

CONOZCA SUS COMESTIBLES

New York

COMESTIBLES 101

Los comestibles de cannabis pueden tardar hasta **dos horas** en hacer efecto, lo que facilita el consumo excesivo. Al comer o beber productos de cannabis, la sensación puede ser mucho más intensa que al fumarlos. Cuando el THC se descompone en el hígado (algo que ocurre al comer o beber cannabis), afecta al cuerpo de forma diferente. Por eso, muchas personas sienten los efectos de los comestibles con mayor intensidad que con otras formas de consumo de cannabis.

ORAL PRODUCTS



Se digieren y metabolizan en el hígado. Inicio: Hasta 2+ horas. Duración: 4-12 horas



Productos alimenticios

El cannabis se agrega a diferentes alimentos, como gomitas, productos horneados y bebidas, y se metaboliza (descompone) a través del hígado a medida que se digiere el producto.



Cápsulas/tabletas

Se traga y se absorbe en el sistema digestivo, similar a una pastilla que no contiene cannabis.

SUBLINGUALS



Se absorben rápidamente y directamente en la boca. Inicio: 15 min - 1 hora. Duración: 90 min - 3 hrs.



Tinturas

Líquido de cannabis que se coloca debajo de la lengua con un gotero o jeringa y se absorbe en la boca.



Pastillas

Se disuelve en la boca o debajo de la lengua.

ELEGIR EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN

La cantidad o porción "adecuada" de cannabis varía según la persona. La cantidad "adecuada" también depende del tipo de experiencia cannábica que desee. Diversos factores pueden influir en cómo te afecta el cannabis: el tipo de producto de cannabis que consume y su potencia. Otros factores que pueden influir en cómo afecta el cannabis incluyen:

- Tamaño corporal
- Perfil de cannabinoides y terpenos
- Presentación y potencia del producto
- Escenario y contexto
- Metabolismo
- Frecuencia de consumo de cannabis
- Contenido estomacal



Office of Cannabis Management

cannabis.ny.gov



COMIENZE CON POCO Y VAYA DESPACIO

Los comestibles de cannabis en el estado de Nueva York pueden contener hasta 10 miligramos de THC por porción. El tamaño de las porciones varía según la persona y la presentación del producto. 10 miligramos pueden ser demasiados, así que cuando escuche "Empiece con poco y vaya despacio", tenga en cuenta:

- **Empiece con una porción baja.** Si es nuevo en el consumo de cannabis, esto podría significar empezar con **2.5 miligramos**. Quizás tenga que cortar el comestible por la mitad o en cuartos para empezar, o tomar menos sorbos en lugar de tomar la porción completa de una vez.
- **Vaya despacio antes de consumir más.** Los efectos de los comestibles pueden tardar hasta dos horas en sentirse. Espere antes de consumir más.
- **Un mayor porcentaje de THC (o un producto más potente) no implica necesariamente una mejor experiencia con el cannabis.** La clave está en el producto: los terpenos y otros cannabinoides (como el THC o el CBD) presentes en el producto contribuyen al efecto general tanto como la potencia.

¿QUÉ PASA SI CONSUMIÓ EN EXCESO?

Consumir demasiado cannabis demasiado rápido puede ser abrumador y aterrador.

- Recuerda que los efectos son **temporales**
- Hidrátate y descansa
- Respire profundamente
- Llame a su red de apoyo
- Encuentre una actividad que le ofrezca comodidad
- Reevalúe el tamaño de su porción la próxima vez que consuma comestibles

ALMACENAMIENTO SEGURO DE PRODUCTOS DE CANNABIS



Mantenga siempre los comestibles bajo llave, fuera del alcance y de la vista. Nunca guarde comestibles cerca de otros alimentos o bebidas, ya que podrían ser consumidos accidentalmente por adultos, jóvenes o mascotas. Conserve los productos comestibles en su envase original a prueba de niños.

En caso de exposición accidental o reacción adversa al cannabis, llame al 911 si se trata de una emergencia médica y al Centro de Envenenamiento **(800)-222-1222** para asuntos no urgentes. Comuníquese con el Centro de Envenenamiento o con su veterinario de inmediato si su mascota ha ingerido cannabis accidentalmente.

Comprar productos de cannabis en el mercado regulado de Nueva York es más seguro que comprar productos no regulados. Al comprar productos legales, estos se analizan en laboratorio y se etiquetan con precisión con toda la información necesaria.



Escanee este código QR para informar inquietudes sobre un producto o negocio de cannabis.



Office of Cannabis Management

cannabis.ny.gov

Para comunicarse con la Oficina de Gestión de Cannabis, llámenos al: 1-888-OCM-5151 (1-888-626-5151) o envíenos un correo electrónico: info@ocm.ny.gov