

# CANNABIS COMO HERRAMIENTA DE REDUCCIÓN DE DAÑOS

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



# ¿Por qué usamos el cannabis?

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

Nosotras, **mujerxs y personas de género diverso** que sobrevivimos a múltiples **situaciones de violencia y vulnerabilidad**, la utilizamos para reducir el dolor, los problemas relacionados con el uso de sustancias psicoactivas, los trastornos alimenticios, los efectos secundarios de la quimioterapia y de la menopausia, las alteraciones del sueño o la angustia y el estrés derivados del miedo y el trauma.

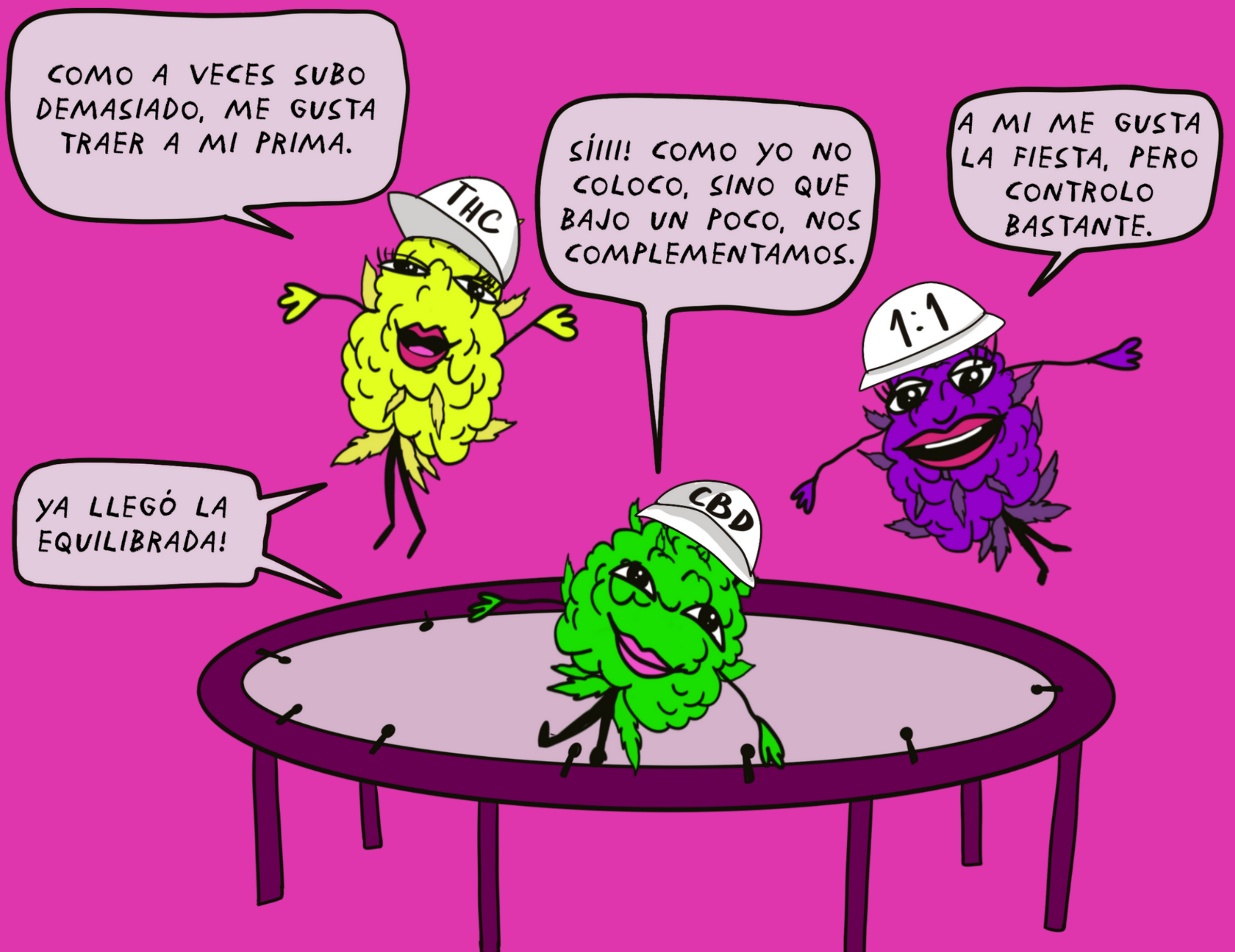


# Composición y efectos

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

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.



¡Sus efectos varían en cada persona  
y según el momento!



TOY  
DISPARÁ



# Formas de consumo



# Reducción de daños

Muchas de las mujerxs y personas de género diverso participantes de Metzineres usamos cannabis para mejorar nuestro **bienestar** y/o afrontar **malestares físicos, emocionales y/o psicológicos**.

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

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

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



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.

ME INYECTO MENOS VECES Y TENGO MENOS DESEO DE CONSUMIR.



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



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



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.



## “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.

Vaporizando evito la combustión que me daña la garganta y los pulmones.

Si fumo, con filtro 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 Practicas.



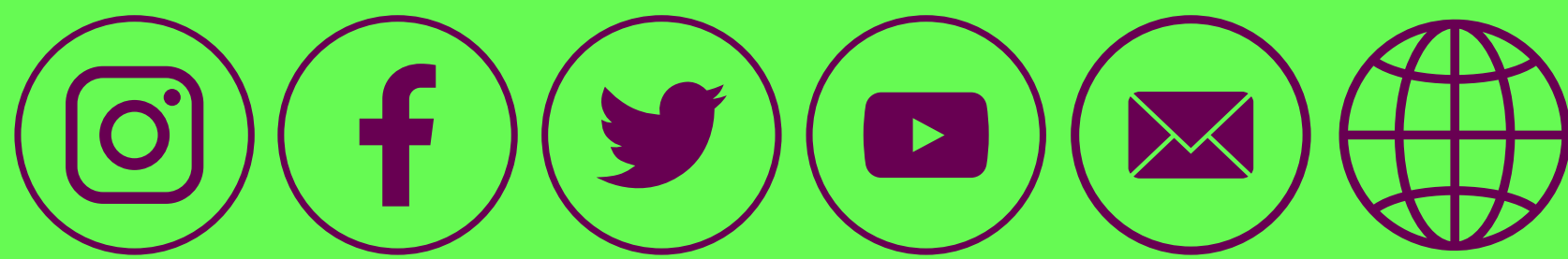


Queremos una **Ley de regulación del cannabis con mirada de género**, que tenga en cuenta a los colectivos más vulnerabilizados y que garantice el acceso a la planta.



© Metzineres, 2023

Un material basado en  
los relatos de las  
Metzineres e ilustrado  
por Andre Gaetano.



[metzineres.org](https://metzineres.org)

Creado por:



Colaboran:

