

Use su buen juicio

El cannabis y los adultos mayores



Una publicación de
Active Aging Canada



Los adultos mayores canadienses y el uso de cannabis

Datos sobre el cannabis

El cannabis y la legislación

Beneficios terapéuticos

Efectos secundarios y riesgos

El envejecimiento y el cannabis

Hable con su médico

La dosificación y su problema de salud

Agradecimientos

Active Aging Canada (Envejecimiento Activo en Canadá) quiere agradecer a las siguientes personas y organizaciones por su apoyo y contribución en el desarrollo de esta publicación:

Jane Arkell, Directora Ejecutiva, Active Living Alliance for Canadians with a Disability (Alianza para la Vida Activa de los Canadienses con Discapacidad)

Rob Buller, Coordinador de la División de Cannabis, Real Policía Montada de Canadá (RCMP), División "O" (Ontario)

Catherine Chiappetta-Swanson PhD, miembro del cuerpo docente, McMaster University (Ciencias Sociales) y Conestoga College (Facultad de Estudios Interdisciplinarios)

Wendy Kraglund-Gauthier PhD, miembro del cuerpo docente y Gerente de Investigaciones, de la Facultad de Educación de la Universidad de Yorkville

Dessy Pavlova, Estratega en Marketing y miembro de la Junta del National Institute for Cannabis Health and Education (Instituto Nacional para la Salud y Educación en materia de Cannabis, NICHE)

Greg Penney, Director de Programas, Asociación Canadiense de Salud Pública

Liza Stathokostas PhD, Directora de Investigaciones, Active Aging Canada (Envejecimiento Activo en Canadá)

Marilyn White-Campbell, Especialista Clínica en Adicciones en el Adulto Mayor de los equipos de Difusión de Apoyo Conductual para Cuidados a Largo Plazo de Baycrest (Baycrest Long Term Care Behavioural Support Outreach)

Descargo de responsabilidad: Esta publicación solo tiene fines informativos. No está destinada a proporcionar asesoramiento médico ni debe ser interpretada o utilizada como un estándar de la práctica médica.

La producción de esta publicación fue posible gracias a una contribución financiera del Programa de Adicciones y Uso de Sustancias de Health Canada (Departamento de Salud de Canadá). Las opiniones que aquí se expresan no reflejan necesariamente las opiniones del Programa de Adicciones y Uso de Sustancias de Health Canada.

Este documento está disponible también en otros 15 idiomas. Consulte el dorso de la publicación para obtener más información.

© 2021, ISBN: 978-1-7776762-9-2

El cannabis y los adultos mayores

Este recurso sobre el cannabis ha sido escrito específicamente para los adultos mayores canadienses. El objetivo de Active Aging Canada (Envejecimiento Activo en Canadá) es proporcionar recursos de salud que se basen en la evidencia científica más actualizada que se encuentre disponible. La elaboración de este documento nos llevó alrededor del mundo con el fin de encontrar investigaciones que sean pertinentes a los adultos mayores. Hemos encontrado algunas investigaciones que son válidas, pero se necesitan más para poder examinar los efectos del cannabis en los adultos mayores.

Mediante numerosos grupos de enfoque y encuestas en línea que hemos realizado, llegamos a determinar cuál era la información que los adultos mayores querían conocer sobre el cannabis, y la manera en que les gustaría recibir esa información. Esta publicación se elaboró para responder sus preguntas y proporcionarle enlaces y recursos donde podrá encontrar más información.

Hay mucho que leer, lo sabemos, así que tómese su tiempo. Queríamos tratar de responder todas sus preguntas en una guía de referencia práctica.

El envejecimiento saludable empieza estando informado y educado sobre temas de salud. Esperamos que esta publicación le sea de utilidad para responder sus preguntas.

Deseándole buena salud, le saluda



Patricia Clark

Directora Ejecutiva Nacional

Active Aging Canada

Una publicación de



Índice

Acerca de Active Aging Canada

Contenido

Los adultos mayores canadienses y el uso de cannabis 1

Por qué los adultos mayores usan cannabis 2

Comentarios de los adultos mayores canadienses 2

Datos sobre el cannabis 3

El THC y el CBD tienen usos terapéuticos diferentes 4

Formas de consumir cannabis 5

Cannabis recreativo 7

Cannabis autoterapéutico 7

Cannabis medicinal 8

El cannabis y la legislación 9

Costos promedio del cannabis 11

Dónde se puede usar cannabis 11

La compra de cannabis medicinal 12

Cómo se vende el cannabis 12

Contenido de la etiqueta de cannabis 13

Cómo identificar productos de cannabis legales 13

Etiquetado del envase 14

Viajar con cannabis 15

Seguridad del cannabis 16

Beneficios terapéuticos 17

El cannabis ayuda a los problemas de salud 17

El cannabis y los problemas de salud 19

Determinados tipos de dolor 21

Artritis 22

Cuidados paliativos 23

Sueño e insomnio 24

Falta de apetito / Glaucoma 25

Enfermedad de Parkinson 26

Alzheimer 27

Salud mental 28

Riesgos y efectos secundarios 29

Adultos mayores que NO DEBEN usar cannabis 30

Riesgo de caídas 31

Riesgo para conducir 31

Riesgo de adicción 32

Riesgo de abstinencia 32

Riesgo de consumo excesivo 33

Riesgos para los usuarios de cannabis de toda la vida ... 34

El uso de cannabis y el alcohol 35

Riesgos del uso de cannabis y el envejecimiento 36

El envejecimiento y el cannabis 37

El cannabis y su efecto sobre el cuerpo que envejece ... 37

Las interacciones entre los medicamentos y el cannabis 39

Al comenzar a usar cannabis 41

El cannabis y los cambios relacionados con la edad 42

Hable con su médico acerca del cannabis 43

Hable con su médico 45

Instrucciones sobre dosis para mi problema de salud 47

La dosificación y su problema de salud 47

Pautas para las dosis de inicio para uso recreativo 48

Pautas para las dosis de inicio con fines terapéuticos ... 49

Su registro personal de uso 50

Referencias y recursos 51



Acerca de Active Aging Canada

Active Aging Canada es una organización sin fines de lucro a nivel nacional creada en 1999.

Nos dedicamos a promover una sociedad donde todos los adultos y adultos mayores canadienses lleven estilos de vida activos que contribuyan a su bienestar general.

Apoyamos un envejecimiento saludable, activo y duradero mediante la participación, educación, investigación y divulgación.

Diseñamos programas y recursos que informan, educan, inspiran y motivan a los adultos mayores a dar pequeños pasos en pos de un estilo de vida activo y saludable.

Una filosofía de vida activa es una manera de vivir. Implica que como personas, incorporamos actividades a nuestra vida cotidiana que reflejan nuestros valores a nivel físico, social, mental, emocional y espiritual.

“Lo que usted hace cada día es importante”, así que haga que cada día marque una diferencia para alcanzar un estilo de vida que le permita envejecer de manera saludable.

Para conocer más, visite
www.activeagingcanada.ca

Actividad física

Como adultos mayores, necesitamos realizar actividad física todos los días.



Alimentación saludable

La alimentación saludable previene o ayuda a controlar enfermedades del estilo de vida como la diabetes, la enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular.

Salud mental

Su salud mental es tan importante como su salud física. La actividad regular le hace sentir bien y es buena para el cerebro.



Actividad social

Elabore un plan para llevar una vida saludable y un envejecimiento positivo que incluya conectarse con su comunidad.

Creencias y actitudes

Una actitud positiva es una de las claves para una vida saludable. Acepte el desafío y ¡cambie la manera de pensar sobre el envejecimiento y lo que es posible!



Contenido

Esta publicación presenta una breve descripción de la información sobre el cannabis, que es específica para la edad. También presenta las razones por las que se lo utiliza y las maneras de hacerlo, además de reseñar las conclusiones de las investigaciones sobre su uso para el tratamiento de determinados problemas de salud.



Los adultos mayores canadienses y el uso de cannabis

El uso de cannabis por parte de los adultos mayores está en aumento. Algunos quieren comprobar si los ayuda con los efectos del envejecimiento y la enfermedad crónica. Otros simplemente disfrutan utilizándolo (uso recreativo). **Consulte las páginas 1-2.**



Datos sobre el cannabis

El cannabis es cualquier producto proveniente de la planta de cannabis. Los componentes activos son el THC y el CBD. Los productos de cannabis se presentan de muchas formas diferentes. La intensidad del THC y el CBD varía y dependerá de para qué se utilice el producto.

Consulte las páginas 3-8.

El cannabis y la legislación

Tanto el cannabis medicinal como el recreativo son legales en Canadá. La ley federal limita la cantidad que usted puede poseer, compartir o cultivar. Únicamente puede comprarlo a distribuidores con licencia. Cada provincia y territorio tiene sus propias normas respecto del cannabis. **Consulte las páginas 9-16.**



Beneficios terapéuticos

Los adultos mayores reportan que utilizan el cannabis, ya sea a través de su médico o por sí mismos, para problemas como el dolor, la ansiedad, la depresión y los problemas del sueño. Algunos lo utilizan como alternativa a un medicamento recetado. En este momento contamos con poca evidencia científica que pueda apoyar muchas de las aseveraciones en cuanto a las propiedades terapéuticas. **Consulte las páginas 17-28.**

Los riesgos y efectos secundarios del cannabis

El cannabis puede tener riesgos y efectos secundarios. Los riesgos del cannabis incluyen el consumo excesivo y conducir bajo sus efectos. **Consulte las páginas 29-36.**



El envejecimiento y el cannabis

A medida que envejecemos, nuestros cuerpos cambian y las drogas nos afectan de un modo diferente. Los investigadores todavía están aprendiendo sobre los efectos del cannabis en los adultos mayores. **Consulte las páginas 37-42.**



Hable con su médico

Esta publicación contiene una lista de preguntas para hacerse a usted mismo y a su profesional de atención médica acerca del uso de cannabis. **Consulte las páginas 43-46.**

La dosificación y su problema de salud

No existen normas formales para la dosificación del cannabis. La recomendación general para averiguar cómo será su reacción al cannabis es: "Comience con poco y vaya despacio". **Consulte las páginas 47-49.**

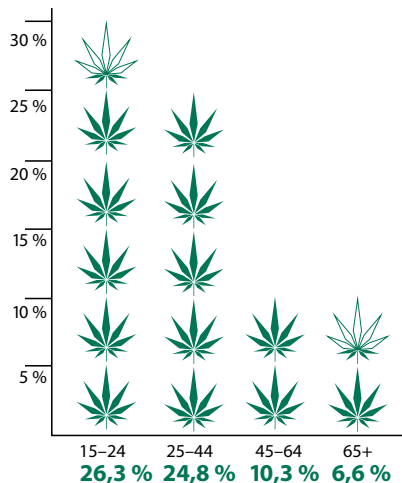
Los adultos mayores canadienses y el uso de cannabis

El uso de cannabis por parte de adultos de 65 años y más está creciendo a un ritmo más rápido que cualquier otro grupo etario. En Canadá en 2019, el 6,6 % de los adultos mayores reportaron haber utilizado cannabis. Esto significa un aumento del 1 % en comparación con la cifra registrada para 2012.

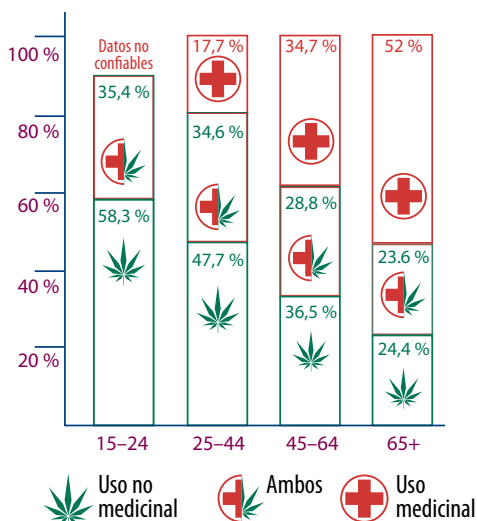
La mayoría de los adultos mayores que utilizan cannabis son usuarios nuevos. Algunos son usuarios de toda la vida, mientras que otros usaron cannabis en su juventud y ahora comenzaron a utilizarlo de nuevo.

Un motivo del aumento en el uso es el cambio de actitud respecto al cannabis. También existe una creciente curiosidad acerca de sus beneficios para la salud.

No existen estereotipos para el usuario de cannabis. Pueden tener cualquier edad y pertenecer a cualquier entorno.



Porcentaje de canadienses que son usuarios de cannabis, según la edad.



Distribución del uso de cannabis en Canadá para uso medicinal, no medicinal y ambos, por edad.

Por qué los adultos mayores usan cannabis

Tanto el cannabis medicinal como el cannabis recreativo ahora son legales en Canadá. La mayoría de los usuarios que son adultos mayores tienen motivos terapéuticos para usar cannabis. Ellos dicen que sus principales motivos para probar el cannabis son comprobar si los ayuda con el envejecimiento y los efectos secundarios de enfermedades crónicas. Lo consideran una terapia alternativa.

Uso medicinal de cannabis por parte de los adultos mayores:

- para aliviar el dolor
- para la ansiedad y la depresión
- para los problemas de sueño
- como alternativa a un medicamento recetado
- para alcanzar una mejor calidad de vida.

Cuáles fueron los comentarios de los adultos mayores canadienses

Desde la legalización del cannabis en 2018, el 30 % de las personas que respondieron nuestra encuesta en línea para adultos mayores canadienses había utilizado cannabis.

En nuestra muestra de 638 personas, el 40 % de quienes no estaban utilizando cannabis actualmente estaban interesados y consideraban la posibilidad de usar cannabis.

La mayoría de quienes lo están utilizando actualmente, y quienes están considerando la posibilidad de utilizarlo, era por motivos médicos, principalmente debido al dolor crónico, inflamación, problemas de sueño, dolor muscular y ansiedad.

Más de la mitad de las personas que respondieron nuestra encuesta para adultos mayores comentaron que:

- les gustaría conocer más sobre el cannabis y sus riesgos y beneficios
- querían información creíble de una fuente confiable
- querían información sobre los beneficios médicos y terapéuticos, y su uso

La información que obtuvimos de nuestra encuesta es similar a los datos recientes que indican tanto un aumento del uso como del interés en el cannabis entre los adultos mayores.

Datos sobre el cannabis

El THC y el CBD son las dos sustancias químicas activas de la planta de cannabis. La planta puede utilizarse en su forma seca, o el aceite de la planta se puede extraer para luego elaborar diversos productos de cannabis.

Se utilizan dos variedades de la planta



Índica	Sativa
Planta de baja altura	Planta alta
Hojas anchas	Hojas delgadas
Sedante	Estimulante

Las hojas y flores de cannabis contienen cientos de compuestos, denominados **fitocannabinoides**. La cantidad de estos compuestos en cualquier producto depende de la cepa de cannabis, el suelo y el clima donde crece la planta y cómo se cultiva.

Los dos compuestos sobre los que más conocemos son:

El **THC** (delta-9-tetrahidrocannabinol) y el **CBD** (cannabidiol).

El THC es un compuesto psicoactivo (altera la función cerebral y afecta la mente) del cannabis que le hace sentir "drogado".

El CBD no es un psicoactivo, y se le está investigando tanto por sus posibles efectos médicos como terapéuticos.

El THC y el CBD tienen usos terapéuticos diferentes

THC		CBD
Psicoactivo		No psicoactivo
Antinauseoso		Reduce el dolor causado por inflamación
Alivia los espasmos		Controla o previene convulsiones
Alivia el dolor		Controla la ansiedad
Estimula el apetito		Alivia los síntomas de la psicosis

Dependiendo de cómo están preparados, los productos de cannabis pueden tener una gama de potencias o "perfiles" del THC y CBD:

- **THC dominante**
- **CBD dominante**
- **Equilibrados de THC y CBD.**

Los tipos más comunes de cannabis, indica o sativa, a menudo se combinan para formar **subespecies híbridas** de estos dos tipos.

Cada subespecie se comercializa para efectos psicológicos diferentes.

Las plantas de cannabis también contienen compuestos denominados terpenos, que le dan a la planta su olor y sabor distintivos.

Los efectos de las cepas de cannabis varían según la combinación de terpenos y cannabinoides.

Formas de consumir cannabis

Fumar:
Como planta seca (capullos de flores secas).



Vapear:
Inhalar la planta seca como vapor.



Aceite de cannabis:
Extracto diluido en aceite. Los productos de aceite muestran la cantidad de gramos de cannabis en el aceite.



Aerosol:
Se coloca en la boca o debajo de la lengua. Se absorbe a través de la mucosa de la boca.



Productos comestibles:
Productos alimenticios que utilizan una grasa o aceite impregnados con cannabis seco.



Productos tópicos:
Se aplica un extracto de aceite espeso como gel o crema y se absorbe a través de la piel.



Comparación de las formas de consumir cannabis

Los efectos del cannabis y su duración varían. Depende de la manera de consumirlo.

Sea cuidadoso y tenga paciencia.

Por ejemplo, si usted lo inhala, puede tardar de unos segundos a minutos en comenzar a sentir los efectos. Podría llevar de 10 a 30 minutos sentir los efectos en su plenitud.

Si consume un producto comestible o un gel blando, puede llevar de 30 minutos a 2 horas comenzar a sentir los efectos, y hasta 4 horas sentir los efectos en su plenitud. Por ejemplo, si toma un gel blando para ayudarle a dormir, debería tomar la dosis al menos 30 minutos antes de irse a dormir.

Método de consumo	Acerca de este método	Rapidez con la que hace efecto	Duración de los efectos
Inhalar – fumar	El cannabis seco se prepara en un porro, o se usa en una pipa o pipa de agua	De segundos a minutos	Hasta 6 horas, los efectos pueden durar hasta 24 horas
Inhalar – vapear	Cannabis seco en un vaporizador, cartuchos de aceite en un lápiz vapeador o cigarrillo electrónico	De segundos a minutos	Hasta 4 horas
Sublingual (debajo de la lengua)	Aerosoles, tiras que se disuelven en la boca	10 a 30 minutos	6 a 12 horas
Ingestión (a base de aceite)	Aceite, cápsula o gel blando de cannabis	10 a 60 minutos	Hasta 12 horas
Ingestión (alimento)	Productos comestibles (horneado o cocido con los alimentos)	30 minutos a 2 horas	Hasta 12 horas o más
Uso tópico (sobre la piel)	Cremas, lociones	No se entiende por completo	Hasta 6 horas o más

Cannabis recreativo

El cannabis con THC produce sensaciones de euforia o relajación. El cannabis recreativo se refiere a que una persona usa el cannabis para el disfrute en lugar de por motivos médicos. Si bien el cannabis medicinal y el recreativo pueden provenir de la misma planta, los productos se centran en diferentes propiedades químicas dependiendo de los resultados deseados.

**THC por unidad: 20mg
Total de THC 200mg
CBD 0 mg/g
Total de CBD 0 mg/g**

Etiqueta de producto de cannabis con contenido predominante de THC.

Cannabis autoterapéutico

Muchas personas prueban varios tipos de productos de cannabis por sí mismas para diversos problemas de salud. Esto se denomina uso autoterapéutico.

Estas personas obtienen cannabis sin una receta de un proveedor con licencia. Algunas personas eligen el cannabis como una manera de automedicarse para cuestiones como reducir la ansiedad o el manejo del dolor.

**THC <1,00 mg/mL
Total de THC <1,00 mg/mL
CBD 20,0 mg/mL
Total de CBD 20,0 mg/mL**

Etiqueta para un producto de cannabis con contenido predominante de CBD.

Use su buen juicio **EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO y LA MODERACIÓN**

Recuerde, la clave para la buena salud es hacer todas las cosas con moderación. Cuando comience a hacer ejercicios, tómelo con calma y dese tiempo para adaptarse. Si está tomando un producto de cannabis, vaya despacio, preste atención al efecto y tenga paciencia.

Cannabis medicinal

El cannabis medicinal es recetado por un médico para tratar problemas de salud y síntomas específicos. Un productor con licencia es quien surte la receta. La receta podría ser para productos de cannabis natural bajo la forma de THC o CBD. También podría ser para una droga de cannabis sintético, que está disponible únicamente con receta médica.

Además de los productos de cannabis natural, están disponibles las preparaciones farmacéuticas que se elaboran a partir de la planta de cannabis o se recrean en un laboratorio. Tienen una potencia e información de dosificación definidas.

Los cannabinoides recetados que simulan el THC y han sido aprobados por Health Canada para su uso en Canadá son Marinol, Cesamet (o nabilona) y Sativex (o nabiximol). Están indicados para el tratamiento de la espasticidad de la esclerosis múltiple y el dolor causado por el cáncer.

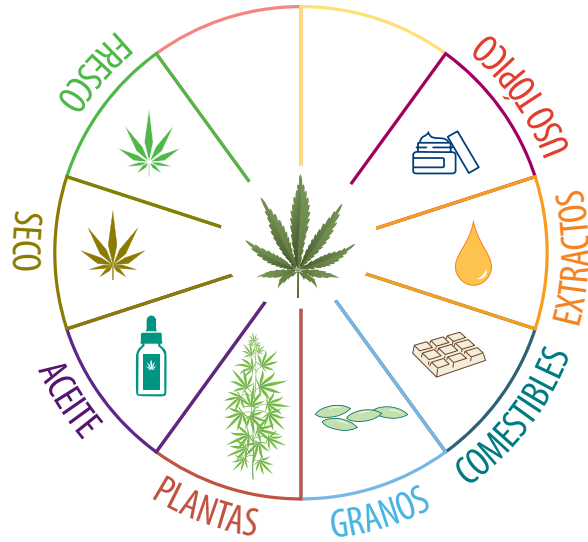


Como ahora el cannabis es legal en Canadá, usted podría preguntar si todavía necesita una receta médica.

Los motivos por los cuales una persona podría querer conseguir cannabis medicinal con receta médica incluyen:

- Acceso al cannabis sintético recetado.
- Los planes de seguro en el lugar de trabajo están comenzando a cubrir el cannabis medicinal, y es necesaria una receta médica para efectuar el reclamo.
- Si usted cuenta con asistencia social gubernamental o es considerada una persona de bajos ingresos, es posible que reúna los requisitos para obtener un descuento.
- La Canadian Revenue Agency (Agencia de Impuestos de Canadá) permite a las personas que cuenten con una receta, presentar sus costos de cannabis como un gasto médico.

El cannabis y la legislación



En la actualidad, la Ley del Cannabis de Canadá (Cannabis Act) permite la venta de los siguientes productos por parte de distribuidores con licencia

- cannabis fresco
- cannabis seco
- aceite de cannabis
- plantas de cannabis
- semillas de cannabis
- productos comestibles de cannabis
- extractos de cannabis
- cannabis de uso tópico

Estos productos pueden venderse en una diversidad de formas

La ley federal dice que los adultos pueden:

Poseer hasta 30 gramos de cannabis seco, o la cantidad equivalente en forma no seca en público.



Compartir hasta 30 gramos de cannabis legal con otros adultos.

Comprar cannabis seco o fresco y aceite de cannabis de un minorista con licencia provincial.



Comprar cannabis en línea de productores con licencia federal si no existe un marco minorista regulado en su provincia o territorio.

Cultivar, a partir de semillas o plántulas con licencia, hasta 4 plantas de cannabis por residencia para uso personal.



Hacer productos de cannabis, como alimentos y bebidas, en casa. Esto se permite siempre que las personas no elaboren productos concentrados.

Costos promedio del cannabis

En 2021, el precio promedio de cannabis en Canadá era \$10.30 por gramo. El costo varía según la provincia, el tipo de cannabis comprado y la dosis que usted tome. Este gráfico proporciona ejemplos del rango de precios para varios productos. Estos precios corresponden a 2018.

Costo del cannabis

Forma	Producto seco	Aceite	Cápsulas
Costo minorista	\$5 a \$15/g	\$50 a \$200 por frasco	\$100 a \$200 para 60 cápsulas
Costo mensual	1g/día x 30 días = \$150 a \$450	1 frasco puede durar de 1 a 3 meses	1 a 2 cápsulas/día x 30 días = \$100 a \$400

Dónde conseguir cannabis

La respuesta a esta pregunta depende de la provincia. En general, las únicas fuentes legales de cannabis son:

- tiendas minoristas con licencia privada**
- tiendas operadas por el gobierno**
- en línea o por teléfono**
- por correo para fines médicos.**

Dependiendo de la provincia, puede haber unas pocas o muchas tiendas minoristas.

Dónde se puede usar cannabis

Usted puede usar cannabis en la privacidad de su propia casa.

Si arrienda, el propietario puede establecer reglas en su contrato sobre fumar o cultivar cannabis.

Los condominios o edificios de apartamentos también pueden tener sus propias reglas.

Algunas provincias prohíben fumar o vapear cannabis en público. O, puede que solo esté permitido donde fumar tabaco también esté permitido.



La compra de cannabis medicinal

Para comprar cannabis medicinal, pida una receta a su proveedor de atención médica. Luego regístrese con un productor con licencia para recibir cannabis por correo.



También existen en todo Canadá clínicas privadas independientes de cannabis medicinal. Estas clínicas aceptan remisiones de los médicos.

Una clínica de cannabis puede ser una alternativa si su médico familiar no puede asesorarle sobre el uso de cannabis.

Las clínicas pueden hacer arreglos para realizar consultas con médicos que evalúan a los pacientes y hacen recetas para quienes reúnan los requisitos.

El personal de la clínica luego proporciona educación a los pacientes sobre cómo usar el cannabis medicinal.

Los registran con un productor con licencia que envía cannabis legal por correo.

Los médicos en estas clínicas trabajan como contratistas o consultores independientes. Algunas clínicas cobran una tarifa por las visitas de los pacientes.

Cómo se vende el cannabis

Las provincias y los territorios tienen la responsabilidad de determinar la manera en que se distribuye y se vende el cannabis en sus jurisdicciones.

Cada provincia y territorio también dicta sus propias reglas en relación al cannabis, entre ellas:

- la edad mínima legal
- dónde pueden comprarlo los adultos
- dónde pueden usarlo los adultos
- qué cantidad pueden poseer los adultos.

Usted es responsable de conocer qué es legal en la provincia o territorio donde vive o está de visita.

Consulte la sección de Referencias para obtener los enlaces a la reglamentación provincial y territorial.

Contenido de la etiqueta de cannabis

La planta de cannabis contiene una diversidad de compuestos químicos denominados **cannabinoides**.

Los más conocidos son el **tetrahidrocannabinol (THC)** y el **cannabidiol (CBD)**.

Existen cientos de cepas de cannabis en una diversidad de formas de productos. Dependiendo de cómo se hacen, estos productos pueden tener un rango de potencias distintas de THC y CBD.

El THC es lo que hace que las personas se sientan "drogadas". Ocasiona una respuesta psicoactiva en el cerebro, que algunas personas pueden disfrutar y a otras puede resultarle desagradable. Contrariamente a lo que sucede con el THC, el CBD no produce una sensación de estar "drogado" ni ocasiona una respuesta psicoactiva.

THC ## mg/g
THC de total | THC total ## mg/g

CBD ## mg/g
CBD de total | CBD total ## mg/g

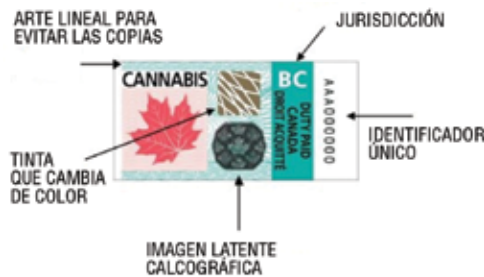
Asegúrese de leer la etiqueta cuidadosamente. Si compra cannabis para fines terapéuticos, el "Total de THC" debería ser de bajo a cero.

Los productos con una potencia más alta de THC implican riesgos mayores para la salud y seguridad, y no deben ser usados por nadie que no tenga experiencia con el cannabis. Es importante tomar una decisión informada, en especial si usted no tiene experiencia o está probando un producto nuevo.

Cómo identificar productos de cannabis legales

Los productos legales de cannabis solo se venden a través de minoristas autorizados por su gobierno provincial o territorial.

- Los productos legales de cannabis (excepto los productos con menos del 0,3% de THC o sin THC) tienen una estampilla fiscal en el envase.
- Cada provincia y territorio tiene una estampilla fiscal de color diferente.
- La estampilla contiene características de seguridad para evitar falsificaciones, al igual que los pasaportes y billetes.



Etiquetado del envase

Todos los productos legales de cannabis que se venden en Canadá están obligados a llevar estas etiquetas.

El símbolo estandarizado de cannabis según lo exige el gobierno canadiense en todos los productos que contienen THC.



- THC per unit ## mg | THC par unité ## mg
 - Total THC per unit ## mg
 - THC total par unité ## mg
 - THC ## mg
 - Total THC ## mg | THC total ## mg
 - CBD per unit ## mg | CBD par unité ## mg
 - Total CBD per unit ## mg
 - CBD total par unité ## mg
 - CBD ## mg
 - Total CBD ## mg | CBD total ## mg
- (No se incluye la línea de puntos, solo indica el área de la etiqueta).
- Contendrá una declaración de la cantidad de THC y/o CBD en cada unidad del producto además de una declaración del total de THC y CBD en el producto. Esto siempre aparecerá en un recuadro blanco.
 - Si el producto es comestible, incluirá una declaración sobre la cantidad total equivalente de cannabis seco que contiene.

En el envase habrá una advertencia de dos oraciones. La advertencia siempre será sobre un fondo amarillo.

MISE EN GARDE : Les effets de la consommation de produits comestibles à base de cannabis peuvent être de longue durée. Les effets peuvent durer de six à douze heures après la consommation.

Este ejemplo es para productos comestibles de cannabis. Existen ocho mensajes diferentes de advertencias en total.

WARNING: The effects from eating or drinking cannabis can be long-lasting. The effects can last between 6 and 12 hours following use.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per HM (MM)	
pour MD (MM)	
Calories ###	% Daily Value*
Fat / Lipides ## g	## %
Saturated / saturés ## g	## %
+ Trans / trans ## g	## %
Carbohydrate / Glucides ## g	## %
Fibre / Fibres ## g	## %
Sugars / Sucres ## g	## %
Protein / Protéines ## g	## %
Cholesterol / Cholestérol ## mg	## %
Sodium ## mg	## %
Potassium ### mg	## %
Calcium ## mg	## %
Iron / Fer ## mg	## %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot

Si el producto es comestible, tendrá la etiqueta estándar de información nutricional.

Viajar con cannabis

No lo traiga. No lo saque.

Salir de Canadá

Continúa siendo ilegal cruzar la frontera canadiense con cannabis o cualquier producto que contenga cannabis – incluido el cannabis comestible, extractos de cannabis y tópicos de cannabis – tanto si entra como si sale del país.

El cannabis es ilegal en la mayoría de los países. Si trata de viajar a nivel internacional con cualquier cantidad de cannabis, podría enfrentar graves sanciones penales tanto en el país como en el extranjero.



Viajar a los EE. UU.

Si bien la posesión de cannabis es legal en algunos estados de los EE. UU., continúa siendo ilegal según las leyes federales de los EE. UU. No intente cruzar la frontera de Canadá-EE. UU. con ninguna cantidad de cannabis en ninguna de sus formas, incluso si está viajando a un estado de los EE. UU. que haya legalizado la posesión de cannabis.

Viajar con cannabis dentro de Canadá

Cuando viaje dentro de Canadá, si cumple con el requisito de edad mínima de la provincia o territorio en el que está, puede poseer hasta 30 gramos de cannabis seco o el equivalente.

Usted es responsable de conocer las leyes de la provincia o territorio que va a visitar. Si usa cannabis, siga las leyes de esa jurisdicción.

Cuando viaje entre dos destinos canadienses, preste atención si su vuelo tiene una escala en los EE. UU. El cannabis no es legal en los EE. UU. Además, tenga presente que los vuelos pueden ser desviados a los EE. UU. debido a problemas mecánicos o al clima.



Seguridad del cannabis

Siempre almacene los productos de cannabis donde no puedan alcanzarlo **los niños o las mascotas.**

Los productos comestibles de cannabis y sus envases pueden hacer creer a los niños que son golosinas.

Etiquete claramente y almacene de manera segura cualquier producto comestible que contenga cannabis.



Cerradura a prueba de niños



Frasco a prueba de niños



No lo almacene con los alimentos comunes



Manténgalo fuera del alcance de niños y mascotas

Es bueno compartir información y experiencias. No tenga temor ni sienta vergüenza de decirle a sus amigos o familiares que está probando el cannabis. Podría sorprenderse al averiguar que otras personas que usted conoce también han probado el cannabis. Manténgase abierto a la nueva información. Escuche y aprenda.

Beneficios terapéuticos

El cannabis ayuda a los problemas de salud

Los cannabinoides son similares a los compuestos que el cuerpo humano produce naturalmente, conocidos como endocannabinoides, que actúan sobre el sistema endocannabinoide. La investigación sobre el sistema endocannabinoide todavía es muy limitada.

El sistema se extiende por todo el sistema nervioso, incluido el cerebro. Cuenta con receptores en todo el cuerpo humano. Se cree que tiene efectos en el sistema nervioso, la respuesta inmunitaria, el estado de ánimo y el apetito, entre otras funciones corporales.

Los dos receptores cannabinoides más conocidos son el CB1 y CB2. Los receptores CB1 son responsables de los efectos psicoactivos del THC. Pueden desempeñar un papel importante en la memoria, el estado de ánimo, el sueño, el

apetito y los niveles de dolor. Los receptores CB1 también se encuentran en las áreas del cerebro relacionadas con el control de la motricidad y la cognición. Los receptores CB2 se encuentran principalmente en las células del sistema inmunitario y en los tejidos de los músculos y huesos. Pueden desempeñar un papel importante en la reducción de la inflamación.

Los investigadores médicos están probando el potencial de los cannabinoides para reducir el estrés, generar apetito, fomentar el sueño y modular el dolor y la inflamación.

Quizás haya un papel que el cannabis pueda desempeñar en los diversos problemas de salud y el envejecimiento saludable. En algunas culturas, el cannabis se considera una medicina ancestral a base de hierbas.

Sin embargo, en este momento, la evidencia científica es limitada.

El sistema endocannabinoide humano regula una cantidad de funciones fisiológicas. Los investigadores todavía están aprendiendo acerca de este sistema. Los cannabinoides (del cannabis) interactúan con el sistema endocannabinoide. Esto produce una amplia gama de efectos en el cuerpo y la mente.

EL SISTEMA ENDOCANNABINOIDE HUMANO

Los receptores CB1 se encuentran principalmente en el cerebro y el sistema nervioso central, pero también están presentes en los nervios y algunos órganos.



CB1

Los receptores CB2 se encuentran en su mayoría en los órganos periféricos, especialmente en las células asociadas con el sistema inmunitario.

CB2



El THC y el CBD encajan como una llave en una cerradura en los receptores humanos existentes.

*El CBD no "encaja" directamente en los receptores CB1 o CB2 pero tiene efectos indirectos poderosos que todavía están en estudio.

EL SISTEMA ENDOCANNABINOIDE TAMBIÉN REGULA



LA TEMPERATURA

LA MEMORIA

LA FUNCIÓN CARDIOVASCULAR

LA ENERGÍA, EL EQUILIBRIO Y EL METABOLISMO

LA DIGESTIÓN

El cannabis y los problemas de salud

Se dice que el cannabis tiene muchos beneficios para la salud. Pero existe poca evidencia científica para apoyar muchas de las aseveraciones en cuanto a las propiedades terapéuticas. Se necesitan más investigaciones para entender los beneficios y los riesgos.

Health Canada permite el uso de cannabis para cualquier problema médico, siempre y cuando un médico lo recete. Sin embargo, el cannabis no ha pasado por los procesos regulatorios requeridos para la aprobación de una droga. Algunos productos de



cannabinoides sintéticos se han aprobado para el uso clínico en trastornos específicos, como Cesamet (nabilona) y Sativex (nabiximol).

Beneficios del cannabis

Los productos de cannabis pueden funcionar para algunos adultos mayores y no para otros. Aunque la investigación todavía es limitada, los adultos mayores sí reportan los beneficios en anécdotas.

Cuando se les pregunta a quienes usan el cannabis medicinal cuáles son los beneficios, dicen:

- mejor calidad de vida
- les ayuda a dormir
- les ayuda con el dolor
- les permite dejar de usar medicamentos recetados.

La eficacia del cannabis medicinal parece ser algo muy personal. Depende del motivo por el cual se usa y de encontrar el tipo y la dosis adecuados.



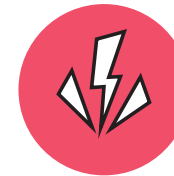
Las investigaciones con las que contamos muestran tres trastornos que se benefician con el cannabis medicinal:

- dolor crónico, severo que no se alivia en cuidados paliativos
- náusea y vómitos causados por la quimioterapia
- espasmos musculares debido a esclerosis múltiple o lesión de la columna vertebral.



El interés de los adultos mayores en el cannabis como terapia está aumentando. Como resultado, la comunidad médica está asumiendo un enfoque práctico. Los problemas de salud que se tratan con cannabis medicinal incluyen:

Determinados tipos de dolor



Artritis



Cuidados paliativos



Sueño e insomnio



Falta de apetito



Glaucoma



Demencia



Ansiedad y depresión



Determinados tipos de dolor



Con frecuencia se ha promocionado el cannabis como una opción universal para aliviar el dolor. Sin embargo, las investigaciones actuales solo muestran resultados positivos para el dolor neural relacionado con:

- esclerosis múltiple
- diabetes
- dolor relacionado con el VIH (neuropatía sensorial)
- dolor posterior a la cirugía o postraumático
- fibromialgia.

El dolor neuropático está asociado con el daño neural.

Incluye el dolor punzante o ardiente además del hormigueo y entumecimiento. Puede ser grave y viene en oleadas. Este tipo de dolor es común en la diabetes, la compresión de la médula espinal o los nervios y la quimioterapia. Los medicamentos a base de cannabis mostraron una reducción

moderada del dolor neuropático. Los resultados de las pruebas muestran que funcionan el cannabis herbal, el THC derivado de la planta (dronabinol), el THC sintético (nabilona), o una combinación de THC/CBD derivados de la planta.

La eficacia fue variada, dependiendo de:

- origen del dolor
- duración del tratamiento
- tipo de cannabis utilizado.

Hubo una tendencia de lograr mejores resultados tanto al comer como al colocar una gota debajo de la lengua, seguido por aerosoles bucales o nasales y cannabis inhalado (fumado).

La Canadian Pain Society (Sociedad Canadiense del Dolor), de acuerdo con la mayoría de las organizaciones de profesionales, actualmente recomienda los cannabinoides como “agentes de tercera línea”. Eso significa probarlo si no funcionan otros tratamientos.

Artritis



La osteoartritis o el dolor articular es común entre los adultos mayores. Se cree que el dolor es ocasionado por daño a las articulaciones, inflamación o daño neural.

Existen receptores endocannabinoides en las articulaciones, y el cannabis tiene propiedades antiinflamatorias. La teoría es que quizás el cannabis podría reducir el dolor neural de la osteoartritis. Los estudios de investigación en animales parecen prometedores, pero todavía no existen estudios en seres humanos.

Lo mismo sucede con la artritis reumatoide. Hay muy pocas investigaciones, pero un primer estudio ha mostrado resultados prometedores. Concluyó que un aerosol bucal llamado Sativex redujo el dolor relacionado con la artritis reumatoide.

Tanto la Arthritis Society of Canada (Sociedad de Artritis de Canadá) como la Canadian Rheumatology Association (Asociación Canadiense de Reumatología) comprenden el interés en el cannabis, y sugieren adoptar un enfoque práctico.

Cuidados paliativos



El control del dolor y los síntomas son preocupaciones habituales en la etapa final de la vida. Los médicos especializados en cuidados paliativos están explorando el cannabis cada vez más como una alternativa a los opioides.

A menudo, el tratamiento en los cuidados paliativos se centra en el dolor causado por el cáncer. Existe evidencia de que los cannabinoides (THC/CBD combinados) son moderadamente eficaces en la reducción del dolor relacionado con el cáncer.

La comunidad médica en cuidados paliativos ha recomendado Cesamet basado en cannabis (o nabilona o nabiximol), pero solo después de que otras terapias analgésicas no han tenido éxito.

El uso de cannabis como analgésico es bien tolerado, pero como sucede con todos los tratamientos, debe haber un debate sobre los efectos secundarios. El delirio es común en las etapas finales de la vida. Esto puede exacerbarse con dosis más altas de cannabis. El cannabis puede inducir estados disociativos, que crean “distanciamiento” del dolor. Los pacientes pueden no ser receptivos a estos tipos de efectos.

Si bien el tratamiento en cuidados paliativos a menudo se concentra en el dolor, muchos pacientes pueden querer abordar otros síntomas comunes de la etapa final de la vida como la ansiedad, la depresión, la náusea, la pérdida del apetito o el insomnio.

Sueño e insomnio



Muchos adultos mayores tienen dificultades para dormir. Como el cannabis puede hacerle sentir somnoliento, los adultos mayores lo prueban para los problemas de sueño. Este es un beneficio que los usuarios de cannabis reportan frecuentemente.

Sin embargo, las investigaciones son limitadas en este tema. Las investigaciones con las que contamos describen a menudo el sueño como un resultado secundario de otra condición de salud.

Los participantes de la investigación reportaron dormir mejor con determinadas cepas de THC cuando se fuma y los derivados del THC, solo o en combinación con cannabidiol. Estos tratamientos

pueden mejorar la calidad del sueño, la disminución de las interrupciones del sueño, y reducir el tiempo necesario para quedarse dormido para las personas con:

- apnea obstructiva de sueño
- fibromialgia
- dolor crónico
- esclerosis múltiple.

Los investigadores reportaron que el cannabidiol puede ser prometedor para los problemas del sueño de movimientos oculares rápidos (REM, por sus siglas en inglés) y la excesiva somnolencia durante el día. El cannabis sintético (Cesamet o nabilona) puede mejorar el sueño en pacientes con dolor crónico. También puede reducir las pesadillas para personas con trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Falta de apetito



Se cree que el THC del cannabis estimula el apetito. Los usuarios de cannabis a menudo sienten hambre. No existen investigaciones que prueben si esto es verdad para los adultos mayores. Existe alguna investigación limitada que muestra que el THC puede aumentar el apetito de las personas con VIH/sida y pacientes de cáncer.

Glaucoma



Una de las causas principales de pérdida de la visión entre adultos mayores es el glaucoma, que es provocado por la presión interna del globo ocular. El cannabis puede reducir la inflamación y tiene la capacidad de reducir la presión ocular. Sin embargo, la dosis requerida podría producir otras respuestas fisiológicas no deseadas.

La Canadian Ophthalmological Society (Sociedad Canadiense de Oftalmología) no apoya el uso de cannabidiol para el tratamiento del glaucoma.

Enfermedad de Parkinson



La enfermedad de Parkinson es el segundo trastorno neurodegenerativo más común después del Alzheimer y en Canadá, el 79 % de las personas con Parkinson tienen 65 años o más. La enfermedad de Parkinson ocasiona temblores, los movimientos musculares se vuelven más lentos y más rígidos, y los reflejos se alteran, lo cual contribuye a la pérdida de equilibrio. Se cree que la parte del cerebro afectada por la enfermedad de Parkinson puede verse positivamente afectada por las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias del CBD para reducir los síntomas mencionados. Actualmente existe una investigación prometedora en animales, pero todavía no en seres humanos.



EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y LA SALUD CEREBRAL

La mayoría de los expertos coinciden en afirmar que una actividad física de leve a moderada es una de las mejores protecciones contra la pérdida tanto de la función corporal como cerebral. De hecho, la receta ideal para mejorar la salud cerebral puede ser la combinación de actividad física, estimulación intelectual e interacción social, todas a la vez.

Alzheimer



El Alzheimer es la forma más común de demencia. Los investigadores piensan que un factor es la inflamación de las neuronas del cerebro. Debido a que el CBD del cannabis tiene propiedades antiinflamatorias, se piensa que podría ayudar a retrasar el progreso de la enfermedad. Los estudios en animales han mostrado cierto éxito, pero no existe evidencia concluyente sobre esto en seres humanos. El cannabis ha demostrado cierto grado de éxito en aliviar la agitación y la agresión que pueden acompañar la demencia. Pero se necesitan más estudios para confirmarlo y para identificar una dosis terapéutica. Existen algunos estudios de investigación en etapas tempranas que muestran que las dosis muy bajas de cannabidiol (CBD) en personas sanas pueden proteger las neuronas y ayudar a mantener su crecimiento en adultos mayores. Si bien luce prometedor, todavía se necesita mucha más investigación.

Salud mental



El envejecimiento significa que continuamos cambiando, lo cual nos obliga a seguir adaptándonos. Algunos adultos mayores tienen problemas de salud mental como ansiedad y depresión. Pero los problemas de salud mental no son necesariamente parte del envejecimiento normal.

La evidencia es contradictoria sobre el uso de cannabis para tratar problemas de salud mental. Estudios recientes muestran algunos resultados prometedores, pero son necesarios más estudios y más amplios sobre los efectos del cannabis en los adultos mayores.

Los estudios muestran que el cannabis puede elevar la ansiedad en personas que tienen ciertos tipos de ansiedad, como hablar en público y la ansiedad social.

Los profesionales de la salud no recomiendan cannabis para tratar la depresión. La depresión es un factor de riesgo que puede derivar en un uso problemático del cannabis.

Riesgos y efectos secundarios del cannabis

Los efectos secundarios posibles del uso de cannabis

Un efecto secundario o evento adverso es cualquier efecto no deseado de la utilización de un producto médico.

Algunos efectos secundarios de corto plazo que los adultos mayores reportaron incluyen:

- boca seca;
- somnolencia;
- mareos;
- dolor de cabeza;
- problemas cognitivos como menos memoria, menor capacidad de atención, lentitud para reaccionar, mala capacidad de discernimiento o para resolver problemas;
- falta de coordinación y equilibrio; percepción distorsionada;
- sentirse ansioso o un aumento del ritmo cardíaco.



No todas las personas sufren efectos secundarios no deseados. Elegir un producto que contenga tanto THC como CBD puede ayudar a reducir los efectos no deseados del THC.

Cualquier persona que decida usar el cannabis terapéutico tiene que asumir un papel activo para encontrar la dosis que funcione para su caso. Tienen que decidir si los beneficios superan los efectos secundarios.

Adultos mayores que NO DEBEN usar cannabis

Adultos mayores que tienen una enfermedad mental, o antecedentes familiares de trastornos de salud mental como depresión, ansiedad y psicosis deben evitar el uso de cannabis.



Cualquier persona con enfermedad cardiovascular o presión arterial inestable no debe fumar cannabis. Fumar en cualquiera de sus formas empeorará sus problemas de corazón.



Los adultos mayores con problemas de equilibrio no deben usar cannabis, porque aumenta la pérdida del equilibrio.

Los adultos mayores que usan cannabis pueden correr un **riesgo mayor de lesiones** que requieran visitas a la sala de emergencias.

Riesgo de caídas

Se cree que el THC se conecta con los receptores del cuerpo que afectan la coordinación, el equilibrio y la percepción de profundidad. Todas estas son capacidades que se deterioran con la edad. Los cambios que se agregan al equilibrio o la marcha en los usuarios de cannabis pueden aumentar el riesgo de caídas.

La somnolencia y los mareos, dos efectos secundarios conocidos del cannabis, también pueden contribuir a la inestabilidad y las caídas de los adultos mayores.

Las investigaciones sobre este tema son muy limitadas. Pequeños porcentajes de usuarios de cannabis de más edad reportan sentirse inseguros cuando están de pie.



Si está pensando en usar productos de cannabis, debería tomar esto en cuenta hasta ver cómo le afecta.

También debería tomar esto en cuenta cada vez que planee usar un producto de cannabis para asegurarse de hacerlo de manera segura.



Riesgo para conducir

No existe evidencia de niveles seguros del uso de cannabis para conducir. **En Canadá, conducir después de consumir cannabis es ilegal.**

Algunos efectos del uso de cannabis, como la somnolencia, pueden durar hasta 24 horas, mucho después de que otros efectos puedan haber desaparecido.

El tiempo que lleva que los efectos de cannabis desaparezcan depende de:

- qué cantidad y con qué frecuencia lo consumió
- si lo fumó o lo comió.

Riesgo de adicción

Los adultos mayores tienen el mismo riesgo de adicción que tienen los jóvenes.

La adicción también se denomina “trastorno de uso de sustancia” o “dependencia”. Todos estos términos significan que existe un “impedimento o dificultad clínicamente significativos”. En otras palabras, su necesidad de la droga ha asumido el control y le está ocasionando grandes problemas en su vida y sus relaciones.

Los adultos mayores que tienen otros trastornos por uso de sustancias, como la adicción al alcohol, deben evitar el uso de cannabis.

Cuando un adulto mayor usa cannabis, su familia, amigos y proveedores de atención médica deben ser conscientes de los signos y síntomas comunes del trastorno por uso de cannabis.



Riesgo de abstinencia

El cerebro se adapta a la presencia de los cannabinoides, y esto podría llevar a la dependencia. Si una persona repentinamente deja de usarlo, puede presentar síntomas de abstinencia. Aproximadamente el 15 % de los usuarios de cannabis de más edad tienen síntomas de abstinencia cuando dejan de usarlo. Con frecuencia, se trata de usuarios de mucho tiempo.

Son muy limitadas las investigaciones sobre la abstinencia en adultos mayores. Las investigaciones con las que contamos muestran que los adultos mayores tienen síntomas de abstinencia similares a los de adultos más jóvenes.

Los síntomas pueden incluir:

- irritabilidad
- inquietud
- insomnio o sueño interrumpido
- ansiedad
- pérdida del apetito.

Puede llevar algunos días y hasta cuatro semanas para que desaparezcan todos los síntomas de abstinencia.

Riesgo de consumo excesivo



Obtenga atención médica si los síntomas son graves, por ejemplo:

- si no puede dejar de vomitar
- si tiene dolor en el pecho
- si tiene mareos severos.

A menudo el cannabis se considera una droga “blanda” que ocasiona menos o ningún daño. Pero la potencia del cannabis ha aumentado con los años. La potencia del THC en el cannabis puede variar. En el cannabis seco, se ha elevado del 3 % en la década de los años 1980 hasta aproximadamente el 15 % hoy en día.

Cuando el CBD se toma de forma oral, algunos de los efectos secundarios que se reportan incluyen la boca seca, presión arterial baja, leves mareos, somnolencia y diarrea. Un efecto secundario poco común es el daño hepático. El CBD también puede interactuar con algunos medicamentos recetados.

Las personas que no han usado cannabis en muchos años pueden sorprenderse por cuanto más fuerte es ahora. Los adultos mayores que comienzan a usar cannabis a una edad más avanzada pueden correr un riesgo porque no tienen experiencia con el producto.

Estos factores pueden llevar al consumo excesivo. Es importante tratar al cannabis como una droga y aprender acerca de las concentraciones del THC en los diversos productos.

Puede ser un verdadero desafío determinar una dosis segura de productos como pomadas, aceites y productos comestibles. Por ejemplo, para los nuevos usuarios, es difícil predecir el efecto de los productos comestibles de cannabis. Por el mismo motivo, se recomienda tener precaución con los productos comestibles caseros. Existe un riesgo con los productos comestibles ya que la droga no se distribuye en forma uniforme.

Debido a que el efecto puede no ocurrir de inmediato, puede que los usuarios tomen más para alcanzar el efecto deseado con más rapidez. Eso ocasiona un riesgo de consumo excesivo.

Las personas que han consumido demasiado cannabis con frecuencia reportarán sentirse somnolientas, ansiosas, temerosas o nerviosas. Pueden reportar tener alucinaciones. Con frecuencia las personas sentirán náuseas y puede que tengan vómitos.

Si presenta cualquiera de estos síntomas, mantenga la calma. Con frecuencia estos efectos desaparecerán en unas pocas horas.

Riesgos para los usuarios de cannabis de toda la vida

En la actualidad se está estudiando el efecto en el largo plazo del uso de cannabis sobre el envejecimiento. Los adultos mayores que han utilizado cannabis a lo largo de su vida pueden ser un grupo de mayor riesgo para el deterioro cognitivo.

Existe alguna investigación que demuestra que los usuarios de toda la vida tienen cambios en el cerebro. Estos cambios podrían incrementar el deterioro mental relacionado con la edad.

El uso de cannabis y el alcohol



Es probable que consumir alcohol y cannabis (THC) al mismo tiempo tenga como consecuencia un impedimento mayor que cuando se usa solo uno. El THC actúa sobre los receptores cannabinoides en el cerebro, lo que puede derivar en efectos e impedimentos cognitivos.

El alcohol impacta significativamente en las habilidades motoras debido a la manera en que influencia el sistema nervioso central pero también puede afectar la cognición. Cuando las personas beben y fuman THC al mismo tiempo, el alcohol puede aumentar la cantidad de THC que se absorbe en el cuerpo. Esto puede provocar niveles más altos del THC y un aumento de los efectos secundarios no deseados del THC, un aumento del riesgo de intoxicación por alcohol, y un riesgo más alto de comportamientos como conducir bajo el efecto del alcohol.

Todavía no existe suficiente investigación sobre la combinación del alcohol y el CBD. Sin embargo, tanto el alcohol como el CBD son relajantes, por lo que estos efectos podrían ser más fuertes y durar más tiempo cuando ambas sustancias se toman juntas. El CBD quizás pueda reducir los efectos del alcohol en el cuerpo, pero no se conoce lo suficiente. También se teoriza que el alcohol puede interactuar con el CBD incluso si se usa dejando pasar algunas horas entre sí. Al usar ambos, mantenga las dosis bajas hasta saber cómo reaccionará.

Riesgos del uso de cannabis y el envejecimiento

Cuando una persona está por decidir si usar cannabis, es importante la educación y la asesoría para ayudarle a entender el uso seguro.

La evaluación del riesgo es una parte importante de este proceso. El envejecimiento agrega riesgos para los adultos mayores, por ejemplo, ya que pueden tener una enfermedad crónica. Puede que estén tomando otro medicamento que podría ponerlos en riesgo al usar cannabis terapéutico.



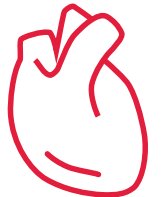
La mayoría de las investigaciones de cannabis describen los riesgos del THC más que del CBD. Eso se



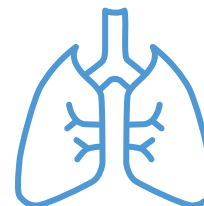
debe a que el THC es adictivo y una sustancia psicoactiva – afecta el cerebro y el sistema nervioso. El uso excesivo del THC se ha relacionado con el aumento de la depresión, la ansiedad, los ataques de pánico y el empeoramiento de los síntomas para las personas que tienen trastorno de estrés postraumático (TEPT).

El uso de cannabis también puede llevar a mayores riesgos de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Puede llevar a un aumento del endurecimiento de las arterias. Los adultos mayores con enfermedades del corazón corren un riesgo mayor. Fumar cannabis puede elevar la presión arterial y el ritmo cardíaco. Esto aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco o arritmia (ritmo cardíaco irregular) para quienes tienen enfermedades cardíacas. El cannabis también puede bajar la presión arterial, lo que puede provocar desmayos y caídas.



El humo del cannabis contiene muchas de las mismas sustancias nocivas que el humo del tabaco. Como sucede



con fumar cigarrillos, fumar cannabis puede dañar los pulmones y puede causar síntomas similares a la bronquitis, como tos y sibilancia. Se cree que vapear es menos dañino que fumar, pero no es que no cause ningún daño.

El envejecimiento y el cannabis

El cannabis y su efecto sobre el cuerpo que envejece

Sabemos muy poco sobre cómo el cuerpo procesa el cannabis a medida que envejecemos. Existe poca investigación y en la actualidad se está estudiando.



Tenemos claro que el cuerpo cambia con la edad

El cannabis puede producir efectos en las personas de más edad que son diferentes de los que produce en los jóvenes. Por ejemplo, el cannabis afecta partes del cerebro que participan en las funciones de aprendizaje, memoria y toma de decisiones. Estas mismas partes del cerebro cambian con la edad y ya no funcionan tan bien. Es posible que los efectos del cannabis puedan dificultar todavía más la función cerebral en los adultos mayores.

Cuando los médicos recetan cualquier medicamento, deben considerar los siguientes factores:

1. La circulación del medicamento en el cuerpo, a través del cuerpo y hacia afuera del cuerpo (**farmacodinámica**). Esto incluye el tiempo que le lleva al cuerpo absorberlo, cuánto circula y cuánto tiempo tiene un efecto activo (**biodisponibilidad y distribución**), y con qué rapidez el sistema lo elimina (**metabolismo y excreción**).
2. La manera en que el medicamento afecta el cuerpo (**farmacocinética**).

Además, los profesionales médicos deben pensar en la dosificación. Hay cambios relacionados con la edad que suceden en la **función hepática y renal, la grasa corporal y el sistema digestivo**. Estos cambios pueden tener un efecto sobre el nivel de eficacia de un medicamento, y en qué dosis.

Los cambios del cuerpo relacionados con la edad también pueden afectar la rapidez con que el cuerpo elimina el cannabis. Ese tiempo puede ser más prolongado que para un adulto más joven.

Use su buen juicio

EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO y LA APTITUD AERÓBICA

La aptitud aeróbica es una medida de cuán bien su cuerpo puede moverse o ejercitarse por más de dos minutos.

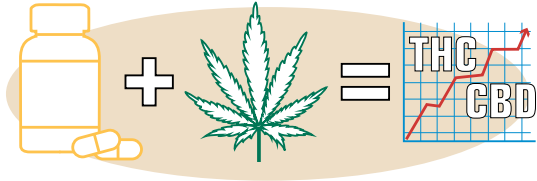
Para estar aptos en términos aeróbicos, es necesario que practique mover los músculos grandes, como los de las piernas, el tronco y los hombros. Usted debe hacer esto en forma continua durante 10 minutos o más por vez, y su actividad total debe sumar al menos 150 minutos (2 ½ horas) por semana.

Las investigaciones demuestran claramente que esta es la cantidad mínima de actividad física de moderada a vigorosa que necesitamos para mantenernos saludables.

Las interacciones entre los medicamentos y el cannabis

El cannabis puede interferir con otros medicamentos recetados y medicamentos de venta libre. A continuación presentamos algunos ejemplos:

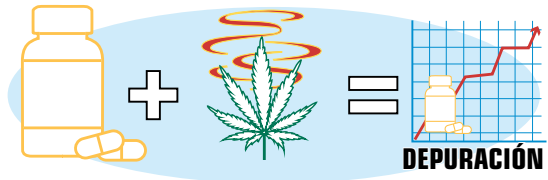
Los niveles de cannabinoides pueden aumentar con otros medicamentos.



El cannabis puede afectar los niveles de otros medicamentos en el cuerpo, lo que puede tener efectos aditivos.



Fumar cannabis puede aumentar la eliminación de otras drogas.



El cannabis puede tener influencia sobre los sedantes. Cada vez más, los anestesiólogos preguntan a los pacientes acerca del uso de cannabis antes de una operación ya que puede afectar el nivel de sedación requerida.



Los adultos mayores y el uso recreativo del cannabis

Los adultos mayores de hoy son los llamados "baby boomers". Tuvieron una exposición más alta a la marihuana cuando eran jóvenes y son más tolerantes en cuanto a su uso recreativo que las generaciones anteriores.

En la generación actual de adultos mayores, hay personas que son usuarios de toda la vida, personas que solo lo usaron en su juventud, y nuevos usuarios en etapas más avanzadas de la vida. Sabemos muy poco acerca de los efectos y riesgos del cannabis para los usuarios de toda la vida.



El THC en el cannabis se ha vuelto mucho más potente con los años. El THC en el cannabis seco en promedio era menos del 3 % en la década de los años 1980. Existen cepas que pueden contener hasta 30 % de THC hoy en día.

Esto no es algo a lo que muchos le hubieran prestado atención cuando eran más jóvenes. Pero los adultos mayores ahora necesitan prestarle más atención.

A medida que envejecemos, los cambios en nuestro cuerpo pueden afectar la manera en que se metaboliza el cannabis y la manera en que le afectará.

Puede que no sea la misma experiencia que cuando era más joven. También puede permanecer en su sistema por más tiempo.

Es importante decirle a su proveedor de atención médica si usted usa cannabis, y si es por motivos medicinales o recreativos. Es parte de su perfil general de medicamentos.

Es necesario que ellos conozcan qué y cuánto está consumiendo. Eso significa que usted debe utilizar productos que proporcionen tal información. De esa manera ellos podrán evaluar el peligro de interacción con otros medicamentos.

Si está comenzando a usar cannabis (o comenzando de nuevo) en una etapa más avanzada de la vida

Tenga en cuenta la cantidad de THC que contiene el producto o cepa de cannabis que tiene planeado usar.

THC: ¿qué porcentaje?

Comience con el nivel más bajo posible y aumente lentamente la dosis hasta alcanzar el efecto deseado.

Vaya lento

Evite el cannabis sintético ilegal como K2 o Spice. Existe un mayor riesgo de efectos secundarios negativos entre los usuarios mayores debido a su alta potencia.

Sustitutos

No combine cannabis con ninguna otra droga recreativa, incluido el alcohol. Si tiene una adicción al alcohol o cualquier otra droga, corre un riesgo mayor de adicción al cannabis.



Use cannabis en un ambiente seguro. Se cree que el THC se conecta con los receptores en el cuerpo que afectan la coordinación y el equilibrio. A medida que envejecemos, las caídas se vuelven una preocupación mayor.



No debe conducir después de consumir cannabis, es ilegal en Canadá. El impedimento puede durar hasta 24 horas.



El cannabis y los cambios relacionados con la edad

Cuando los jóvenes usan THC de forma recreativa, la preocupación es el impacto que tiene sobre el cerebro en desarrollo. Para los adultos mayores, la preocupación es que el cannabis afecta las mismas partes del cerebro que muestran cambios relacionados con la edad. **Todavía desconocemos si el cannabis aumenta el deterioro mental relacionado con la edad.**



Fumar cannabis puede llevar a problemas respiratorios. Puede aumentar el ritmo cardíaco y la presión arterial, que son dos factores de riesgo para el accidente cerebrovascular y la enfermedad cardíaca. Fumar cualquier cosa es nocivo para los pulmones y puede implicar los mismos riesgos que fumar cigarrillos, cigarros, pipas, etc.



Vapear cannabis (inhalar el vapor a través de un dispositivo electrónico) ahora se ha convertido en una opción popular. Si bien es menos nocivo que fumar, no es que no cause ningún daño. No sabemos cuáles son los efectos que tiene en la salud la inhalación de las sustancias en productos de vapeo a largo plazo.



Si usted, o su familia, tienen antecedentes de enfermedad mental o si ahora tiene un problema de salud mental, evite el uso de cannabis recreativo.

Hable con su médico acerca del cannabis

El uso de cannabis terapéutico y los adultos mayores

El uso terapéutico o medicinal de cannabis por parte de adultos mayores debe adaptarse a cada persona en particular. Se debe tomar en cuenta:

- los síntomas que necesitan tratamiento,
- la gravedad de los síntomas,
- otros problemas de salud y la posibilidad de efectos secundarios no deseados.

El gráfico de la página 44 es una secuencia sugerida de preguntas que quizás usted quiera hacerse si está considerando la posibilidad de usar cannabis con fines terapéuticos.

Use su buen juicio

EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO y LA DISCRIMINACIÓN POR EDAD

¿Alguna vez le han sugerido que "lo tome con calma" ahora que usted tiene más años?

¿Se siente demasiado viejo para estar físicamente activo?

En Canadá nos esforzamos mucho por ayudar a los adultos mayores cuando se enferman, pero no hacemos mucho por alentar a las personas a mantenerse saludables.

Las investigaciones demuestran que las personas mayores pueden beneficiarse más que nadie si están activos de 30 a 60 minutos al día. En general, cuanto más actividad física haga, mejor se sentirá. Puede reducir su riesgo de enfermedades hasta un 50 %. Entonces, ¡manténgase activo!

Tema	Detalles
Por qué usar cannabis	Ejemplos: dolor, agitación, pérdida de peso, insomnio, ansiedad
Opciones de tratamiento	¿Ha explorado otras opciones de tratamiento? Ejemplos: terapia psicológica, terapia física, otros medicamentos
Qué expectativas tiene	¿Qué es lo que dice la ciencia sobre el tratamiento de este trastorno con cannabis? ¿Cómo se compara con la información anecdótica (historias) de otras personas que lo han probado?
Efectos secundarios posibles	Ejemplos: riesgo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular riesgo de caídas problemas de salud mental interacción con otros medicamentos deterioro cognitivo impedimento para conducir
Evaluar el riesgo	¿La mejora potencial de sus síntomas y calidad de vida superan los riesgos?
Comenzar el uso	Comience con la dosis más baja posible. Si es un usuario nuevo, considere la posibilidad de estar acompañado por alguien la primera vez. Encuentre un lugar seguro y cómodo. Mantenga un registro o diario de su consumo y cómo se siente (consulte la página 50). Involucre a sus familiares o amigos para monitorear los efectos secundarios y garantizar su seguridad.
Evaluar	¿Tuvo algún beneficio al usarlo? ¿Tuvo algún efecto secundario? ¿Los beneficios superaron los efectos secundarios? ¿Debería cambiar la dosis? ¿En más o en menos? ¿Debería probar una manera diferente de tomarlo?

Hable con su médico

Cada vez más se promueve el cannabis por sus beneficios para la salud, pero muchos miembros de la comunidad médica tienen dudas al recetarlos o quizás recomienden no utilizarlos.



Esto se debe a que todavía existe poca evidencia científica acerca de los riesgos y beneficios, en especial para los adultos mayores. La Canadian Medical Association (Asociación Médica Canadiense) ha declarado que esto dificulta que los médicos ofrezcan un buen asesoramiento a los pacientes, así como el manejo de las dosis y los efectos secundarios.

Esto requiere una conversación abierta y franca entre usted y su proveedor de atención médica. El gráfico de la página 46 puede ayudarle a organizar sus pensamientos y preguntas, de manera de poder elaborar juntos un plan de tratamiento.

Si su médico familiar no se siente cómodo asesorándole sobre el uso de cannabis o no tiene capacitación en la prescripción de cannabis, puede optar por ir a una clínica o un dispensario de cannabis con licencia.

Sin embargo, su médico familiar todavía juega un papel importante. Por ejemplo, su médico familiar puede identificar cuáles son los riesgos para usted, como las interacciones con otros medicamentos. Usted necesitará esta información cuando vaya a otro lugar a obtener cannabis.

Preguntas para hacerle a su médico

- ¿Puede funcionar para mí el cannabis?
- ¿Hay efectos secundarios o efectos sobre la salud que deberían preocuparme?
- ¿Habrá interacciones entre el cannabis y alguno de los medicamentos que estoy tomando?
- ¿Usar cannabis me permitirá dejar de tomar otros medicamentos recetados?
- ¿Cuál es el método mejor o más seguro para mí para tomar cannabis, teniendo en cuenta mi historial de salud?
- ¿Con qué frecuencia debería hacer un seguimiento con usted?
- ¿Corro un riesgo de volverme dependiente del cannabis? ¿Existen signos a los que debo estar atento?



Use su buen juicio **EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

En ocasiones las personas suponen que las caídas y lesiones, el cáncer y las enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedad cardíaca son un componente natural del envejecimiento. Sin embargo, las investigaciones nos dicen que estas condiciones podrían ocurrir debido a que no estamos lo suficientemente activos o que no estamos haciendo una dieta saludable. Si decidimos mantenernos activos y consumir una dieta saludable, en conjunto, podemos retrasar el progreso de la diabetes, la enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer. También pueden ayudar a evitar las caídas y lesiones.

La dosificación y su problema de salud

Instrucciones de dosificación aprobadas para mi problema de salud

Existe muy poca investigación sobre cannabis para los adultos mayores, por lo que no existen reglas formales para la dosificación o la elección de formulaciones (maneras de tomar el cannabis).

En este momento, el mejor consejo para averiguar cómo reacciona su cuerpo al cannabis es: "Comience con poco y vaya despacio". Comenzar lentamente y aumentar la dosis se denomina "valoración".

Esta es otra guía para tomar en cuenta: si está probando por primera vez, tome la dosis por la tarde o por la noche. Esto ayuda a limitar los problemas de cualquier efecto secundario. Comience con sola una dosis al día. Esto sirve para evaluar cuánto tiempo duran los efectos. Usted debe evitar duplicar las dosis ya que esto podría llevar a efectos secundarios negativos.

Recuerde: esta sección solo tiene la intención de proporcionarle información. No pretende brindar asesoramiento médico, ni ser interpretada o utilizada como un estándar de la práctica médica.

Pautas para las dosis de inicio para uso recreativo

Productos con THC más alto

Una dosis de inicio de THC es 2,5 mg, una vez al día, pero podría comenzar con tan poco como 1,25 mg para adultos mayores, especialmente las personas que no tienen experiencia con cannabis. Esta dosis puede aumentar de 1,25 mg a 2,5 mg hasta obtener el efecto deseado.

Advertencia: Las dosis superiores a 25-30 mg de THC al día aumentan el riesgo de efectos secundarios negativos.

Las preparaciones de THC orales son más fáciles de juzgar que los productos inhalados. Eso se debe a que el productor puede ser más preciso en las concentraciones.

Si usted está utilizando un producto para inhalar, como un "porro" (denominado en inglés un "pre-roll"), o un dispositivo de vapeo, la dosis de inicio es 1 inhalación de un producto con un máximo de 9 % de THC una vez al día. Esto puede aumentarse a 1 inhalación, 4 veces al día. Cuatro veces al día sería equivalente aproximadamente a la mitad de un "porro" al día o 400 mg. La cantidad de THC que usted absorbe por inhalación es aproximadamente el 25 % del total de THC en un "porro". Pero esta absorción se ve afectada por el tiempo que usted mantiene la respiración después de inhalar y cuántas inhalaciones hace.

Pautas para las dosis de inicio con fines terapéuticos

Productos comestibles de aceite con CBD alto y THC bajo

Sabemos que el CBD en general es bien tolerado, incluso en dosis más altas. A menudo, la dosis inicial de CBD se indica como 5 mg, una vez al día.

Por ejemplo, un producto masticable de CBD con frecuencia equivale a 5 mg de CBD. Un gel blando puede contener 5 mg o 0,25 ml de aceite de cannabis que contiene 20 mg por ml de CBD.

Cuánto tomar, y si aumenta la dosis, dependerá del problema de salud que usted tenga para tomar CBD.

- Con el aceite de CBD, comience con una dosis baja de 0,1 ml de aceite (es decir, 2 mg de CBD con 1,5 mg/ml de THC o menos o ninguno) una vez al día, y aumente lentamente si es necesario. Aumente la dosis en 0,1 ml cada día o cada dos días hasta alcanzar el efecto deseado para sus síntomas.
- Los productos de aceite que provienen de productores con licencia en general incluyen una jeringa que se utiliza para medir el aceite que toma. Esto le permite aumentar la dosis en incrementos de 0,1 ml si se requiere.
- Cuando haya encontrado la dosis que funciona para usted en un producto de aceite, probablemente no será necesario aumentar la dosis. En general, no desarrollará tolerancia a los beneficios. En otras palabras, no será necesario tomar más y más cantidad.

Su registro personal de uso

Fecha _____ Producto _____ Dosis _____

Síntomas anteriores al uso _____

Síntomas posteriores al uso _____

Duración del efecto _____

Fecha _____ Producto _____ Dosis _____

Síntomas anteriores al uso _____

Síntomas posteriores al uso _____

Duración del efecto _____

Fecha _____ Producto _____ Dosis _____

Síntomas anteriores al uso _____

Síntomas posteriores al uso _____

Duración del efecto _____

Referencias y recursos

Revisión de la bibliografía

www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/practitioners/cannabis/Older-Adults-and-Cannabis-Use.pdf

Regulaciones de las provincias y territorios

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html

Gobierno de Canadá – El cannabis en Canadá: conozca los datos

www.canada.ca/en/services/health/campaigns/cannabis.html

Cannabis – Gobierno de Canadá

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis.html

Uso medicinal del cannabis – Gobierno de Canadá

www.canada.ca/en/health-canada/topics/cannabis-for-medical-purposes.html

Canadian Public Health Association (Asociación Canadiense de Salud Pública) – Cannabasics

www.cpha.ca/cannabasics

Cannabis Information for Older Adults Información sobre el cannabis para los adultos mayores -- Ottawa Public Health (Salud Pública de Ottawa)

www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/cannabis-information-for-older-adults.aspx

El cannabis medicinal y la artritis – Arthritis Society of Canada (Sociedad de Artritis de Canadá)

arthritis.ca/support-education/online-learning/medical-cannabis-and-arthritis

El cannabis y el tratamiento de la demencia – Alzheimer's Society of Canada (Sociedad de Alzheimer de Canadá)

alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/Treatment-options/cannabis-and-treatment-dementia

El cannabis y sus medicamentos [Infografía] – Canadian Centre for Substance Abuse and Addiction (Centro Canadiense de Abuso de Sustancias y Adicciones)

www.ccsa.ca/cannabis-and-your-medications-infographic

Canadian Coalition For Seniors' Mental Health (Coalición Canadiense para la Salud Mental de los Mayores) – lista en línea de recursos para el trastorno por uso de cannabis

ccsmh.ca/cannabis-guidelines/

Canadian Centre on Substance Abuse and Addiction (Centro Canadiense de Abuso de Sustancias y Adicciones) – Cannabis

www.ccsa.ca/cannabis

El cannabis y los viajes internacionales

travel.gc.ca/travelling/cannabis-and-international-travel

El cannabis en cada una de las Provincias y Territorios

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html

Datos demográficos del uso de cannabis

www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-eng.htm

Etiquetado de los productos de cannabis

www.canada.ca/en/health-canada/services/cannabis-regulations-licensed-producers/packaging-labelling-guide-cannabis-products/guide.html

Active Aging (Envejecimiento Activo)

www.activeagingcanada.ca/participants/get-active/healthy-living/active-living-tip-sheets.htm

El uso de cannabis y los adultos canadienses

www.activeagingcanada.ca/practitioners/resources/cannabis.htm

Es fácil pedir una copia de *Use su buen juicio*

Para pedir una copia gratuita de la publicación *Use su buen juicio* para su uso personal, puede hacerlo a través de nuestro sitio web, llamarnos o usar el correo. Si desea más de una copia para una organización, por favor haga el pedido a través del sitio web.

En línea	Por teléfono	Por correo
activeagingcanada.ca	1-800-549-9799	Active Aging Canada P.O. Box 143, Stn. Main Shelburne ON L9V 3L8

Notas

Consultores

Facilitación: **Patsy Beattie-Huggan**

The Quaich

Administración: **Tonia Hearst**

Traducción al francés: **Claire Jobidon**

Dirección de arte: **Ward Maxwell**

Lenguaje claro: **Sally McBeth**

Clear Language and Design

Marketing Digital:

Kyle McTaggart

Park House Solutions

Administración del sitio web:

Andrew Wilczynski

New Concept Design

Traducciones:

Lilia Zaytseva

Universum Translation & Consulting

Notas

Notas



Active Aging Canada
P.O. Box 143, Stn. Main
Shelburne ON
L9V 3L8

Línea gratuita 1-800-549-9799

Teléfono 519-925-1676

Correo electrónico info@activeagingcanada.ca

Sitio web www.activeagingcanada.ca

Este documento está disponible en español

Este documento está disponible en inglés

Este documento está disponible en alemán

Este documento está disponible en chino simplificado

Este documento está disponible en coreano

Este documento está disponible en farsi

Este documento está disponible en francés

Este documento está disponible en griego

Este documento está disponible en italiano

Este documento está disponible en polaco

Este documento está disponible en portugués

Este documento está disponible en punjabi

Este documento está disponible en ruso

Este documento está disponible en tagalog

Este documento está disponible en tamil

Este documento está disponible en vietnamita

**Información que se
basa en evidencia para
educar a los adultos
mayores en productos
de cannabis y sus
efectos.**