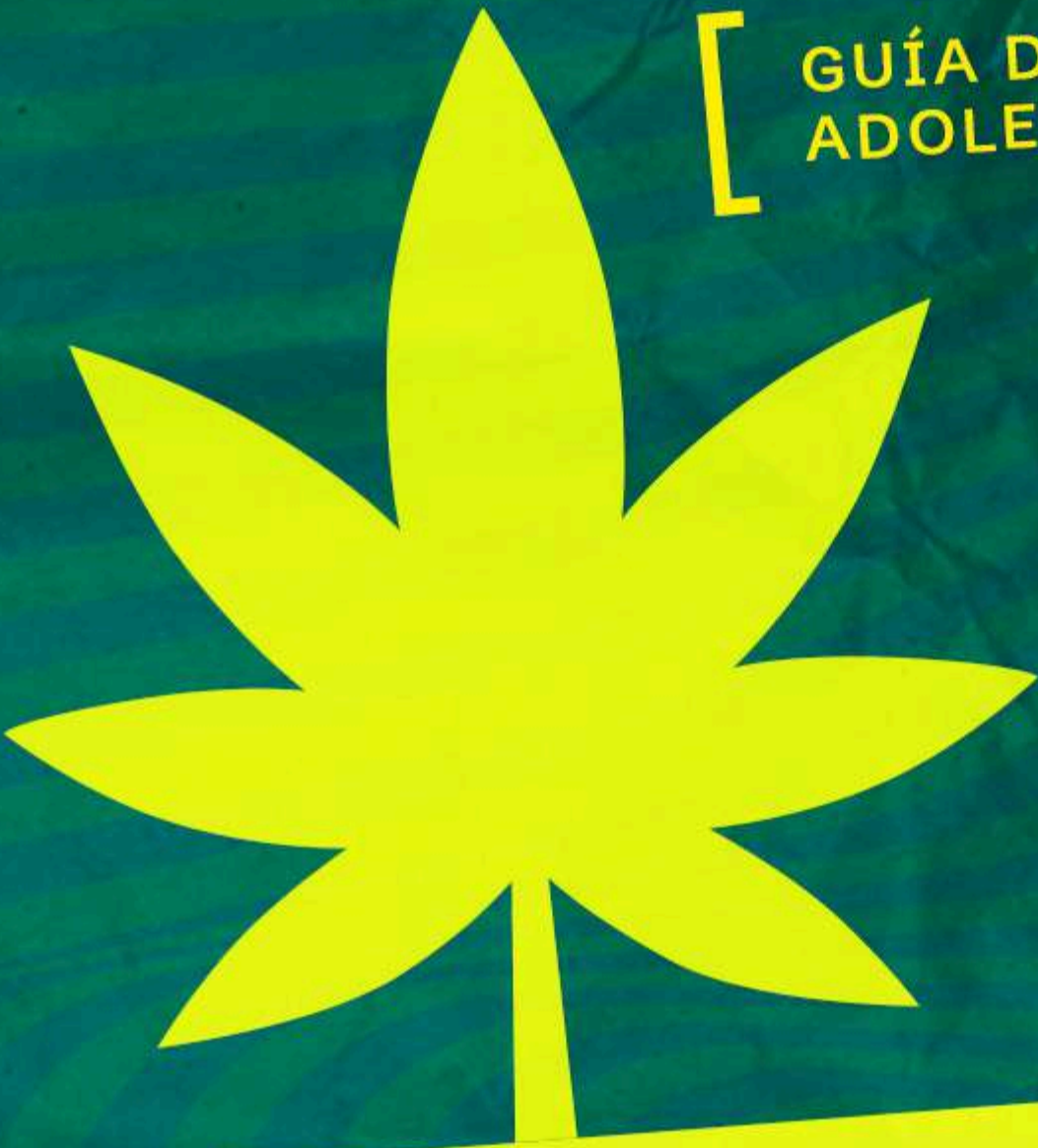


GUÍA DE ORIENTACIÓN  
ADOLESCENTE.



**ECCI**

**EDUCACIÓN  
CANNÁBICA  
INTEGRAL**



*Mamá  
Cultiva*  
ARGENTINA



centro cultural  
de la cooperación  
FLOREAL GORINI

# ¿POR QUÉ UNA GUÍA?

Quienes integramos **Mamá Cultiva Argentina** y el **Centro Cultural de la Cooperación** nos juntamos para contarles más sobre esta planta que mejora la calidad de vida de muchas personas.



## **VALERIA SALECH**

PRESIDENTA DE **MAMÁ CULTIVA ARGENTINA**

✱ [LEER ACÁ](#)



## **BRENDA MAIER**

COORDINADORA DEL  
DEPARTAMENTO DE  
SALUD DEL CCC

✱ [LEER ACÁ](#)

Hace **5.000 años**, en Asia Central el **cannabis** lo usaban nuestrxs antepasadxs para rituales, o como **medicina**.

**¡TAMBIÉN  
SE USABA EN LA  
ANTIGUA GRECIA  
Y EN ROMA!**

- ★ En los siglos XVII y hasta el XIX, se usaba el **cáñamo** para **FABRICAR VELAS Y CUERDAS DE BARCOS**.
- ★ En 1753, Carlos Linneo (un científico sueco) le puso nombre: **Cannabis Sativa L.**
- ★ A principios del sXX se podía comprar **cannabis en las farmacias**.

O sea que nuestra especie tiene **miles de años de relación con el cannabis.**

**PERO ENTONCES,**

**¿QUÉ PASÓ?**

**1937**

Empieza el **PROHIBICIONISMO** en Estados Unidos. Se persigue a la planta y a quienes la usan.

Se llamó **MARIHUANA TAX ACT** y surgió por varios motivos:

- 1 RACIALES:** se asociaba a la marihuana con la inmigración mejicana y la población afro.
- 2 ECONÓMICOS:** empresarios querían vender otros productos para los que el cáñamo era competencia, por ej. NYLON.
- 3 SANITARIOS:** el sistema de salud quería más control sobre lo que la gente usaba (menos plantas, más pastillas).
- 4 POLÍTICOS:** se buscaba perseguir a la inmigración y a la clase obrera.

**MIENTRAS TANTO...**

**1964**

En **Israel** un científico que se llamaba **RAPHAEL MECHOULAM** había investigado a la planta de cannabis en su laboratorio (en secreto) y descubrió el **THC Y EL CBD.**



**DR. RAPHAEL mechoulam**  
(1930 - 2023)

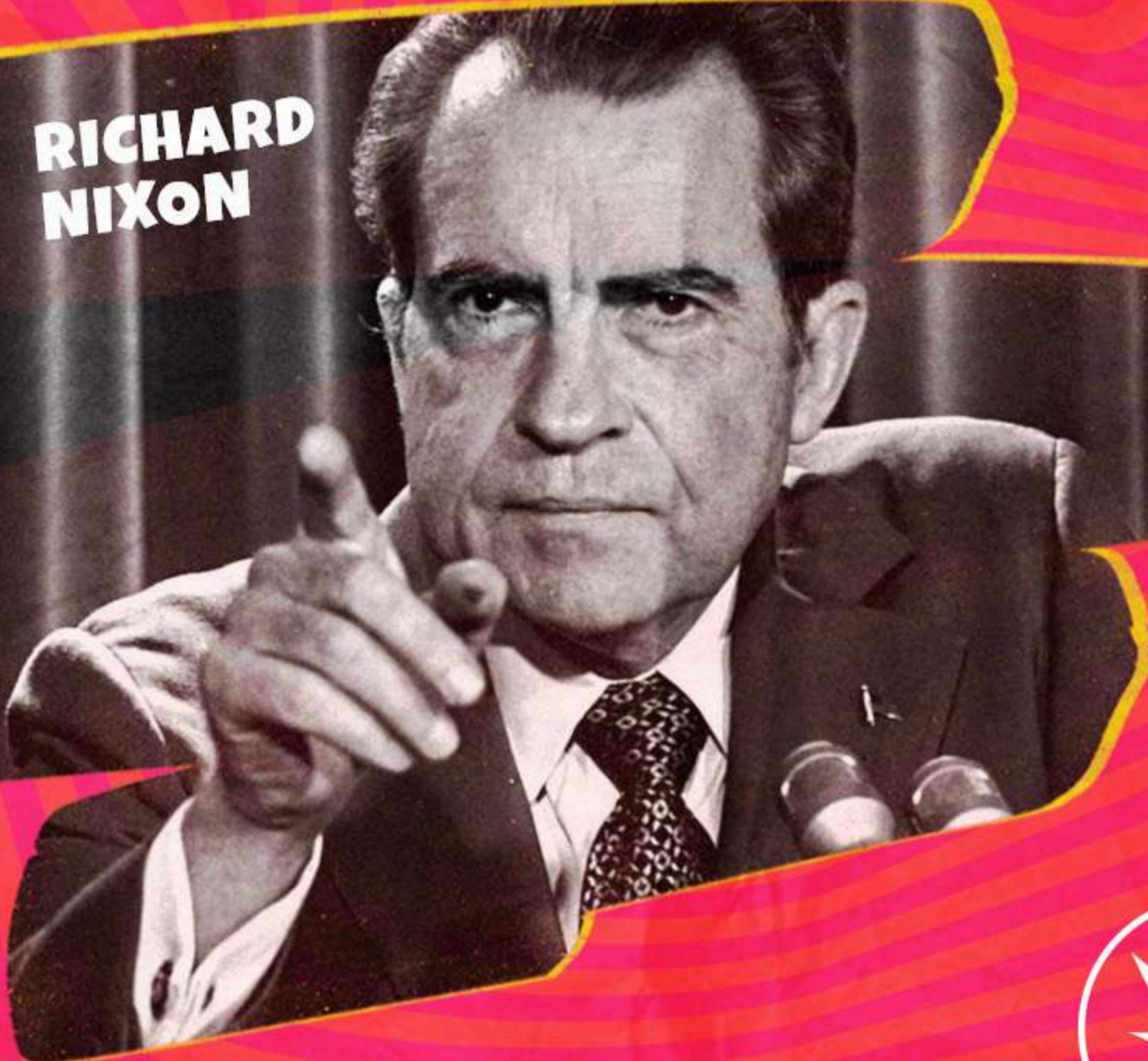
**MIENTRAS TANTO...**

**1971**

El presidente de Estados Unidos **Richard Nixon** dice que las drogas son el enemigo público N°1 y empieza la **GUERRA CONTRA LAS DROGAS**, entre ellas el cannabis.

\* En Argentina había una dictadura - la de Onganía - y replicó ese modelo, con foco en perseguir a los hippies.

**RICHARD  
NIXON**



**\*90's**

Se profundiza la persecución contra quienes usan sustancias ilegales.

En algunos países, entre ellos **Argentina**, personas con VIH empiezan a reclamar que se las deje usar cannabis porque las hace sentir mejor.



EL SIGLO XXI ES DE REGULACIONES  
MEDICINALES O DE USO ADULTO,  
SEGÚN EL PAÍS.

2017

En Argentina se sanciona la **Ley 27.350** de investigación médica y científica del cannabis y sus derivados (por la que **MAMÁ CULTIVA ARGENTINA** peleó mucho), que nos permite cultivar nuestras plantas en casa para mejorar nuestra salud o la de personas de nuestra familia y comunidad.



# PARA PENSAR JUNTXS:

1

Investiguemos en Google sobre el prohibicionismo, ¿cuál fue el rol de los medios de comunicación para instalarlo? (películas, recortes de diarios, etc.)

2

Antes se perseguía a los hippies, ¿a quién creen que se persigue ahora y por qué?

## ★ MI VIDA CON CANNABIS

(RELATOS EN PRIMERA PERSONA)

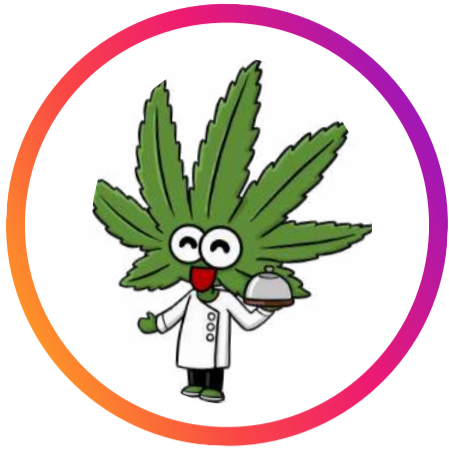


➔ **MATEO**

Escuchá  
**ACÁ.**



# NOMBRE CIENTÍFICO: Cannabis Sativa L.



**398**  
Publicaciones

**12,5 mil**  
Seguidores

**125 mil**  
Siguiendo

## ALIAS:

**CÁÑAMO, MARIHUANA, GANJA, MARIMBA, ETC.**



• **CARACTERÍSTICAS Y MORFOLOGÍA:** Hojas opuestas, aserradas, con folíolos impares.



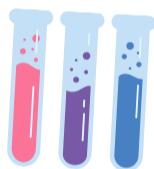
• **SEXO:** Dioica: Macho / Hembra.



• **CICLO VITAL:** Anual.



• **FOTOPERIÓDICA:** Desarrolla sus distintas etapas según las horas de luz y oscuridad que recibe.



• **COMPOSICIÓN:** fitocannabinoides como THC y CBD\* (¡y muchos más!), terpenos (aroma), flavonoides.



• **SUBESPECIES:** Sativa, Índica y Ruderalis (conocida también como automática o autofloreciente).



# USOS

1

## ALIMENTICIO:

Se procesan sus semillas para hacer aceite de cáñamo, **contiene altos niveles de Omegas 3, 6 y altas cantidades de vitamina E.**

2

## INDUSTRIAL:

Biocombustibles, ladrillos para **construcción**, **textil, papel**, cosméticos, cuerdas, entre otros.

3

## ADULTO:

También llamado “recreativo”, debe ser responsable e informado, **y cuando somos mayores de edad.**

4

## TERAPÉUTICO:

**Para la salud.** Se puede consumir en aceite, por vía inhalada (vaporizar o fumar), como tópico (cremas, pomadas, ungüentos), como parches, en formato de óvulos o supositorios.

# PROPIEDADES

- ✓ **ANTICONVULSIVANTE**
- ✓ **ANTIESPASMÓDICO**
- ✓ **RELAJANTE MUSCULAR**
- ✓ **ANTI-INFLAMATORIO**
- ✓ **ANTIOXIDANTE**
- ✓ **PREVENTIVO DE LA RECAÍDA Y DEL SÍNDROME DE ABSTINENCIA**
- ✓ **ANALGÉSICO**
- ✓ **ANTI-TUMORAL**
- ✓ **ANSIOLÍTICO Y ANTIPSICÓTICO**
- ✓ **ANTI-NÁUSEA Y ANTI-VÓMITO**
- ✓ **INDUCTOR DEL SUEÑO**
- ✓ **REGULADOR DE LA INMUNIDAD**
- ✓ **PROTECTOR Y REPARADOR DEL TEJIDO NERVIOSO**

# PARA PENSAR JUNTXS:

Al tener **tantas propiedades**,  
sirve para un **montón de patologías**.



**¿CONOCEN A ALGUIEN QUE USE  
CANNABIS PARA SU SALUD?**

Pregúntenle qué efectos le hace, si tenía prejuicios para empezar a usarlo, y si le ayudó a mejorar su salud. **¡Se van a sorprender!**

**¿CUÁL DE LOS USOS DEL CANNABIS  
QUE ENUMERAMOS LES LLAMÓ  
MÁS LA ATENCIÓN?**

## ★ MI VIDA CON CANNABIS (RELATOS EN PRIMERA PERSONA)



**YAMILA Y  
JOACO**

Escuchá

**ACÁ**



Mamá  
Cultiva  
ARGENTINA

# SISTEMA ENDOCANNABI ¿QUÉ?

El **SISTEMA ENDOCANNABINOIDE** es un sistema interno de señalización.

Se dice que es un **SISTEMA HOMEOSTÁTICO**

(porque regula los demás sistemas)

- \* Es como si en distintas partes del cuerpo tuviéramos **ojos de cerraduras** (o bocallaves) que están hechos de lo mismo que los componentes de la planta, que vienen a ser **las llaves**.

\* Los componentes de la planta se llaman **fitocannabinoides (fito: planta)**.

\* Los componentes del cuerpo se llaman **endocannabinoides (endo: dentro)**.

# ¿QUÉ REGULA EL SEC?

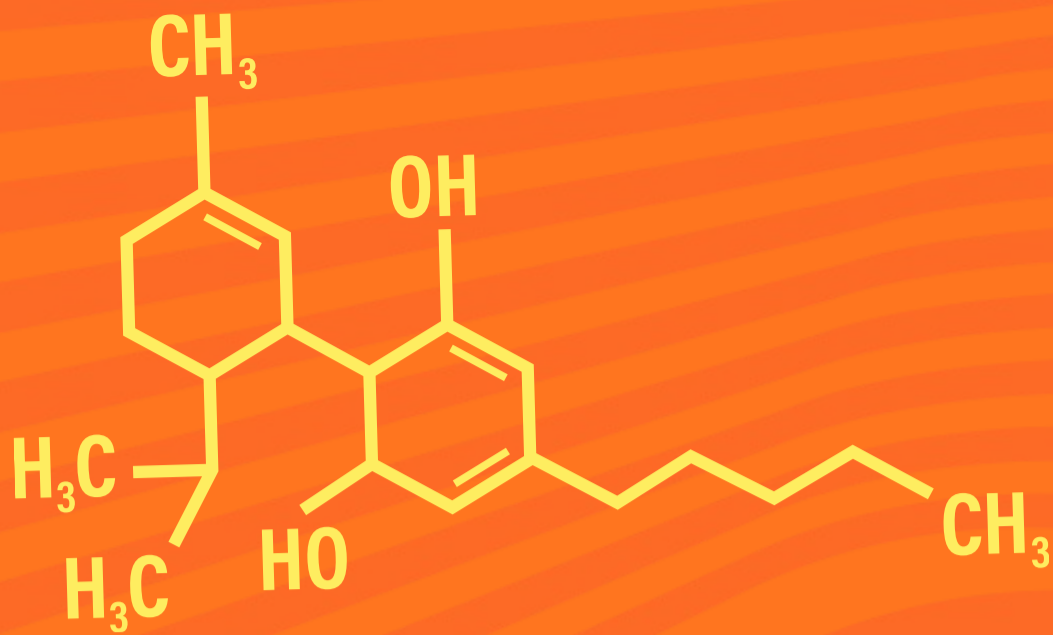


- \* Balance de energía y metabolismo
- \* Respuesta al estrés
- \* Coordinación motora
- \* Sistema inmune
- \* Humor
- \* Apetito
- \* Memoria
- \* Descanso
- \* Dolor





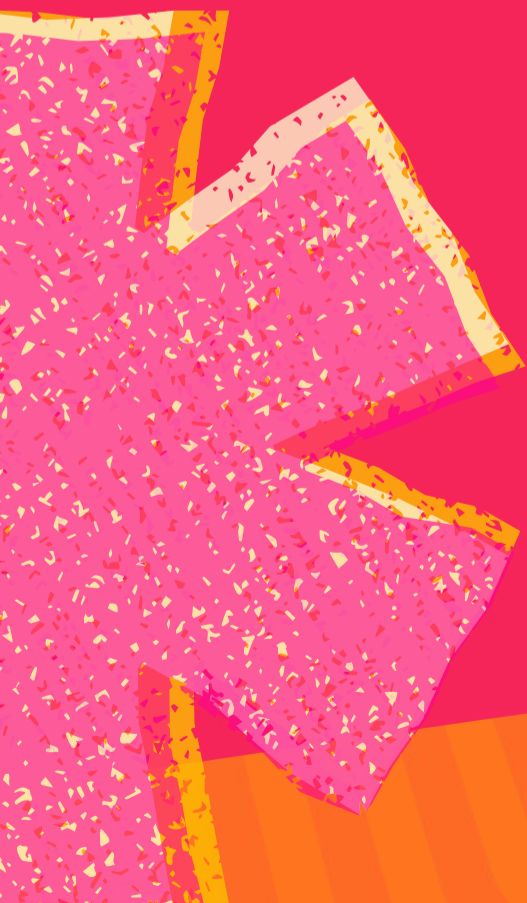
# OTRA COSA...



...**QUE DESCUBRIÓ MECHOULAM** es que funciona mejor usar extractos obtenidos directamente de plantas que los que sintetizan componentes aislados (como el **CBD**).

- \* Esto es porque en la planta aparte de los fitocannabinoides hay **terpenos** (que le dan aroma) y otras cosas más, y **todo eso interactúa y potencia el efecto.**

Esto se llama:  
**EFEECTO SÉQUITO**  
(O **ENTOURAGE**)



CÓMO SE ADMINISTRA

# EL CANNABIS TERAPÉUTICO

\* Existen **muchas formas** de administración de cannabis.

**TODAS ELLAS  
SON VÁLIDAS**

(Dependen de la manera en que la **persona que utiliza la terapia elija consumirlo** y también de los síntomas que necesita mejorar.).



# ESTAS SON LAS QUE CONOCEMOS:

## \* ORAL/SUBLINGUAL



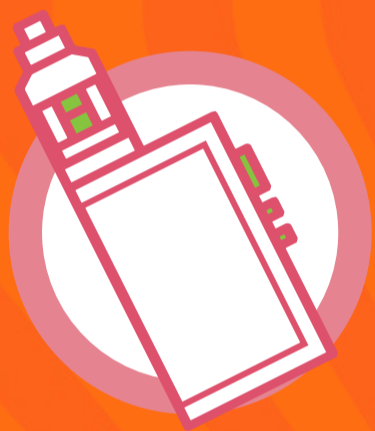
- RESINAS
- ACEITES
- TINTURAS

## \* TÓPICA



- POMADAS
- BÁLSAMOS
- UNGÜENTOS
- CREMAS

## \* INHALADA



- VAPORIZACIÓN/FUMADA\*\*

\*\* Si bien en algunos casos se utiliza esta vía por falta de acceso económico a un vaporizador, no es aconsejable debido a que **la combustión es perjudicial** para la salud.

## \* DIGESTIVA



Alimentos preparados con manteca de cannabis (no se recomienda ya que **sus efectos pueden resultar inciertos** debido a la dificultad de regular la dosis).

## \* VAGINAL



- ÓVULOS

## \* RECTAL



- SUPOSITARIOS

# PARA PENSAR JUNTXS:

1

El Sistema Endocannabinoide no se enseña en las facultades de medicina, ¿por qué creen que es?

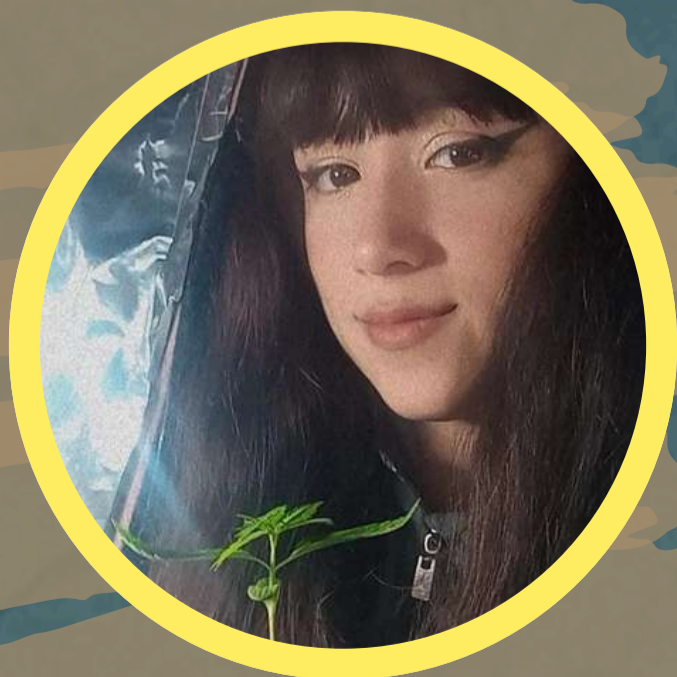
2

¿Conocían todas las formas de administración que puede tener el cannabis? Si no, ¿cuáles conocían y por qué?



## MI VIDA CON CANNABIS

(RELATOS EN PRIMERA PERSONA)



## LUCIANA



Escuchá

**ACÁ**



EDUCACIÓN  
CANNÁBICA  
INTEGRAL



Mamá  
Cultiva  
ARGENTINA

# QUÉ ES LA REDUCCIÓN DE DAÑOS

(Por Asociación de Reducción  
de Daños Argentina - ARDA)



Es conocida como un **conjunto de prácticas** para personas que no podían o no querían dejar de consumir drogas.

## en LOS 80'

Muchos países las incorporaron como las más adecuadas **para evitar la propagación del VIH-SIDA** entre personas que usaban drogas inyectables.

## en LA ACTUALIDAD

En la actualidad, la reducción de daños **es un paradigma capaz de reemplazar las fracasadas políticas de drogas** que se basan en el castigo y persecución de personas usuarias.

Se trata de una **forma distinta de mirar los consumos de sustancias** sin poner el acento en las drogas ni solo en sus consecuencias negativas.



EDUCACIÓN  
CANNÁBICA  
INTEGRAL



Mamá  
Cultiva  
ARGENTINA

# REDUCCIÓN DE DAÑOS ¿CÓMO FUNCIONA?



## CON INFORMACIÓN Y REGULACIÓN LEGAL.

La mayor parte de los daños son producto de:

- la prohibición
- la desinformación
- la falta de regulación legal de las sustancias.



**LA PROPUESTA es** ofrecer a la ciudadanía la información verídica necesaria para poder tomar decisiones informadas.

# consumo en LA ADOLESCENCIA



↓  
Cuando somos **adolescentes**, tanto **nuestros cerebros como nuestros cuerpos están desarrollándose**, por eso:

**LA RECOMENDACIÓN ES NO CONSUMIR DROGAS DE MANERA RECREATIVA,**



(ya que estamos en una etapa donde la importancia del aprendizaje es vital para el futuro.)

**AÚN ASÍ...**

sabemos que existen consumos de sustancias en esta edad y reconocemos la **importancia del acceso a la información** también en esta etapa de la vida.



# REDUCCIÓN DE DAÑOS EN CANNABIS



\* El cannabis es la sustancia ilegalizada más consumida.

La abrumadora mayoría lo consume buscando sus efectos psicoactivos por la vía fumable.



Como pasa con toda droga, **sus efectos dependen de diversos factores** como su **potencia, cantidad y frecuencia**; las **características de la persona que la consume**: su personalidad, actitud y expectativas; y el contexto donde este consumo ocurra.



# EFECTOS SECUNDARIOS...

Los efectos secundarios de la marihuana son de duración corta a media y **generalmente no revisten consecuencias en el largo plazo.**



Entre ellos podemos nombrar:

- \* **SOMNOLENCIA,**
- \* **DOLOR DE CABEZA,**
- \* **PRESIÓN BAJA,**
- \* **LIPOTIMIA,**
- \* **TAQUICARDIA,**
- \* **ANSIEDAD**
- \* **EN ALGUNOS CASOS,  
PARANOIA.**



# TIPS

## PARA REDUCIR DAÑOS en el uso DEL CANNABIS

➔ **No fumar las tucas, incorporarlas al próximo porro.** Así evitás el daño que produce la alta temperatura.

➔ **Fumar haciendo un hueco con las manos** y aspirando de él como si fuera un recipiente colocando el porro entre los dedos. Así, **enfriás el humo con las manos** y **no tomás contacto con la saliva de otras personas.**

➔ Si usás pipas, **que no sean muy cortas** porque queman los labios. Evitá las pipas de aluminio y los filtros de virulana, ya que **desprenden tóxicos que dañan los pulmones.**

➔ **No lo mezcles con tabaco,** aumenta la absorción de sustancias tóxicas.

➔ Usá vaporizadores o pipas de agua.

➔ Si consumís marihuana **no la mezcles** con otras sustancias como **alcohol.**

**TIPS**

**PARA  
REDUCIR**

**DAÑOS en el uso DEL CANNABIS**



➔ **No retengas el humo.** Unos pocos segundos bastan para absorber el 95 % del THC, el resto del tiempo es sólo inútil exposición al humo y sus carcinógenos.

➔ **Usá papel lo más fino posible,** sin colorear y en poca cantidad para armar. Cuanta menos combustión aspire, mejor para tus pulmones.

➔ **En vez de fumarlo se puede comer.** La cantidad debe ser unas 3 a 6 veces la que se fumaría, el efecto es más lento pudiendo demorar hasta una o dos horas (los preparados deben ser en base a grasas y no agua).

➔ **No uses filtros de cigarrillos** en un porro. Retienen el 60 % del THC.

➔ En personas con **antecedentes de psicosis se desaconseja su uso** no recetado. Pero es de remarcar que **el THC de por sí solo NO produce enfermedad mental.**



# ¿QUÉ HAGO SI ESTOY TENIENDO UN MAL VIAJE



Si consumís marihuana,  
es importante hacerlo en  
**espacios seguros, en compañía  
de personas de tu confianza** a  
quienes puedas acudir si no te  
sentís bien.



En general, los **efectos pasan  
si te recostás a descansar un rato.**



Si podés, **contá lo que consumiste,** para  
que la persona que te acompaña pueda  
comunicarlo si hiciera falta.

# SI ALGUIEN DE TU ENTORNO ESTÁ TENIENDO UN MAL VIAJE:



**1** Acompaña, llevale a un lugar tranquilo, no le recrimines ni te burles.



**2** Si al cabo de unas horas el episodio no cede: **llamá al servicio médico del lugar donde te encuentres (107 en la mayor parte del país).**



**3** Contale a quienes le atienden qué es lo que consumió.



**@ARDADROGAS**  
(en todas las redes)  
[www.arda.org.ar](http://www.arda.org.ar)





## En ARGENTINA

hay una **Ley de Narcotráfico**, la **23.737**, que penaliza no solo a quienes venden todo tipo de sustancias no reguladas sino también a quienes **las usan sin autorización, licencia o habilitación** del poder público.



Organizaciones como

# MAMÁ CULTIVA ARGENTINA



peleamos hace muchos años para que esa ley se modifique, mientras tanto, **conseguimos la Ley 27.350 de investigación médica y científica de cannabis medicinal y sus derivados.**



Mamá  
Cultiva  
ARGENTINA



# Ley 27.350



Esta ley tiene un **artículo 8** que crea el Registro del Programa de Cannabis (ReProCann)




## el ReProCann

nos permite **cultivar en nuestras casas**, para nosotras o para alguien de nuestra familia o comunidad, y así **poder hacer nuestra propia terapia con cannabis**, en condiciones de seguridad y sabiendo lo que consumimos.



Para obtener la autorización en el registro **se requiere una indicación médica.**



El ReProCann nos da la **posibilidad de ser legales y cultivar lo que necesitamos para mejorar nuestra calidad de vida** sin miedo a la persecución policial.

# PARA PENSAR JUNTXS:



1

¿Qué dicen **sobre el cannabis** sus familias, amigos, comunidad religiosa, internet, escuela?

2

¿Notan que es más común que sepan todo esto o que no sepan y tengan **miedos y prejuicios**?

## ¡DESAFÍO!

Les proponemos juntarse con amigos y **elaborar una ley sobre cannabis**, teniendo en cuenta todo lo que aprendieron en esta guía (vale buscar leyes de nuestro país o de otros países para usar como ejemplo).

¡Si lo hacen, les invitamos a **compartirlo con nosotras!** Pueden hacerlo por mensaje directo a nuestro Instagram, **@mamacultivaargentina**

# MITOS Y PREJUICIOS

(CANNABIS Y CONFUSIÓN)

## 1. ¿CANNABIS O MARIHUANA?

Es habitual escuchar a personas que están 'a favor del cannabis, pero no de la marihuana'.

Cannabis y Marihuana **son en realidad la misma planta**: Cannabis sativa L es el nombre científico, mientras que marihuana es el nombre de uso popular.

## 2. ¿THC O CBD?

Ni uno ni otro, **AMBOS**. La molécula de THC fue estigmatizada debido a su efecto psicoactivo, pero el CBD y el THC son dos de los **cientos de cannabinoides, terpenos y flavonoides** que interactúan entre sí para el **Efecto Séquito**.



Para conocer más, te invitamos a escuchar nuestro podcast **Cannabis y Confusión** en Spotify.



Mamá Cultiva  
ARGENTINA

### 3 “ES LA PUERTA DE ENTRADA A OTRAS DROGAS”

Acceder a una sustancia que cultivás vos o alguien que conocés, de manera segura y con información, es **hacer uso responsable**. Acceder a una sustancia vía dealer, sin saber lo que consumís, es exponerte a efectos indeseados y a ser víctima del narco.

**La puerta de entrada a otras drogas es el dealer.**

### 4 “TE HACE TONTX”

Si bien el consumo inhalado de marihuana (vía porro) suele afectar la memoria a corto plazo, hay evidencia de que el **uso terapéutico y controlado de la marihuana** con un fin específico y sin abusar de ella **no afecta la inteligencia de las personas**.

### 5 “NO HAY EVIDENCIA CIENTÍFICA”

Esta es una de las **falacias más repetidas: existen estudios desde los años 60**. Basta googlear para ver que hoy en día, **el cannabis es una de las sustancias más estudiadas**, aunque queda mucho por descubrir sobre ella.



## 6 ES MÁS SEGURO COMPRAR ACEITE EN LA FARMACIA QUE HACERLO EN CASA

El aceite que hacemos en casa es un extracto de la planta completa, por lo cual tiene mejor efecto terapéutico que los componentes aislados que se consiguen en farmacias, que solo tienen CBD.

Además, saber cómo está cultivada nuestra planta y cómo está hecho ese aceite es una gran manera de cuidar la salud de nuestra familia.

## 7 EL USO RECREATIVO ES MALO

Diferenciar usos de la planta pensando que hay uno más válido que otro está relacionado con la prohibición. **Todos los usos son válidos**, siempre que contemos con información sobre los mismos.

**Las actividades recreativas ocupan un rol muy importante para prevenir problemas de salud** en el corto, mediano y largo plazo.



# RECURSOS (PARA COMPARTIR)

- ➔ **Guía de acompañamiento - Cannabis para la salud** - Mamá Cultiva Argentina.
- ➔ **El Parque de las Ratas, experimentos con drogas** - (Comic) Stuart McMillen.
- ➔ **El científico (The Scientist)** - Subtítulos en español.
- ➔ **Sistema Endocanabinoide** - Fundación Canna.
- ➔ **Cannabinoides** - Fundación Canna.
- ➔ **Interacciones del cannabis** - Fundación Canna.
- ➔ **La hierba es más verde** - Sitio oficial de Netflix.
- ➔ **Mamá Cultiva Argentina** - Canal de YouTube.



# CRÉDITOS:



Este trabajo surge inspirado en el Trabajo Integrador Final del Grupo 9 de la 1° Cohorte de la **Diplomatura en Cannabis para la Salud de MCA y la Universidad Nacional de José C. Paz (UNPAZ)**, conformado por **Sabrina Amaya, Mariela Arto, María Alejandra Castillo y Gonzalo Criado.**

**Elaboración, redacción y edición de contenidos:** Equipo de Mamá Cultiva Argentina.

**Elaboración sección “Reducción de Daños”:** Asociación de Reducción de Daños Argentina (ARDA).

**Diseño:** Maximiliano ‘Chino’ Provenzani - Josefina ‘Tate’ Suares.

**Revisión y corrección de textos:** Javier Marín - Secretario de ediciones del Centro Cultural de la Cooperación. Equipo de Mamá Cultiva Argentina.

Esta guía se realizó gracias al apoyo del **Centro Cultural de la Cooperación Floreal Gorini.**

# AGRADECIMIENTOS:

- \* A **Brenda Maier** del CCC, por decir siempre sí.
- \* Al **Grupo 9** de la Diplo 2023.
- \* A **Sabrina, Mateo, Yamila, Joaquín, Nadia y Luciana** por prestarnos sus historias.
- \* A **Mati Anchetta** por la asistencia técnica.
- \* A **Gustavo Zbuczynski** de ARDA por el tiempo dedicado a este material.
- \* A **Maru Bilesio** por la mirada y la generosidad.

A la **Comunidad MCA.**



**A la planta.**

[ GUÍA DE ORIENTACIÓN  
ADOLESCENTE. ]



**EDUCACIÓN  
CANNÁBICA  
INTEGRAL**



centro cultural  
de la cooperación  
FLOREAL GORINI



*Mamá  
Cultiva*  
ARGENTINA



centroculturaldelacooperacion



saludccc



mamacultivaargentina



mamacultivaargentina



MamacultivaArg