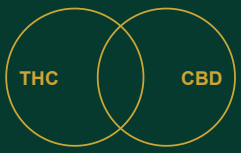
CURA VIDA
CANNABIS CLINICS

Cannabis 101

Qué es, qué hace y qué esperar
— para pacientes que parten de cero

Aquí ninguna pregunta es demasiado básica.



DOS PALABRAS, Y LUEGO LO DEMÁS

Para pacientes de Cura Vida Cannabis Clinics atendidos por un médico.
Esta guía no sustituye su consulta. Las indicaciones de su médico siempre van primero.

Para pacientes de Cura Vida Cannabis Clinics. Prohibida su distribución.

Cannabis 101

Qué es, qué hace y qué esperar — escrito para pacientes que parten de cero.

Aquí ninguna pregunta es demasiado básica.

Para pacientes de Cura Vida Cannabis Clinics que ya fueron valorados por un médico. Esta guía no sustituye su consulta. Las indicaciones de su médico siempre tienen prioridad.

Esta guía supone que usted nunca ha usado cannabis, o que lo usó una vez hace mucho tiempo y no le gustó. No supone que usted sepa qué es un cannabinoide, qué significan las siglas THC, ni por qué alguien tomaría un medicamento en cinco formas distintas.

No hay nada de qué avergonzarse en no saber. Casi todo lo que se escribe sobre el cannabis lo escribe o quien lo vende o quien hace campaña en su contra, y casi

nada está escrito para un paciente sentado en la mesa de su cocina preguntándose a qué acaba de acceder.

Nada de lo que sigue es una receta. Es contexto, para que la conversación con su médico empiece más adelante.

Contenido

1. Tres cosas antes que nada
2. Qué es realmente el cannabis
3. THC y CBD — las dos palabras que importan
4. Por qué funciona
5. Qué respalda la evidencia
6. Lo que no va a hacer
7. Las formas de tomarlo
8. Cómo se siente la primera vez
9. La única regla: empiece bajo, avance despacio
10. Si toma de más

11. Conducir, trabajar y dónde puede usarlo
12. Qué es legal en Costa Rica
13. Cómo guardarlo con seguridad en casa
14. Qué llevar a su consulta
15. Palabras que va a escuchar
16. Fuentes
17. Revisión médica

Tres cosas antes que nada

Primera. Esto no sustituye su consulta. Un médico que conoce su historia, sus medicamentos y sus exámenes le dirá cosas que esta guía no puede. Si alguna vez las dos se contradicen, el médico tiene la razón.

Segunda. Nadie lo va a juzgar. Los pacientes llegan disculpándose a menudo: por haberlo probado ya, por no haberlo probado, por no conocer las palabras.

Nada de eso importa clínicamente. Lo que importa es que diga en voz alta qué está tomando de verdad y en qué cantidad.

Tercera. El cannabis es un medicamento con una dosis. Esa es la única idea sobre la que se sostiene toda esta guía. Muy poco no hace nada. Demasiado produce los efectos que la gente teme. La cantidad correcta suele ser mucho menor de lo que uno espera, y encontrarla es un proceso, no una adivinanza.

Qué es realmente el cannabis

El cannabis es una planta. Sus flores contienen varios cientos de compuestos químicos distintos, y unas pocas docenas son los que tienen efectos sobre el cuerpo humano. A esos se les llama **cannabinoides**.

Dos cannabinoides están presentes en cantidades suficientes para importarle a la mayoría de los pacientes: **THC** y **CBD**. Casi todo lo que se escribe sobre el cannabis como medicamento trata en realidad sobre el equilibrio entre esos dos.

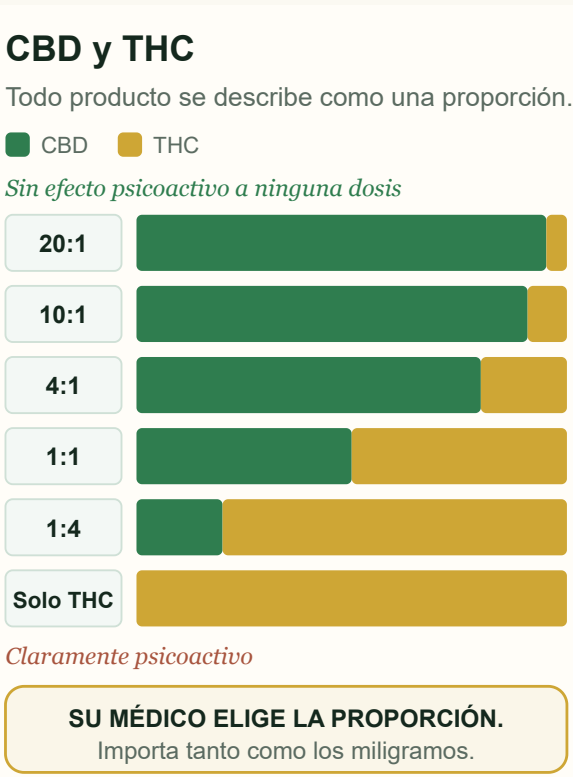
La planta también contiene **terpenos**, los aceites que le dan su olor, de la misma familia de compuestos que hace que el pino huela a pino y la cáscara de limón huela a limón. Probablemente contribuyen a cómo se siente un producto. Cuánto, todavía se discute.



La diferencia entre el cannabis medicinal y todo lo demás no es una planta distinta. Es saber qué contiene. Un producto recetado ha sido analizado: la concentración viene en la etiqueta, el mismo frasco tiene la misma concentración el mes siguiente, y alguien

calificado lo eligió para su condición. Esa es toda la diferencia, y es la razón entera por la que existe la clínica.

THC y CBD — las dos palabras que importan



	THC	CBD
Nombre completo	Tetrahidro-cannabinol	Cannabidiol
¿Produce efecto psicoactivo?	Sí, en dosis suficientemente altas	No, en ninguna dosis
Se usa sobre todo para	Dolor, náusea, apetito, espasmo muscular, sueño	Inflamación, ansiedad, convulsiones, dolor junto con THC
Efectos no deseados principales	Mareo, somnolencia, boca seca, ansiedad o taquicardia si la dosis es muy alta	Generalmente leves: cansancio, heces sueltas, cambios en el apetito
¿Interactúa con otros medicamentos?	Sí	Sí — más de lo que la mayoría espera

Dos cosas que sorprenden a los pacientes con frecuencia:

- **El CBD no es "el inofensivo que se puede ignorar."** Es un medicamento de verdad, con interacciones de verdad, en particular con anticoagulantes y con medicamentos para la epilepsia. En Costa Rica una dosis diaria de CBD por encima de cierto umbral exige receta precisamente por esta razón — vea *Qué es legal en Costa Rica*.
- **La mayoría de los productos médicos contienen ambos.** Se describen como una proporción, escrita CBD:THC. Un producto 20:1 es casi todo CBD con muy poco THC. Un producto 1:1 está equilibrado y será claramente psicoactivo. **Su médico elige la proporción, y es parte de la receta tanto como el número de miligramos.**

Por qué funciona

El sistema sobre el que actúa

Su cuerpo ya tiene uno.

1 Su cuerpo fabrica los suyos

Son dos: la anandamida y el 2-AG. Se fabrican sólo cuando hay algo que equilibrar, y se degradan en minutos.

↓

CB1 — cerebro, médula y nervios

Donde la señal de dolor se sube o se baja, y donde se regulan el apetito, el sueño y el ánimo. Que el THC actúe aquí da el efecto psicoactivo.

CB2 — células inmunitarias e intestino

Inflamación y respuesta inmunitaria. Muy poco del efecto psicoactivo viene de aquí, y por eso el CBD no produce efecto psicoactivo.

El THC encaja directamente en CB1.

Es a la vez el beneficio y lo que la gente teme.

El CBD no encaja bien. Actúa indirectamente.

EL CANNABIS NO AÑADE ESTE SISTEMA.
Ya está ahí. El cannabis actúa sobre él.

Su cuerpo ya tiene un sistema en el que estos compuestos encajan. Se llama **sistema endocannabinoide**: receptores repartidos por el cerebro, los

nervios, el intestino y las células inmunitarias, más las propias moléculas del cuerpo que los activan. Ayuda a regular el dolor, el apetito, el sueño, el ánimo y la inflamación.

El cannabis funciona porque los compuestos de la planta encajan en esos mismos receptores.

De ahí se desprenden dos consecuencias prácticas, y explican casi todo lo que a los pacientes les resulta confuso:

- **Afecta muchos sistemas a la vez.** Por eso un mismo medicamento puede plausiblemente ayudar con el dolor, el sueño y el apetito — y por eso también puede causar boca seca y mareo mientras lo hace.

- **Las personas varían enormemente.** La misma dosis que a una persona no le hace nada, a otra le resulta excesiva. Esto es normal, no es señal de que algo ande mal con usted, y es la razón por la que nadie puede decirle su dosis de antemano.

Qué respalda la evidencia

El cannabis no es ni un milagro ni un fraude. La respuesta honesta es que la evidencia es sólida para unas pocas cosas, prometedora para varias más, y delgada para muchísimas afirmaciones que circulan en internet.

La revisión más cuidadosa de todo el campo sigue siendo el informe de 2017 de las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina de Estados Unidos, que ordenó la evidencia por niveles. Su nivel más alto — **evidencia concluyente o sustancial de efectividad** — contiene tres usos:

- **Dolor crónico en adultos.**
- **Náusea y vómito causados por quimioterapia**, con cannabinoides tomados por vía oral.
- **Espasticidad en esclerosis múltiple**, medida como el reporte del propio paciente sobre sus síntomas, con cannabinoides tomados por vía oral.

Aparte, un medicamento de CBD purificado es un fármaco de prescripción aprobado para tres síndromes de epilepsia infantil raros y graves: síndrome de Dravet, síndrome de Lennox-Gastaut y complejo de esclerosis tuberosa. **Esa aprobación es para un producto farmacéutico específico, no para el aceite de CBD que se compra en una tienda.**

La ley costarricense enumera su propio conjunto de condiciones autorizadas, que es lo que realmente determina si a usted se le puede recetar

aquí: esclerosis múltiple, lesiones de la médula espinal, terapia oncológica, hepatitis, VIH/sida, síndrome de Tourette, epilepsia, glaucoma y dolor crónico. Condiciones como las enfermedades autoinmunes y la fibromialgia no están nombradas en la ley, pero aun así pueden calificar tras la valoración de un médico.

Donde la evidencia es prometedora pero más débil — es decir, algunos buenos estudios, algo de desacuerdo, y un médico sensato aún puede intentarlo: alteraciones del sueño, ansiedad, pérdida de apetito y varias condiciones inflamatorias.

Lo que no va a hacer

Esta sección existe porque los pacientes llegan habiendo leído lo contrario, y porque una clínica que no diga esto con claridad no merece que se le crea nada más.

- **El cannabis no cura el cáncer.** Tiene un papel real y bien respaldado en el manejo de los efectos del cáncer y de su tratamiento: náusea, dolor, apetito. Eso no es lo mismo, y la diferencia le ha costado la vida a personas que abandonaron un tratamiento que estaba funcionando.
- **No sustituye un medicamento que usted ya toma**, a menos que un médico lo indique y hasta que lo indique. **Nunca suspenda una receta para empezar esta.**
- **No está libre de adicción.** El uso regular e intenso de productos con mucho THC puede llevar a dependencia. En dosis médicas esto es poco común, pero "poco común" no es "imposible", y conviene saberlo antes de empezar y no después.

- **No le funciona a todo el mundo.** Un número importante de pacientes lo intenta bien, le da una oportunidad justa, y encuentra que no les ayuda. Ese es un resultado aceptable y una razón para decírselo a su médico, no para duplicar la dosis en silencio.

Las formas de tomarlo

Qué aspecto tiene

El mismo medicamento, en cinco formas.



Flor seca — **minutos**

Vaporizada, no fumada. Se mide en gramos.



Aceite o tintura — **30–60 min**

Con gotero, bajo la lengua. Se mide en mg.



Cápsula o comestible — **30–90 min**

Se traga. La más lenta, y la más fácil de exceder.



Cartucho vaporizador — **minutos**

Aceite calentado en un lápiz. Entra y sale rápido.



Crema o bálsamo — **sólo local**

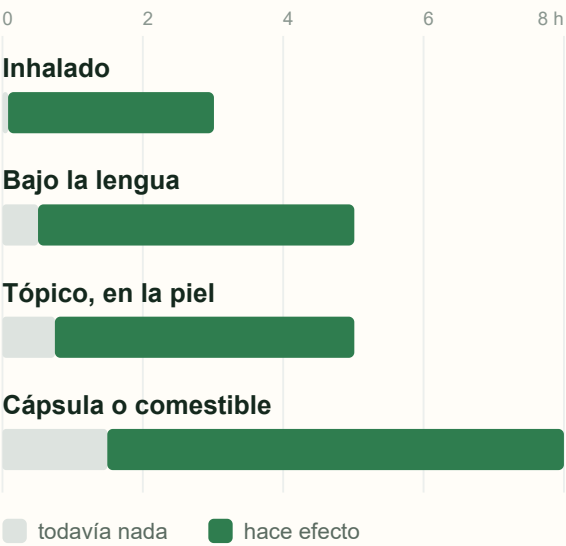
Sobre la piel. No llega al torrente sanguíneo.

LA FORMA ES UNA DECISIÓN CLÍNICA.
Su médico la elige con usted. No es una preferencia.

La forma en que lo toma cambia qué tan rápido actúa, cuánto dura y qué tan fácil es acertar con la dosis. Es una decisión tan importante como la concentración.

Cuánto tarda

Y cuánto dura.



LA ZONA GRIS ES LA TRAMPA.
Es donde se toma una segunda dosis.

Forma	Empieza a actuar	Dura	¿Fácil de dosificar?	Notas
Inhalado (inhalador de hierba seca, vaporizador)	Minutos	1–3 horas	Difícil	El alivio más rápido, útil para dolor irruptivo. De corta duración.
Tintura o aceite bajo la lengua	15–45 minutos	Varias horas	Fácil	Se mide con gotero. El punto de partida habitual.
Cápsulas y	30–90 minuto	4–8 horas	Fácil si el	El más lento en

Forma	Empieza a actuar	Dura	¿Fácil de dosificar?	Notas
comestibles	s		producto está etiquetado	llegar, el más largo en durar, y el más fácil de exceder tomando una segunda dosis demasiado pronto.
Tópico (crema, bálsamo)	15–60 minutos, localmente	Horas	Fácil	Actúa donde se aplica. No produce efecto psicoactivo.

Fumar no se recomienda, y ningún médico de esta clínica se lo va a sugerir. Quemar material vegetal daña los pulmones, sea cual sea la planta. Si inhalar es lo adecuado para usted, un vaporizador o un inhalador de hierba seca calientan el material sin prenderle fuego.

El error más común del principiante es con los comestibles y las cápsulas. No pasa nada después de cuarenta minutos, así que se toma una segunda dosis, y entonces llegan las dos juntas. Si toma algo por vía oral, la regla es **esperar todo el tiempo** antes de concluir que no funcionó.

Existe una guía aparte de la clínica para pacientes que toman cannabis por vía oral; pídala si esa es su vía.

Cómo se siente la primera vez

Para la mayoría de los pacientes, con una dosis inicial debidamente baja: muy poco. Eso es intencional, y no es una dosis desperdiciada — es cómo su médico averigua qué tan sensible es usted antes de que pueda pasar algo desagradable.

A medida que la dosis sube a algo terapéutico, las experiencias comunes son:

- Somnolencia leve, a menudo el propósito de una dosis nocturna
- Boca seca
- Ligero mareo, sobre todo al ponerse de pie rápido
- Latido del corazón más rápido por un rato
- Con THC, una sensación leve de flotar o de suavidad, y a veces la impresión de que el tiempo va más lento

Casi todo lo que la gente teme es la experiencia de haber tomado de más, no la del cannabis. Tomado en pasos pequeños, el extremo desagradable es algo que usted puede simplemente detener antes de llegar.

La única regla: empiece bajo, avance despacio

Empiece bajo, avance despacio

La única regla sobre la que todo descansa.

1. **La dosis más baja**
   La que le indique su médico.
2. **Manténgala**
   Dos o tres días antes de cambiar absolutamente nada.
3. **Un paso pequeño arriba**
   Nunca la duplique.
4. **Pare**
   Cuando tenga el beneficio que buscaba.

Una dosis no se puede deshacer.

Tres líneas al día:
la dosis, qué cambió, cualquier cosa desagradable. Tráigalas con usted.

LA DOSIS MÁS PEQUEÑA QUE FUNCIONE

Si recuerda una sola cosa de esta guía, recuerde esta. Es el estándar de atención en todas las guías clínicas sobre cannabis medicinal, por una razón: **una dosis que ya se tomó no se puede deshacer.**

1. **Comience con la dosis más baja que le dé su médico**, aunque parezca insignificante.
2. **Tómela a la misma hora del día**, al principio normalmente por la noche, para que cualquier somnolencia caiga en un momento inofensivo.
3. **Mantenga esa dosis dos o tres días antes de cambiar nada.** El efecto de una dosis sostenida no es el mismo que el de la primera.
4. **Auméntela en pasos pequeños, no al doble.**
5. **Deje de aumentar cuando tenga el beneficio que buscaba.** La meta es la dosis más pequeña que funcione, no la más grande que usted aguante.
6. **Lleve un registro corto**: fecha, hora, dosis, qué cambió, cualquier cosa desagradable. Tres líneas al día. Llévelo a su cita de seguimiento. Es lo más útil que un paciente le puede entregar a un médico.

Si una dosis le causa algo que no le gusta, baje a la última que le resultó cómoda y dígaselo a su médico. Eso no es un fracaso. Es el sistema funcionando exactamente como está pensado.

Si usted tiene más de 60 años, empiece más bajo todavía y avance aún más despacio. Los pacientes mayores son más sensibles, es más probable que tomen varios medicamentos, y es más probable que los dañe una caída que el cannabis. **La mitad de una dosis inicial es un punto de partida razonable.**

Si toma de más

Si toma de más

Asusta. Casi nunca es peligroso.

Cómo se siente

- Ansiedad, o sensación de pánico
- El corazón acelerado
- Náuseas y mareo
- Sentirse fuera de sí, o con temblor

Qué hacer

- Siéntese o acuéstese en un lugar tranquilo
- Que alguien se quede con usted
- Beba agua a sorbos. Nada más hoy.
- **Espere. Se pasa.**

LLAME AL 911 SI

- Dolor de pecho, o falta de aire
- Vómito que no cesa
- No se le puede despertar
- **Un niño ha ingerido algo**

Ocurre, y con más frecuencia con algo tomado por vía oral. Es aterrador, y en un adulto por lo demás sano **casi nunca es peligroso. Pasa.**

Cómo se siente: ansiedad o sensación de pánico, latido acelerado, náusea, mareo, sensación de estar desconectado o de irrealidad, a veces temblor.

Qué hacer:

- Siéntese o acuéstese en un lugar tranquilo, fresco y conocido.
- Dígale a alguien y pídale que se quede con usted. Estar solo es lo que lo hace aterrador.
- Tome agua a sorbos. No tome alcohol y no tome más de nada.
- Espere. Inhalado, se desvanece en pocas horas. Tomado por vía oral, puede tardar más — casi un día en los peores casos.
- Anote después qué tomó realmente, y dígaselo a su médico. Ese dato es útil, no incriminatorio.

Busque ayuda de emergencia — llame al 911 en Costa Rica — si:

- Hay dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Hay vómito que no se detiene
- La persona no se puede despertar, o está confundida de una manera que va empeorando
- **Un niño ingirió cualquier cantidad. No espere a ver qué pasa.** Una dosis que es leve para un adulto no es leve para un cuerpo pequeño.

Conducir, trabajar y dónde puede usarlo

- **No conduzca después de una dosis**, y no conduzca a la mañana siguiente tras una dosis nocturna hasta que sepa cómo reacciona. El THC afecta el tiempo de reacción y el cálculo de las distancias, **y tener receta no es una defensa.** Costa Rica tiene una guía aparte de la clínica sobre cannabis y conducción — pídala.
- **El consumo en público está prohibido en Costa Rica**, incluso con receta válida. Úselo en casa.
- **Avísele a su patrono si su trabajo lo requiere** — operar maquinaria, conducir, trabajo médico o de seguridad. Revise su contrato en lugar de suponer.
- **Viajes.** No suponga que una receta costarricense lo protege en otro país. La mayoría de las veces no. Pregunte antes de volar.

Qué es legal en Costa Rica

El cannabis recreativo no es legal. Lo que sí es legal es el **cannabis medicinal con receta**, bajo la **Ley 10113**, aprobada en 2022.

El camino legal

Costa Rica, Ley 10113.

1. **Valoración**
   Por un médico debidamente incorporado al Colegio.
2. **Receta**
   Emitida por el sistema nacional de receta digital.
3. **Seguimiento**
   La dosis ajustada bajo supervisión.

FUERA DEL MARCO

- Recetas extranjeras
- Usarlo en público

LOS VISITANTES USAN EL MISMO CAMINO.
Sin residencia. Sin especialista.

El camino legal: **valoración** por un médico debidamente incorporado al Colegio de Médicos y Cirujanos → **receta** emitida a través del sistema nacional de receta digital → **seguimiento**, con la dosis ajustada bajo supervisión.

Las reglas que toman a la gente por sorpresa:

- **Los productos con 1 % de THC o más en peso seco requieren receta**, siempre, sea cual sea la dosis. Por debajo de 1 % se clasifica como cáñamo. La ley cuenta dentro de ese 1 % el **delta-8, el delta-9 y el delta-10 THC** — importa porque en otros países se venden productos de delta-8 como "cáñamo legal", y aquí suman para el mismo límite.

- **El CBD tiene una segunda línea, aparte: una dosis diaria superior a 70 mg requiere receta.** El frasco en el estante no le dice de qué lado de esa línea está usted — depende enteramente de cuánto tome cada día.
- **Las recetas extranjeras no son válidas aquí.** Necesita una de un médico costarricense, y **los visitantes usan el mismo camino que los residentes.**
- **El consumo en público está prohibido**, con receta o sin ella.

Quién puede recetar: cualquier médico debidamente incorporado al Colegio de Médicos y Cirujanos. No necesita un especialista, y no necesita residencia.

Cómo guardarlo con seguridad en casa

- **Guárdelo en el envase original y etiquetado.** Pasarlo a algo sin marcar es como se confunden las dosis y como los niños lo encuentran.
- **Fuera del alcance y fuera de la vista, idealmente bajo llave.** Cualquier cosa que parezca comida necesita más cuidado que un frasco.
- **Lejos de las mascotas.** A los perros les afecta gravemente y se comerán un envase entero si tienen la oportunidad. Si una mascota lo alcanza, llame de inmediato al veterinario.
- **Fresco y oscuro.** El calor y la luz del sol lo degradan; una alacena es mejor que el alféizar de una ventana. Revise la etiqueta para ver si va en la refrigeradora.

- **No lo comparta.** Se recetó según su historia y sus otros medicamentos, y es un medicamento de prescripción ante la ley.

Qué llevar a su consulta

Tenga esto listo y la cita rendirá mucho más:

- **Todos los medicamentos y suplementos que toma, con las dosis.** Fotografiar las cajas es lo más fácil.
- **Sus condiciones y su síntoma principal**, y cuál quiere mejorar más. "Dolor" es un comienzo; "no puedo dormir más de tres horas por el dolor en la rodilla" es mucho más útil.
- **Qué ha probado ya**, incluido el cannabis si lo ha probado, y qué pasó. Sobre todo si salió mal.

- **Cualquier antecedente de psicosis, esquizofrenia o problemas graves con sustancias** — en usted o en su familia.
- **Si está embarazada, amamantando o planea estarlo.**
- **Qué le exigen sus días** — conducir, maquinaria, cuidar a alguien, el tipo de trabajo que hace.

Palabras que va a escuchar

- **Cannabinoide** — uno de los compuestos activos de la planta. THC y CBD son los dos principales.
- **THC** — el que produce efecto psicoactivo en dosis suficiente. También el que hace buena parte del trabajo en dolor, náusea y espasmo.
- **CBD** — no produce efecto psicoactivo; se usa para inflamación, ansiedad y convulsiones, y es la fuente de la mayoría de las interacciones medicamentosas.

- **Proporción (ratio)** — el equilibrio entre CBD y THC en un producto, escrito como 20:1.
- **Terpenos** — los aceites aromáticos; el olor, y posiblemente parte del efecto.
- **Espectro completo (full spectrum)** — contiene toda la gama de compuestos de la planta, incluidas trazas de THC. **Espectro amplio (broad spectrum)** — lo mismo, con el THC removido. **Aislado (isolate)** — un solo compuesto purificado.
- **Tintura** — un líquido que se toma con gotero, normalmente bajo la lengua.
- **Titulación** — el proceso de empezar bajo e ir ajustando la dosis hacia arriba por pasos. Lo que esta guía llama "empiece bajo, avance despacio".
- **Certificado de análisis (COA)** — el reporte de laboratorio que muestra qué contiene realmente un producto. Un producto serio lo tiene; pídalo.

Fuentes

Las mismas que la versión en inglés, sin cambios:

- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2017). *The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids*. Fuente de las tres conclusiones de evidencia concluyente o sustancial citadas arriba.
- Health Canada. *Understanding cannabis health effects*, canada.ca — el texto citado sobre embarazo y lactancia, sobre genes y antecedentes familiares.
- Health Canada. *Health effects of cannabis on adults over 55*.

- MacCallum CA, Russo EB. *Practical considerations in medical cannabis administration and dosing*. European Journal of Internal Medicine 2018;49:12–19. La referencia clínica estándar de empezar bajo y avanzar despacio.
- MacCallum CA et al. *Is medical cannabis safe for my patients?* European Journal of Internal Medicine 2021.
- Canadian Pharmacists Association, *Cannabis dosing and titrating*.
- Guías de pacientes publicadas por Cura Vida Cannabis Clinics. La sección legal costarricense, las condiciones autorizadas y los tiempos de cada vía se tomaron del texto ya publicado por la clínica, para que esta guía no contradiga el sitio web.

Revisión médica

Dr. Abraham Benavides, M.D.

Director Médico de Cura Vida Cannabis Clinics. Cofundador y director ejecutivo de MEDEC-CR, la asociación costarricense de médicos de cannabis medicinal. Graduado de The George Washington University School of Medicine and Health Sciences. Autor y revisor de más de 800 artículos científicos sobre cannabis, terpenos y condiciones relacionadas. Fue Lead Cannabis Educator y asesor científico en Veriheal, y asesor médico en CBD Oracle.

El contenido clínico de esta guía fue revisado por el Dr. Benavides. Nada de lo que contiene sustituye las indicaciones del médico que lo atiende.