

NOVA FARMS

EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR
Disfruta tu Cannabis de Manera Responsable



ESTABLECER EL ESTÁNDAR

Qué es Índica y Sativa?

Las palabras “índica” y “sativa” se introdujeron en el siglo XVIII para describir las diferentes especies de cannabis: Cannabis sativa y Cannabis indica. El término sativa, creado por Carl Linneaus, describió a las plantas de cáñamo encontradas en Europa y el oeste de Eurasia, donde se cultivó por sus fibras y semillas. Cannabis indica, llamada así por Jean-Baptiste Lamarck, describe las variedades psicoactivas descubiertas en la India, donde se la cosechaba por sus semillas, fibras y para la producción de hachís.

- Se cree que las cepas de índica son sedantes con efectos físicos, perfectos para relajarse con una película o como una copa antes de dormir.
- Las cepas de sativa suelen proporcionar efectos cerebrales más vigorizantes y estimulantes que combinan muy bien con la actividad física, las reuniones sociales y los proyectos creativos.
- Hoy en día, “sativa” se refiere a variedades de cannabis altas y de hojas delgadas, pensadas para inducir efectos energizantes. Sin embargo, estas variedades de drogas de hojas delgadas (NLD, por sus siglas en inglés) se conocían originalmente como Cannabis indica ssp. indica.
- En la actualidad, “índica” describe plantas robustas y de hojas anchas, pensadas para proporcionar efectos sedantes. Estas variedades de droga de hojas anchas (BLD, por sus siglas en inglés) llevan el nombre técnico Cannabis indica ssp. afghanica.
- Lo que llamamos “cáñamo” se refiere a las variedades industriales, sin efectos tóxicos, cosechadas principalmente por las fibras, semillas y CBD. Sin embargo, originalmente este llevaba el nombre Cannabis sativa.

**PARA OBTENER INFORMACIÓN SOBRE
LAS CEPAS, INGRESE A WWW.LEAFLY.COM**

Leafly.

La marihuana no ha sido analizada ni aprobada por la FDA, hay un número limitado de información sobre efectos secundarios y puede haber riesgos para la salud asociados.



Qué es el THC y CBD?

Cannabinoides

La planta de cannabis está compuesta por cientos de compuestos químicos que crean una armonía única de efectos, generados principalmente por cannabinoides y terpenos. Los cannabinoides como el THC y CBD (los dos más comunes) son los principales generadores de los efectos terapéuticos y recreativos del cannabis:

- El THC (9-tetrahidrocannabinol) hace que nos sintamos con hambre y drogados, y alivia síntomas como el dolor y las náuseas.
- El CBD (cannabidiol) es un compuesto que no causa intoxicación y que alivia la ansiedad, el dolor, la inflamación y muchas otras afecciones médicas.

El cannabis contiene más de cien tipos diferentes de estos cannabinoides, pero comience por familiarizarse con estos dos primero. En lugar de elegir una cepa en función a su clasificación como índica o sativa, considere realizar su elección en base a estos tres elementos:

- Los consumidores que buscan una experiencia eufórica intensa eligen principalmente las cepas con **THC dominante**. Los pacientes con tratamientos para el dolor, depresión, ansiedad, insomnio, entre otros, también eligen estas cepas. *Si suele sentirse ansioso con cepas con THC dominante o no le gustan otros efectos secundarios asociados al THC, pruebe una cepa con niveles más altos de CBD.*
- Las cepas con **CBD dominante** contienen solo pequeñas cantidades de THC, y la utilizan ampliamente las personas sensibles al THC o los pacientes que necesitan alivio de los síntomas sin perder la lucidez.
- Las cepas con **THC/CBD equilibrados** contienen niveles equilibrados de THC, que ofrecen una euforia leve junto con alivio de los síntomas. Estas suelen ser una buena opción para consumidores inexpertos que buscan una introducción a la sensación de estar drogado propia del cannabis.

Biología, Dosificación y Método de Consumo

Por último, tenga en cuenta las siguientes preguntas cuando elija la cepa o el producto correcto para usted.

- ¿Cuánta experiencia tiene con el cannabis? Si su tolerancia es baja, considere una cepa con bajo THC en bajas dosis.
- ¿Es propenso a sufrir ansiedad u otros efectos secundarios del THC? Si es así, pruebe una cepa con alto contenido de CBD.
- ¿Quiere que los efectos duren mucho tiempo? Si es así, considere los comestibles (comience con una dosis baja). Por el contrario, si busca una experiencia a corto plazo, utilice métodos de inhalación o una tintura.

Se deben considerar muchos factores al elegir una cepa, pero si realmente descubre que las cepas indicadas le brindan regularmente una experiencia positiva, desde luego, continúe utilizándolas. Sin embargo, si aún está buscando la cepa ideal, a continuación se le brindan detalles importantes a tener en cuenta.

Comencemos con el primer consejo y también el más obvio: comience lentamente con el consumo de cepas con THC dominante, ya que es más probable que causen ansiedad y paranoia. Póngase en un lugar cómodo y comience con una dosis baja, incluso tan solo una pequeña calada si es su primera vez.

Aunque en la actualidad muchas cepas suelen extenderse hasta un límite de THC de entre el 20 y 25 %, aquellas con un porcentaje de THC menor a 15 suelen proporcionar una experiencia menos abrumadora. Tenga en cuenta que necesitará un cannabis analizado por laboratorio para saber cuánto THC contiene una flor, ya que las cantidades pueden variar entre las cepas e incluso en las cosechas individuales. Por ejemplo, un lote de la cepa Jack Herer puede exhibir niveles mucho más bajos de THC que otras, en función de cómo se la cultivó o las variaciones fenotípicas. Además, existe una variabilidad adicional en función de la química cerebral única de cada persona y la experiencia subjetiva.

Lo que funciona para un principiante puede no ser lo mejor para otro, pero las recomendaciones que figuran a continuación se plantean como puntos de partida para aquellos que busquen una experiencia más equilibrada y suave. Estas cepas suelen proporcionar una experiencia eufórica más ligera, pero como dijimos anteriormente, verifique la información de prueba específica del artículo que desea comprar. Si tiene un contenido de THC que excede el 20 %, es posible que la cepa sea demasiado potente para lo que usted busca.

Los Efectos del Cannabis Varían en Función de los Métodos de Administración

Nuestro último consejo para usted, aspirante a campeón del cannabis: Tenga en cuenta el método de administración. La cepa es solo una parte de la historia; fumarla, vaporizarla e ingerirla puede afectar su experiencia general. No hay una elección correcta o incorrecta para principiantes, pero existen matices entre las distintas formas que se deben considerar.

Fumar Cannabis para Principiantes

La mayoría de las personas comienzan a consumir cannabis al fumarlo, que tiene sus beneficios y desventajas. Una ventaja que ofrece fumarlo es el control de la dosis. Es fácil consumir una pequeña cantidad y los efectos agudos suelen desaparecer después de 20 o 30 minutos. No obstante, si puede recordar la sensación de ardor en la garganta la primera vez que fumó una calada, puede imaginarse que a algunas personas puede no gustarle la idea de fumarlo en absoluto.



Vaporizar Cannabis para Principiantes

Es posible que vaporizarlo sea el mejor método de administración para principiantes. Es suave para la garganta y los pulmones, la dosificación es sencilla y los sabores de las flores se suelen conservar mejor. Los vapeadores portátiles son estupendos para comenzar, ya que puede fumar una calada según sea necesario, mientras que los vapeadores de mesa suministran una porción más grande de una sola vez (que puede sentirse obligado a terminar).



Los Efectos del Cannabis Varían en Función de los Métodos de Administración

Ingesta de Cannabis para Principiantes

Los comestibles son una alternativa estupenda a fumar cannabis. Sin embargo, si es nuevo en esto, comience despacio y con una dosis baja. Los efectos pueden tardar entre una y dos horas, y suelen ser mucho más intensos y duraderos que cuando se inhala el cannabis. Los consumidores principiantes deben comenzar con una dosis baja, tal vez solo 5 mg, e incrementar de a poco hasta llegar a las dosis estándar de entre 10 y 20 mg.



Tópicos de Cannabis para Principiantes

Los tópicos son lociones y bálsamos con cannabis que se absorben a través de la piel para aliviar el dolor, la inflamación y otros síntomas localizados. La mayoría no hará que esté drogado en lo absoluto. Por esto se recomiendan mucho los tópicos a pacientes que quieren la marihuana medicinal sin todo el lío cerebral.

Categorías y Efectos del Cannabis



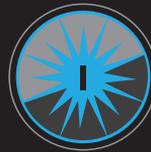
SATIVA

Las cepas de Sativa son generalmente cerebral en efecto, con edificante características y se utilizan mejor durante el día.



HIBRIDAS

Las cepas híbridas son una balance entre Sativa e Indica Las cepas, y son conocidas para relajarse, equilibrado y efectos maravillosos.



INDICAS

Las cepas índicas son conocido por relajarse y efectos sedantes, utilizado en la noche para mejora el sueño propiedades.

Seguimiento de su Progreso

Nova Farms anima a los clientes a mantener un registro de la tensión y del producto para rastrear Uso y efectos junto con el alivio de los síntomas

FECHA	PRODUCTO	STRAIN	METODO	DOSIFICACION	EFFECTOS & SÍNTOMA ALIVIO

Categorías y Efectos del Cannabis

Seguimiento de su Progreso

Nova Farms anima a los clientes a mantener un registro de la tensión y del producto para rastrear Uso y efectos junto con el alivio de los síntomas

FECHA	PRODUCTO	STRAIN	METODO	DOSIFICACION	EFFECTOS & SÍNTOMA ALIVIO

La marihuana no ha sido analizada ni aprobada por la FDA, hay un número limitado de información sobre efectos secundarios y puede haber riesgos para la salud asociados.

Advertencias y Normas Importantes

Advertencia: La marihuana no ha sido analizada o aprobada por la FDA, existe información limitada sobre los efectos secundarios, y es posible que existan riesgos para la salud asociados al consumo de marihuana. Se la debe mantener fuera del alcance de los niños en todo momento.

Advertencia: Cualquier persona bajo la influencia de la marihuana no debe conducir ni operar un vehículo con motor o maquinaria. Esta droga puede afectar las habilidades para manejar al ralentizar su tiempo de reacción, coordinación y concentración. **Conducir y operar maquinaria bajo la influencia de sustancias es ilegal** (Ley General de Massachusetts [MGL, por sus siglas en inglés], cap. 90.24).

No puede vender la marihuana que ha comprado en Nova Farms a otra persona. Para los detenidos sin antecedentes penales, poseer más de una onza de marihuana con la intención de fabricar, distribuir, suministrar o cultivar está penado con una multa de entre \$500 y \$5,000 y/o prisión de hasta 2 años.

Alcohol

No mezcle la marihuana con alcohol.

Comer

No consuma productos con marihuana con el estómago vacío. Se recomienda que consuma productos con marihuana con el estómago lleno, ya que ayuda a reducir la intensidad de los efectos.

Niños y Mascotas

Siempre guarde todos los productos de cannabis en un área con llave que esté fuera de la vista y el alcance de los niños y las mascotas. Mantenga el cannabis en el envase a prueba de niños de la tienda.

Nunca utilice cannabis cerca de niños. Cuando consuma cannabis, asegúrese de que haya un adulto cerca que pueda cuidar a sus hijos. El humo de segunda mano del cannabis contiene THC y otros químicos que pueden afectar la salud de los niños.

Dependencia y Abuso

Algunas personas que consumen marihuana a largo plazo y están intentando dejarla informaron síntomas de abstinencia leves que lo dificultan. Algunas personas pueden experimentar adicción y tener síntomas y señales de abuso de drogas.

Síntomas Sociales

- **Sacrificios:** Una persona con dependencia de sustancias podría dejar de hacer algunas actividades que antes disfrutaba. Por ejemplo, una persona con trastornos debido al consumo de alcohol puede rechazar una invitación para ir a acampar o pasar un día en un bote si no hay alcohol disponible. Una persona con dependencia a la nicotina puede decidir no juntarse con amigos si planean ir a un pub o restaurante donde no se puede fumar.
- **Dejar de hacer aficiones o actividades:** A medida que avanza la adicción, la persona puede dejar de participar en pasatiempos que antes le traían felicidad. Es posible que las personas con dependencia al tabaco, por ejemplo, descubran que ya no pueden practicar su deporte favorito por impedimentos físicos.
- **Reserva y soledad:** En muchas ocasiones, una persona con un trastorno debido al consumo de sustancias puede consumir solo o en secreto.
- **Problemas legales:** Es una característica más relacionada con algunas dependencias al alcohol y drogas ilegales. Pueden producirse problemas legales ya sea porque la sustancia afecta el juicio o hace que el individuo corra más riesgos hasta el punto en que cause desorden público o violencia, o que, en primer lugar, infrinja la ley para obtener la sustancia.
- **Dificultades financieras:** En el caso de una sustancia costosa, pueden hacerse sacrificios financieros considerables y periódicos para asegurarse un suministro con regularidad.

Síntomas Psicológicos

Los síntomas de adicción pueden causar trastornos mentales, que incluyen los que se mencionan a continuación.

- **Incapacidad para dejar de consumir:** En muchas ocasiones, como la dependencia a la nicotina, el alcohol u otras sustancias, una persona habrá realizado al menos un verdadero intento para dejar de consumir, pero no lo ha logrado. También puede tener una causa psicológica, ya que algunas sustancias, como la heroína, son químicamente adictivas y generan síntomas de abstinencia si la persona deja de consumirlas.
- **El consumo y abuso de sustancias continua a pesar de problemas de salud:** La persona continua consumiendo la sustancia con regularidad, a pesar de que ha desarrollado una enfermedad relacionada al consumo. Por ejemplo, un fumador puede seguir fumando luego de desarrollar una enfermedad pulmonar o cardíaca. Puede o no ser consciente del impacto de la sustancia o la conducta sobre la salud.
- **Afrontar problemas:** Una persona con una adicción suele sentir la necesidad de consumir una droga o continuar la conducta para lidiar con sus problemas.
- **Obsesión:** Una persona puede obsesionarse con una sustancia, gastar cada vez más tiempo y energía para encontrar maneras de obtener la sustancia, y en algunos casos ver cómo puede utilizarla.
- **Correr riesgos:** Una persona con una adicción puede correr riesgos para obtener la sustancia o tiene comportamientos riesgosos, como intercambiar sexo o robar a cambio de drogas ilegales, dinero para comprar droga, o incluso las drogas. Mientras está bajo la influencia de algunas sustancias, la persona con un trastorno debido al consumo de sustancias puede realizar actividades riesgosas, como conducir rápido y de forma peligrosa o la violencia.
- **Tomar una dosis inicial grande:** Esta conducta es común con el trastorno por el consumo de alcohol. La persona puede consumir grandes cantidades de alcohol de forma rápida para sentir los efectos y sentirse bien.

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda con el abuso de sustancias, existe ayuda disponible. Visite <https://helplinema.org> o consulte los Recursos de Hechos sobre Drogas del Instituto Nacional de Salud para obtener más información.

Para más información, visite: <https://www.mass.gov/info-details/responsible-use-of-marijuana>.



nova FARMS

34 Extension Street • Attleboro, MA 02703
1137 Worcester Rd • Framingham, MA 01701
1274 Merrimack Ave • Dracut, MA 01826
22 Rockwood Rd • Greenville Junction, ME 04442
623 Hartford Road • New Britain, CT 06053
642 Mantua Pike • Woodbury, NJ 08096