

Cannabis: What You Need to Know

Today's cannabis is different! While historically the plant contained 1%-3% THC, today's plant has been bred to around 30% THC, and concentrates can be over 90% THC. **The stronger the THC, the greater the risks to your health. Be informed!**



It can be addictive

THC is addictive. About **1 in 10** people who use cannabis develop an addiction.

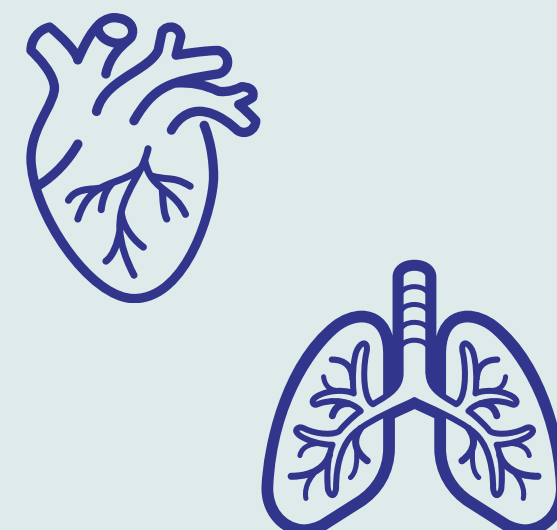
That's 1 in 6 when it comes to users who start before age 18.



Source: SAMHSA, CDC

Health risks

Athletes and people with heart or lung issues should know that THC raises the heart rate, affects blood pressure (first raising it and then lowering it), and **can increase the risk of a heart attack or stroke.** Smoking cannabis can irritate the lungs and is linked to bronchitis.



Source: NIH, CDC, American Heart Association

THC, CBD & mental health

While CBD can help some people de-stress, **more than 10% THC is associated with increased anxiety** and other mental health disorders. The stronger the THC, the more likelihood of psychosis and even suicidal thinking.



Source: CDC, NIDA, NBC News

Not safe for babies

Pregnant or nursing parents should avoid using cannabis. THC use during pregnancy is linked to babies being born too early or stillborn, low birth-weight, and higher risk of brain and behavioral problems. Cannabis also passes to babies through breast milk.



Source: CDC, SAMHSA

It affects the developing brain

Using THC during adolescence, when the brain is still maturing, can mean **losing up to 8 IQ points, permanently.** Young people who use cannabis are less likely to graduate from high school or college. **Keep cannabis away from children & teens!**



Source: SAMHSA, CDC

Stay off the roads!

THC slows reaction times, decreases coordination, and increases lane weaving. The Colorado Dept. of Transportation says it's not safe to drive for 6 hours after smoking up to 35 mg THC, or for 8 hours after eating up to 18 mg THC. (Wait even longer after using more THC or mixing it with alcohol.)



Source: CDC, SAMHSA, NIDA, NHTSA

It affects executive functioning

THC directly affects memory, as well as attention, concentration, learning, decision making, and coordination.



Source: CDC

Interactions with other drugs

When alcohol and cannabis are consumed at the same time, the body metabolizes the alcohol first, then the cannabis. That means the effects last much longer.

Cannabis users should talk to their doctors about any prescription medication, since THC interacts with ~400 drugs and CBD with ~500 drugs. Dangerous interactions are possible when using cannabis together with blood thinners, sedatives, anxiety meds, anti-depressants, pain meds, and seizure medication.



Users should also tell doctors before undergoing surgery, since **cannabis can affect anesthesia.**



Source: Sharp Health News, Systematic Reviews, American Addiction Centers

If you or someone you know needs help for a substance use disorder, call the National Helpline at 1-800-662-HELP.

This information brought to you by:

Cannabis: Lo que debes saber

¡El cannabis de hoy es diferente! Si bien históricamente la planta contenía entre un 1% y un 3% de THC, la planta actual se ha criado para alcanzar alrededor del 30% de THC, y los concentrados pueden tener más del 90% de THC. Cuanto más fuerte sea el THC, mayores serán los riesgos para la salud. ¡Infórmate!



Puede ser adictivo

El THC es adictivo. Aproximadamente **1 de cada 10 personas** que consumen cannabis desarrolla una adicción.

La tasa es 1 de cada 6 cuando se trata de consumidores que comienzan antes de los 18 años.



Fuente: SAMHSA, CDC

Riesgos de salud

Los deportistas y las personas con problemas cardíacos o pulmonares deben saber que el THC aumenta el pulso cardíaco, afecta la presión arterial, y **puede aumentar el riesgo de sufrir ataque al corazón o derrame cerebral**. Fumar cannabis puede irritar los pulmones y está relacionado con la bronquitis.



Fuente: NIH, CDC, American Heart Association

THC, CBD y la salud mental

Si bien el CBD puede ayudar a algunas personas a eliminar el estrés, **cuando el nivel de THC es mayor de 10%, se asocia con un aumento de la ansiedad y con otros trastornos de salud mental**. Cuanto más fuerte sea el THC, mayor será la probabilidad de sufrir psicosis e incluso pensamientos suicidas.



Fuente: CDC, NIDA, NBC News

Peligroso para los bebés

Las mujeres embarazadas o lactantes deben evitar el consumo de cannabis. El consumo del THC durante el embarazo está relacionado con el nacimiento prematuro o muerto de los bebés, el bajo peso al nacer y un mayor riesgo de problemas cerebrales y de conducta. El cannabis también pasa a los bebés a través de la leche materna.



Fuente: CDC, SAMHSA

Afecta el desarrollo cerebral

El consumo del THC durante la adolescencia, cuando el cerebro aún está madurando, puede significar **perder hasta 8 puntos de coeficiente intelectual** de forma permanente. Los jóvenes que consumen cannabis tienen menos probabilidades de graduarse de la escuela secundaria o la universidad. **¡Mantén el cannabis alejado de niños y adolescentes!**



Fuente: SAMHSA, CDC

¡No conduzcas!

El THC ralentiza el tiempo de reacción, disminuye la coordinación y afecta la capacidad del conductor de quedarse en el carril. El Departamento de Transporte de Colorado informa que no es seguro conducir durante las 6 horas después de fumar hasta 35 mg de THC, ni durante las 8 horas después de comer hasta 18 mg de THC. (Se recomienda esperar más tiempo después de consumir cantidades mayores o de mezclarlo con alcohol).



Fuente: CDC, SAMHSA, NIDA, NHTSA

Afecta el funcionamiento ejecutivo

El THC afecta la memoria, además de causar problemas de atención, concentración, aprendizaje, resolución de problemas y coordinación.



Fuente: CDC

Interacciones con otras drogas

Cuando el alcohol y el cannabis se consumen al mismo tiempo, el cuerpo metaboliza el alcohol antes del cannabis. Esto significa que los efectos perduran más.



Los consumidores de cannabis deben hablar con sus médicos sobre cualquier medicamento recetado, ya que el THC interactúa con ~400 medicamentos y el CBD con ~500 medicamentos. Interacciones peligrosas son posibles cuando el cannabis se consume en combinación con anticoagulantes, sedantes, ansiolíticos, antidepresivos, analgésicos y anticonvulsivos. **Los consumidores también deben informar al médico antes de someterse a una cirugía**, ya que el cannabis puede afectar la anestesia.



Fuente: Sharp Health News, Systematic Reviews, American Addiction Centers

Si tú o un familiar necesita ayuda con un trastorno por consumo de sustancias, llama la línea de ayuda nacional: 1-800-662-HELP.

Información proporcionada por: