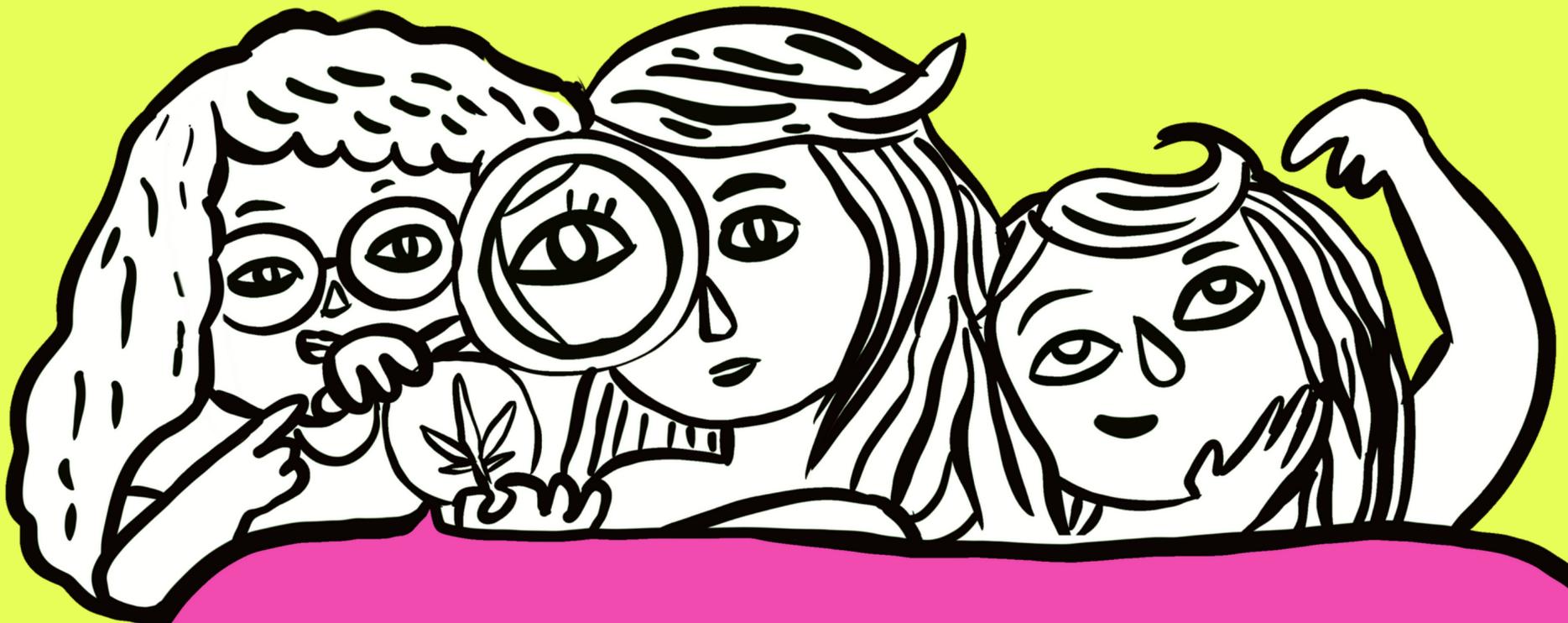


CANNABIS COMO HERRAMIENTA DE REDUCCIÓN DE DAÑOS

Si como nosotras utilizas sustancias psicoactivas, y entre ellas cannabis, esta información es para ti.





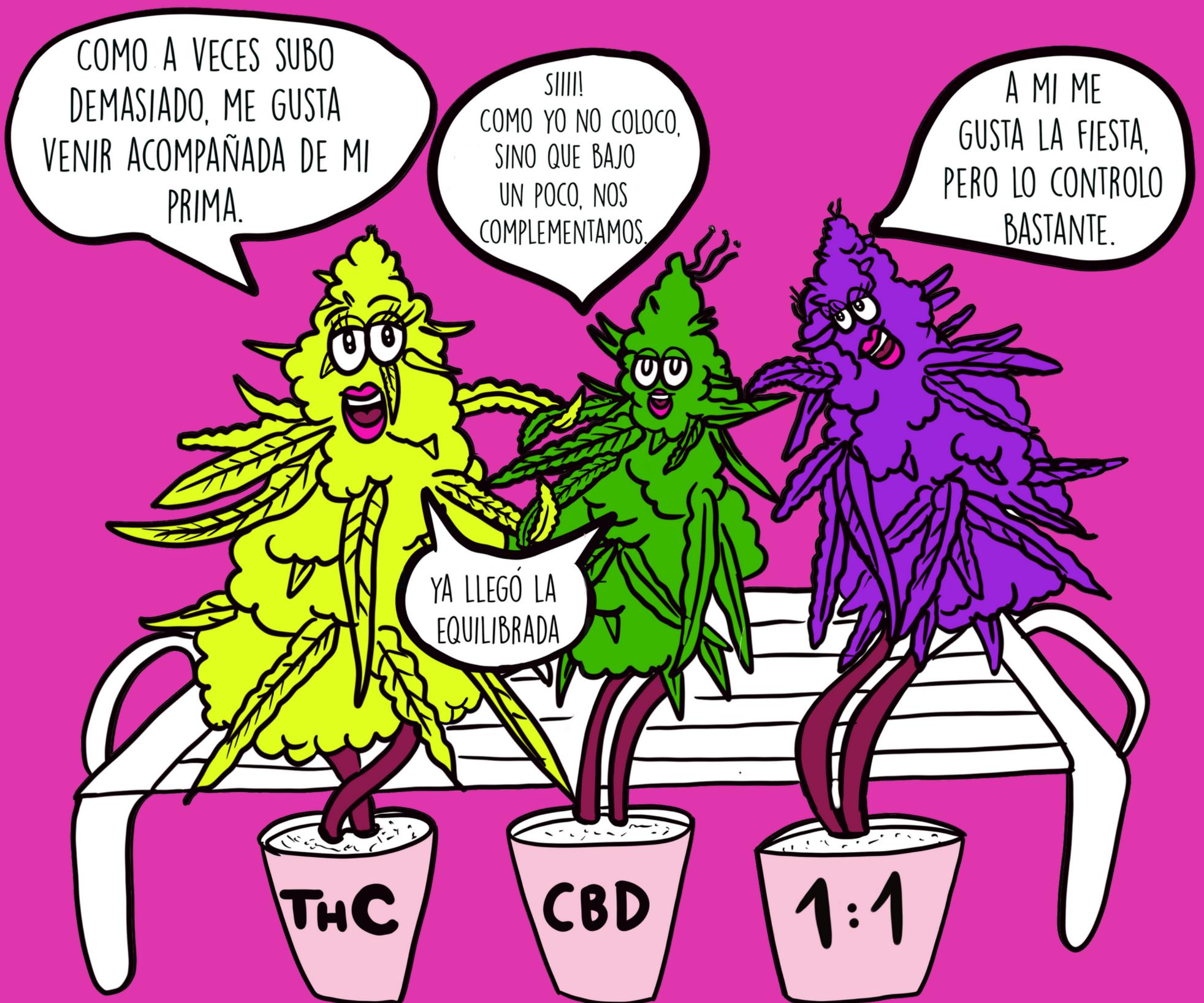
El uso de **cannabis** como tratamiento de múltiples enfermedades y malestares ha sido documentado a lo largo de los tiempos en muchas culturas.

Nosotras, mujeres y personas de género no binario que sobrevivimos múltiples situaciones de violencia y vulnerabilidad, la utilizamos para reducir el dolor, los problemas relacionados con el uso de otras sustancias psicoactivas, los trastornos alimenticios, los efectos secundarios de la quimioterapia, las alteraciones del sueño o la angustia y el estrés derivados del miedo y el trauma.

Esta planta cuenta con más de un centenar de **cannabinoides**. Los más conocidos y estudiados son el delta-9-tetrahidrocannabinol (**THC**) y el cannabidiol (**CBD**). Cada variedad contiene cannabinoides en diferentes concentraciones.

El THC puede producir placer, euforia, relajación, pero también puede producir ansiedad o aumentar los síntomas depresivos o psicóticos como pensamientos desordenados, paranoias e inseguridades.

El CBD es ansiolítico, antipsicótico y contrarresta los efectos sobre la memoria del THC, así como su efecto psicoactivo.





Sus efectos varían en cada persona y según el momento.

FORMAS DE CONSUMO



Muchas de las mujeres y personas de género no binario participantes de Metzineres, usamos cannabis para mejorar nuestro bienestar y/o afrontar malestares físicos, emocionales y/o psicológicos.



ME VA BIEN PARA LOS DOLORS LOCALIZADOS Y EL DOLOR CRÓNICO DE LA FIBROMIALGIA.

ME AYUDA CUANDO EL MIEDO ME PARALIZA PORQUE TENGO QUE DORMIR EN LA CALLE.

REGULA EL SUEÑO Y EL HAMBRE QUE PERDÍ POR EL CÁNCER Y LOS ANTI-RETROVIRALES.

PARA LA REGLA ME VA MUY BIEN. ME CALMA LA ENDOMETRIOSIS.

ME ESTABILIZA CUANDO ESTOY TRISTE, O CUANDO ME SIENTO ANSIOSA POR NO TENER PAPELES.



ME INYECTO MENOS VECES Y TENGO MENOS DESEO DE CONSUMIR.

ME AYUDA CON EL SUBIDÓN DE LOS ESTIMULANTES Y ME BAJA LA AGRESIVIDAD.

MODERO LA TOLERANCIA A LOS OPIÁCEOS. REDUZCO EL CONSUMO Y, POR TANTO, EL NÚMERO DE SOBREDOSIS.

ME VA BIEN CUANDO ME SIENTO ESTIMULADA POR LA COCAÍNA, METANFETAMINA O SPEED.

ME CALMA EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA DE OPIÁCEOS Y ALCOHOL, Y TENGO MENOS RESACA.

ME AYUDA A SEGUIR LAS PAUTAS DE MEDICACIÓN Y HE LOGRADO BAJAR LAS DOSIS DE LOS TRATAMIENTOS SUSTITUTIVOS.

Para problemas relacionados con sustancias psicoactivas como la heroína, cocaína o metanfetamina, utilizamos esta planta y/o sus derivados para reducir otros tipos de consumo, considerados de mayor riesgo.

"Yo soy quien mejor me conozco y me cuido, sé qué me sienta bien."

- Si busco un efecto más rápido y corto, fumo o vaporizo. Si lo consumo vía oral, paciencia: sube más lento pero el efecto es más largo y estable.
- Si escojo variedades más altas en THC, procuro que también sean altas en CBD.
- Si siento efectos paranoicos, utilizo CBD.
- Con el vaporizador, evito la combustión que me daña la garganta y los pulmones.
- Si fumo, con filtros siempre mejor: minimizo las sustancias tóxicas..
- Si comparto, utilizo mi propia boquilla.
- Si cambio de variedad, reduzco la tolerancia. Si no conozco lo que estoy probando, primero consumo en pequeñas dosis.
- Tengo presente la sinergia que hace con otras sustancias como el alcohol, los opiáceos o medicamentos de prescripción como las benzodiazepinas. Como hace que el efecto de ambas aumente, reduzco la dosis.
- Mejor un Club Social Cannábico comprometido con el código de buenas prácticas..



**QUEREMOS UNA LEY DE REGULACIÓN DEL CANNABIS
CON MIRADA DE GÉNERO, QUE TENGA EN CUENTA A
LOS COLECTIVOS MÁS VULNERABILIZADOS Y QUE
GARANTICE EL ACCESO A LA PLANTA**



**Un material basado en los
relatos recopilados de
Metzineres e ilustrado
por @Maligneando**

metzineres.org



Creado por:



Financia:



Colaboran:

