Comestibles con 5 mg o menos de THC

Ciertos consumidores tienen que evitar siempre los productos con alto contenido de THC, incluidos los que:

- son nuevos/inexpertos con el cannabis
- son menores de 25 años
- tienen antecedentes personales o familiares de trastornos graves de salud mental

Embarazo y lactancia

No se conoce ninguna cantidad de cannabis que sea segura durante el embarazo o la lactancia. Todas las formas de consumo de cannabis pueden poner en riesgo la salud de un bebé, ya sea fumar, vapear, aplicar, comer, beber o usar lociones de THC. El THC pasa al bebé durante el embarazo y la lactancia. Sacarse leche y desecharla no funciona porque el THC permanece en el cuerpo durante mucho tiempo.

Las embarazadas tienen que hablar con su médico si necesitan ayuda para dejar de consumir cannabis o para encontrar opciones más seguras para tratar los síntomas del embarazo, como náuseas matutinas, vómitos, estrés o dolor.

Adolescentes y adultos jóvenes

Los jóvenes deben saber que "legal" no significa "seguro". El consumo de cannabis presenta riesgos adicionales para los jóvenes y adultos jóvenes porque el THC actúa directamente sobre el cerebro, que continúa desarrollándose hasta aproximadamente los 25 años. El consumo habitual de cannabis durante la adolescencia y el comienzo de la adultez puede dañar la memoria, la atención y la capacidad de aprender, y estos efectos pueden permanecer a largo plazo.

Trastorno por consumo de cannabis y salud mental

Hasta 3 de cada 10 personas que consumen cannabis experimentan deseos incontenibles o dificultades para controlar el consumo.

Los signos del trastorno por consumo de cannabis incluyen:

- Consumir más cannabis del previsto
- Consumir cannabis en situaciones de riesgo (como cuando se conduce o si está cuidando a un niño)
- Consumir cannabis, incluso si le trae problemas en el hogar, el trabajo, la escuela o las relaciones
- Necesitar más cannabis para lograr el mismo efecto
- Sufrir síntomas de abstinencia
- Intentar dejar de fumar o reducir el uso, pero no lograrlo

Salud mental

Es posible que el cannabis dañe (no ayude) la salud mental.

El consumo de cannabis se ha relacionado con la ansiedad, la depresión y la esquizofrenia (un tipo de enfermedad mental en la que las personas pueden ver o escuchar cosas que realmente no existen). Las investigaciones sugieren que los trastornos de salud mental pueden desarrollarse o empeorar por el consumo diario o casi diario de cannabis, el consumo de cannabis de alta potencia (THC) o el consumo regular de cannabis en adolescentes o adultos jóvenes.

Para pedir ayuda en salud mental o si tiene dudas sobre el consumo de sustancias, incluido el consumo de cannabis, hable con un consejero, con un profesional de la salud o llame/envíe un mensaje de texto al 988, una línea GRATUITA de apoyo sobre el consumo de sustancias y la salud mental las 24 horas, los 7 días de la semana.