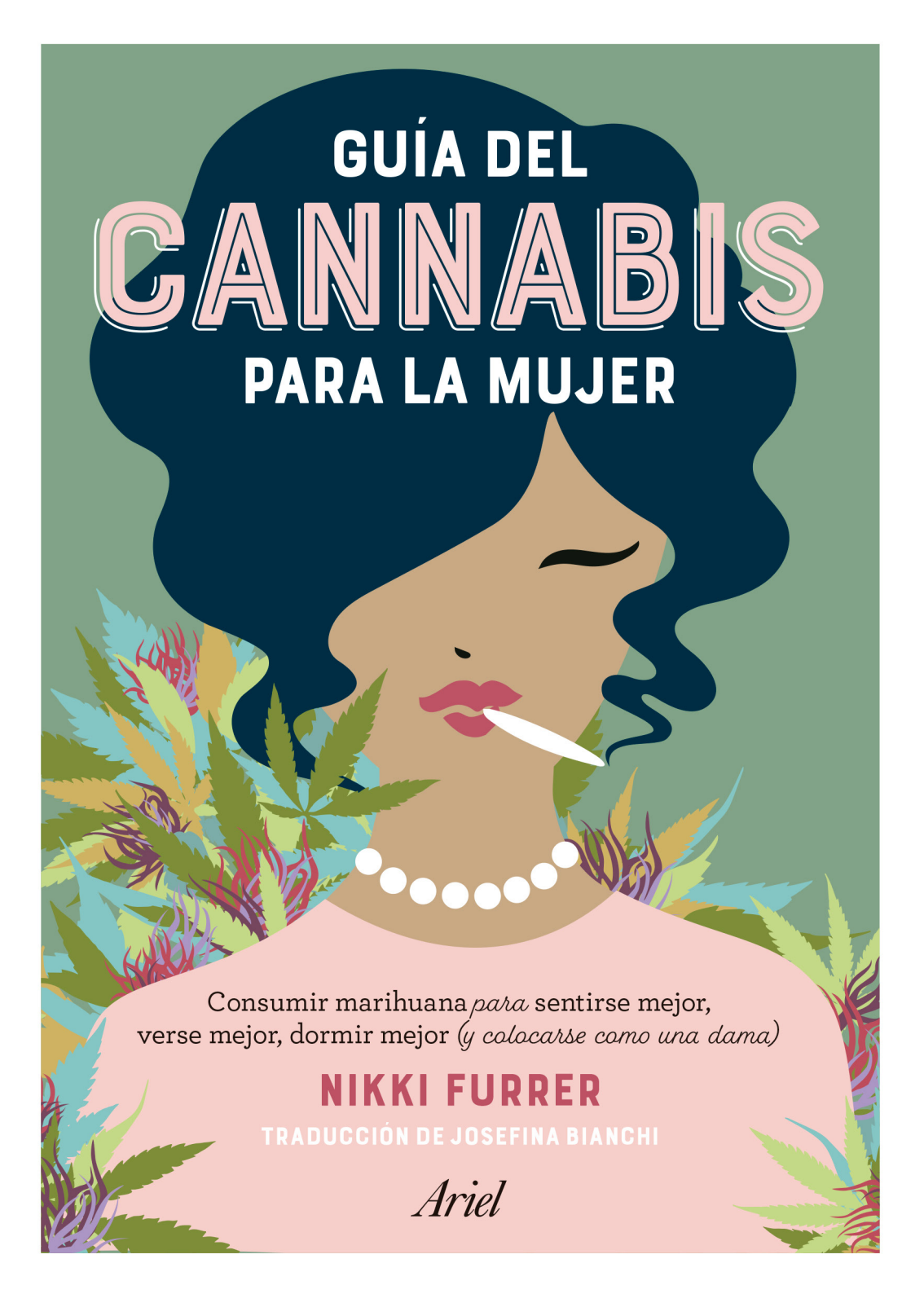




GUÍA DEL CANNABIS PARA LA MUJER

Consumir marihuana *para* sentirse mejor,
verse mejor, dormir mejor (*y colocarse como una dama*)

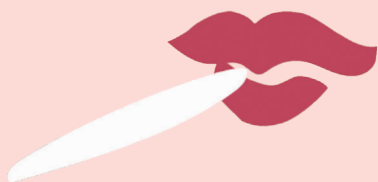
NIKKI FURRER

TRADUCCIÓN DE JOSEFINA BIANCHI

Ariel

GUÍA DEL CANNABIS PARA LA MUJER

Consumir marihuana *para* sentirse mejor, verse mejor,
dormir mejor *y colocarse como una dama*



NIKKI FURRER

Traducción de Josefina Bianchi

Ariel

ÍNDICE

PARTE UNO. POR QUÉ DEBERÍAMOS CONSUMIR CANNABIS	7
PARTE DOS. CÓMO EL CANNABIS NOS HACE SENTIR FELICES Y SALUDABLES	39
PARTE TRES. COMPRAR CANNABIS: QUÉ PEDIR, QUÉ BUSCAR	81
PARTE CUATRO. INHALAR CANNABIS: RÁPIDO Y EFICIENTE	121
PARTE CINCO. CANNABIS COMESTIBLE: CALMA Y SABOR	145
PARTE SEIS. CANNABIS TÓPICO: SENSUAL Y ANALGÉSICO	191
GLOSARIO/JERGA DE DISPENSARIO: UNA LISTA INCOMPLETA	217
LECTURAS SUGERIDAS	221
AGRADECIMIENTOS	223
ÍNDICE TEMÁTICO	225



POR QUÉ DEBERÍAMOS CONSUMIR CANNABIS

Antes de comenzar a trabajar en la industria de la marihuana legal, tuve una librería independiente. Era divertido y a veces excitante. Muchos amantes de los libros tienen la misma fantasía: «Ah, me encantaría tener una librería. Me acurrucaría y leería. Todo-el-tiempo». Pero la realidad es que las dueñas y los dueños de librerías no tienen tiempo para leer porque están demasiado estresados tratando de conservar clientes y pagando las cuentas.

Durante la última y terrible semana antes de que las puertas de mi pequeña tienda se cerraran para siempre, utilicé una tarjeta de regalo que tenía para un masaje muy necesario. «Estás más tensionada que nadie que yo haya visto», dijo la masajista, y rompí en llanto.

Así que cuando me sentí lista para comenzar con mi carrera poslibrería, supe que no quería más estrés. Quería continuar ayudando a la gente —unir a un lector o una lectora con el libro exacto que anhela es una experiencia mágica— pero también tenía que pensar en mi propia salud.

Entonces, como cientos de otras migrantes de la marihuana, embalé todo lo que tenía en un camión de mudanzas U-Haul y me mudé a Colorado, en donde aprendí a cultivar cientos de plantas de marihuana a la vez. Me paré detrás del mostrador en los dispensarios y hablé con cientos de pacientes que usaban marihuana medicinal para su consumo de cannabis. Comencé a trabajar en otros estados, construyendo nuevos dispensarios de marihuana y centros de cultivo y creando nuevas variedades de marihuana y nuevos productos comestibles y tópicos. Ahora estoy trabajando tan duro como siempre, pero mis hombros están relajados, no me duele la espalda y mi depresión es un recuerdo lejano.

Actualmente estoy en mis cuarenta y tantos, el cannabis me hace sentir más linda y más relajada de lo que nunca me sentí en mis veinte o treinta.

Aun después de que un accidente automovilístico me fracturara la columna y me provocara un dolor de espalda permanente, la marihuana medicinal me permite estar más saludable y feliz que nunca.

En los dispensarios, contestamos las mismas preguntas de principiantes una y otra vez: «¿Cómo uso un vaporizador?» «¿Voy a terminar drogada con esta crema?» «¿Puedo darle esto a mi perro?» Sigo siendo librera de alma y en el pasado no tenía un libro para recomendarles a los nuevos pacientes de cannabis. Por supuesto, hay muchos libros sobre marihuana —de cocina y de jardinería, sobre la historia de su legalización— pero no podía encontrar uno que llevara a mi madre a su primer viaje de compras al dispensario o a su primera vez colocada. Porque mientras más sepamos sobre el cannabis, más sencillo será usarlo de un modo que sea eficaz para nosotras. Así que escribí este libro para cualquier persona que quiera sentirse mejor, verse mejor y dormir mejor. Todo lo que les enseñamos a las y los pacientes que recién comienzan en el dispensario está en estas páginas, incluido cómo funciona el cannabis, por qué funciona, y cómo hacer gomitas de marihuana en casa. Además, en este libro hay algunas sorpresas que no podrán descubrir en el dispensario.

En la puerta de nuestra casa-club de cannabis para mujeres no colgamos un cartel que dice «No se permiten chicos». Los hombres también están invitados a leer este libro. El cannabis es para todas y todos.

QUÉ OFRECE EL CANNABIS

«Nikki, ¿podrías salir?» Mi compañera de trabajo de veintipico y pelo color arcoíris abrió la puerta que da al jardín y gritó por encima de la música. «Voy», grité. Apoyé mi tijera, me saqué los guantes y dejé la planta de marihuana que estaba podando. En la sala de espera del dispensario, encontré a una mujer de sesenta y tantos años muy bien vestida. Había un bastón apoyado contra la mesita de café que sostenía una pila prolija de papeleo de los nuevos pacientes. Al lado de ella, en el sillón, se sentó una mujer más joven vestida con el estilo típico de Denver: ropa informal de senderismo. «Hola», dije. Puse mi sonrisa de atención al cliente al acercarme a ellas. «¿En qué puedo ayudarlas hoy?» La mujer mayor miró hacia arriba. Cuando vio a una mujer de cuarenta años en pantalones de yoga y con lentes, se relajó notablemente. «Mi hija me convenció de esto. Ella me ayudó a conseguir la tarjeta.* Tengo problemas para dormir y dolor en la cadera a causa de la cirugía y... dijo que podía ayudar, pero no sé por dónde comenzar. Nunca fumé nada...» Su voz se desvaneció y agitó una mano impotente encima de los papeles. «Sabe, justo estaba leyendo un estudio sobre los *baby boomers* que fumaron marihuana en los sesenta. Parece que no se les diagnostica Alzheimer al mismo ritmo que a los no

* En Estados Unidos, cada estado está encargado de regular tanto el cannabis medicinal como el recreativo y las variaciones entre ambos pueden diferir de un lugar a otro. Los que adoptan políticas a favor del cannabis medicinal tienen listas en las que se incluyen las enfermedades para cuyo tratamiento se puede prescribir marihuana legalmente. Para poder adquirir marihuana medicinal, los pacientes necesitan una tarjeta de identificación de paciente expedida con permiso estatal. El motivo principal de la creación de las tarjetas de marihuana medicinal es poder distinguir a un usuario de cannabis medicinal de uno recreativo. [N. de t.]

fumadores», dije. «La marihuana puede prevenir los síntomas de la demencia, incluso décadas después de haberla consumido.» Le sonreí, esperando la respuesta inevitable.

Ahí estaba: sus ojos se iluminaron y sonrió para sí misma.

«¿De verdad?», susurró.

«¡Mamá!» La mujer más joven se rio.

«A alguien le creció la nariz», dije.

«Bueno...» La mujer mayor le sonrió a su hija. «Fue solo un par de veces. En la universidad. En la residencia estudiantil. Sabíamos que estaba mal.»

«Una planta que nos hace más felices y saludables no está mal», dije.

Hablamos durante una hora. Cannabinoides, modos de administración, dosificación. En la mesita de café, alineé caramelos gomitas, cremas y parches transdérmicos.

Practicamos una meditación de respiración que ella podría usar para relajarse si la primera dosis le causaba ansiedad. Se decidió por un chupetín y un bálsamo para la cadera. Le di mi número de celular y le dije que me llamara si tenía algún problema.

Llamó al dispensario al día siguiente.

«Dormí toda la noche», dijo, y pude escuchar la sonrisa en su voz. «Y caminé hasta el buzón sin bastón. Quizás no estábamos tan equivocadas en la residencia estudiantil.»

Las chicas de la residencia no estaban para nada equivocadas. Después de décadas de propaganda al estilo *Reefer Madness**

Incluso podrías considerar el cannabis como un superalimento.

* *Reefer Madness* (Locura de la marihuana) es una película estadounidense estrenada en 1936 y dirigida por Louis J. Gasnier, que presenta de manera absurda y exagerada los efectos nocivos de la marihuana en los jóvenes. [N. de t.]

estamos aprendiendo qué tan buena es, para nuestra salud y felicidad, esta planta tan demonizada.

El cannabis no solo nos hace sentir colocadas y felices; también tiene poderosas cualidades analgésicas, antiinflamatorias, antioxidantes, antibacterianas, antifúngicas, ansiolíticas y anti-depresivas.

La planta de marihuana posee muchas formas de volvernos felices, saludables y hermosas. Podríamos incluso considerarla un superalimento. Nos alimentamos bien y hacemos ejercicio para obtener cuerpos sanos, y una dosis adecuada también puede ser efectiva para mantenernos felices y saludables.

Más de la mitad de las y los estadounidenses tienen acceso a la marihuana medicinal de forma legal y cada año más estados crean nuevas leyes en torno a la marihuana, lo que supone que más y más estadounidenses están comenzando a utilizar cannabis para curar lo que les affige y, en los estados en los que las personas consumen marihuana de forma legal, las tasas de sobredosis de opioides disminuyen en un 25%.*

Mucha gente conoce a alguien que se deleita con el «coctel de mami» —una copa de vino y un Xanax— para relajarse, pero mezclar pastillas y alcohol es una amenaza letal, en especial para mujeres mayores de 40 años. El alcohol y las pastillas son algo legal, socialmente aceptado, fácil de obtener y subsidiado por el seguro médico. Actualmente, las mujeres toman más alcohol que nunca y, cuando combinamos esto con el hecho de que las pastillas con receta se entregan como caramelos, no resulta sorprendente

* Marcus A. Bachhuber, Brendan Saloner, Chinazo O. Cunningham y Colleen L. Barry, «Medical Cannabis Laws and Opioid Analgesic Overdose Mortality in the United States, 1999-2010», *JAMA Internal Medicine*, 174(10): 1668-1673, octubre de 2014.

que la epidemia de opioides haya impactado tanto en todos los suburbios del país.

Los opioides, las pastillas para dormir, los antidepresivos y los ansiolíticos tienen más efectos secundarios que los síntomas que alivian. La pastilla que reduce un poco el dolor también causa insomnio, así que ahora hay una pastilla para dormir. La pastilla para dormir funciona demasiado bien, así que se receta un estimulante. Esa pastilla causa ansiedad, así que ahora hay una reserva de Xanax en el botiquín. Y cuando esas pastillas dejan de funcionar, tomamos más, así que ahora hay otro médico con otro talonario de recetas. Un año después, las pastillas no funcionan tan bien, lo que conduce a medicamentos más fuertes para aliviar la fuente original del dolor. Cambiar el botiquín de medicamentos por la marihuana puede prevenir esa espiral descendente hacia la rehabilitación.

Las amigas de mi madre, conservadoras del Medio Oeste de setenta y tantos años, están fascinadas con la marihuana y hacen muchas preguntas.

«¿Aliviará mi Parkinson?»

«¿Y qué pasa con la artritis?»

«¿Voy a subir de peso?»

«¿Voy a convertirme en demócrata?»

«¿Es como lo recuerdo?»

Cuando estaba de visita, la vecina de mi mamá me vio y salió corriendo para hablar de cremas tópicas para sus manos con artritis. Su hijo, el abogado, le había traído una crema de Seattle. Funcionó tan bien que necesitaba más y, ¿acaso yo tenía alguna?

«No creo que deba vender drogas en el patio de mi mamá», dije. «Soy una persona adulta, pero mi mamá igual va a enojarse conmigo.» «No son drogas. Es un milagro.» La vecina me sonrió y agitó sus dos manos hacia mí.

No son solo las mujeres de cierta edad las que consumen cannabis. Mujeres de todas las edades lo usan para estar colocadas, sentirse y verse mejor. Mis amigas de cuarenta y tantos años tienen tantas preguntas como las de mi madre porque hoy la marihuana de los dispensarios es muy distinta a la que ellas recuerdan de su juventud.

EXPECTATIVAS REALISTAS

El cannabis legal es curativo y reparador. Nos hace dormir, comer y sentirnos mejor. Pero es importante tener expectativas realistas, así que no, no voy a decirte que el cannabis cura el cáncer. He visto a muchas y muchos pacientes hacer avances milagrosos en sus tratamientos al incorporar cannabis a la quimioterapia y a otros tratamientos recomendados por oncólogos. He visto radiografías que la Clínica Mayo no puede explicar, con un cáncer que simplemente desapareció.

Pero también he estado en muchos funerales. El éxito que he visto siempre es con un cáncer en etapa 1 o 2; no he visto ni una vez que el cannabis curara por completo a alguien con un cáncer de etapa 3 o 4.

El cannabis es el único medicamento que uso, pero no funciona solo. Todavía necesito hacer yoga y mover mi cuerpo en todo su rango para mantener todo sano y sin dolor, y todavía necesito meditar a diario para reducir el estrés y la ansiedad. Consumir cannabis me facilita hacer las cosas que tengo que hacer para estar y mantenerme saludable, porque estar colocada y hacer yoga y meditaciones se siente increíble. La comida y el agua tienen mejor

gusto, así que como más sano, y el sueño reparador llega fácilmente. Pero incluso con la marihuana medicinal tenemos que seguir haciendo todo lo posible para cuidarnos.

Soy abogada, no médica, pero después de años de leer investigaciones sobre cannabis, creo firmemente que mucha gente podría beneficiarse de una pequeña dosis preventiva diaria de cannabis. Con solo un poquito todos los días es suficiente para reducir las inflamaciones, la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor, retrasar la aparición de la demencia y otros signos de envejecimiento y mejorar nuestro estado de ánimo. Muchas personas que conozco han reemplazado los antidepresivos, los medicamentos contra la ansiedad y las prescripciones de calmantes por cannabis. Pero permítanme ser totalmente clara: no estoy sugiriendo que cambien ningún tipo de medicación a no ser que lo hablen con su médico.

SDM Y LA MARIHUANA MEDICINAL

Si les preguntamos a cinco médicos distintos qué opinan sobre la marihuana medicinal, tendremos como respuesta cinco opiniones distintas. Algunos médicos están violentamente en contra, muchos piensan que es algo bastante inofensivo (y no una verdadera medicina), otros alegan que no estudiaron lo suficiente sobre el tema como para poder opinar y algunos han visto resultados positivos y les recomiendan activamente a sus pacientes usarlo. Todos están de acuerdo en que se necesita investigar más para entender realmente cómo es que la planta de cannabis puede usarse para

hacernos sentir mejor, pero algunas/os médicas/os están más dispuestas a experimentar con lo que hoy sabemos.

Especialistas en cáncer, tratamiento del dolor y problemas neurológicos tienden a apoyar más el cannabis, simplemente porque han visto mejoras en sus pacientes. «Mi oncólogo me dijo que les pidiera a mis hijos que me compraran marihuana» es algo que he escuchado más de una vez. Los especialistas en el tratamiento del dolor (las y los que escriben la mayoría de las recetas de opioides) son, en general, los primeros en aprobar la marihuana medicinal. Los pediatras están siempre en contra de la marihuana porque tienen una preocupación legítima al querer evitar que niños y adolescentes consuman marihuana de forma recreativa. Hay también acá un asunto con la edad: los médicos mayores, sin importar su especialidad, tienden a apoyar menos el cannabis que los más jóvenes.

No tengas miedo de hablar con tu médico, o con el médico de tus padres, sobre cannabis. Lo más probable es que otros pacientes ya les hayan consultado al respecto y tengan una respuesta preparada. O tal vez quieras hacer una pequeña investigación por tu cuenta. En la sección «Lecturas sugeridas» de este libro, hice una lista de varios libros escritos por médicas y médicos que han analizado las últimas investigaciones sobre cannabis.

No te desanimes si tu médico clínico o tus especialistas no te brindan el apoyo que esperás de ellos. No te sorprendas si pasaste más tiempo investigando sobre cannabis que ellos. Las facultades de medicina no enseñan sobre cannabis medicinal, así que este es también un tema nuevo para los médicos.

Desafortunadamente, incluso si tu médico aprueba el consumo de cannabis, es posible que se sienta impedido de firmar una recomendación de uso. Los médicos cuentan con el seguro de sus empleadores y por mala praxis y solo pueden hacer lo que se les

permite. Los hospitales y las empresas de seguros están nerviosos por las restricciones sobre el cannabis y, en general, para evitar cualquier riesgo legal, les dicen a los médicos que no aprueben su uso.

El neurólogo de mi hermano estaba de acuerdo en probar cannabis para sus convulsiones, pero se negó a firmar la tarjeta porque estaba por salir del país por un período de tiempo prolongado y no iba a poder estar ahí para supervisar el experimento. Fue algo decepcionante para nosotros, pero también una preocupación entendible para el médico.

Si tu médico de cabecera no quiere firmar la recomendación de cannabis, consultá a otro que sí quiera hacerlo. En cada estado hay médicos que se especializan en los requisitos para el consumo de cannabis. Estos médicos y sus equipos conocen exactamente qué es lo necesario en el lugar donde ejercen su práctica (un diagnóstico determinado, huellas dactilares y requisitos de residencia), así que podés chequear si hay alguno en tu área llamando a tu dispensario local. Allí podrán guiarte hasta un médico.

*Cada estado
tiene médicos
que se
especializan
en cannabis.*

Algunos estados facilitan la obtención de una tarjeta de paciente y otros lo hacen lo más complicado posible. En Colorado vi a un médico que apenas levantó la vista de sus notas: su asistente hizo todo mi papeleo. Yo solo señalé mi espalda y dije «accidente automovilístico». Él aprobó mis papeles y en una hora estaba comprando marihuana. En Illinois me tomó dos meses de investigación, contactos, llamadas telefónicas y citas encontrar un médico que firmara el certificado. Luego tuve que hacer un viaje de ocho horas de ruta, hacerme análisis de sangre, dejar mis huellas

dactilares para una verificación de antecedentes y esperar más de un mes para que mi tarjeta llegara por correo.

En todos los estados, los médicos firman una recomendación (o, como en Illinois, un certificado de cumplimiento de requisitos), no una prescripción. Todavía no se cuenta con investigación médica suficiente para saber cómo tratar afecciones y dolores específicos con dosis y productos específicos, por lo que no saben cuánto ni qué tipo de cannabis es mejor para una. Es por eso que firman una recomendación en vez de una prescripción. Esto significa que saben que la marihuana ayudará al paciente a encontrar alivio en sus síntomas y afecciones, pero no le dan una dosis específica.

Cada estado tiene su propia lista de afecciones aprobadas que pueden tratarse con cannabis. Algunos que cuentan con nuevos programas de marihuana tienen una lista muy limitada de afecciones y enfermedades debilitantes que califican. Otros permiten que los pacientes con artritis y trastorno de estrés postraumático (TEPT) usen cannabis; algunos permiten que pacientes con Parkinson y parálisis cerebral lo hagan. Distintos estados, especialmente aquellos con leyes más antiguas y desarrolladas, permiten una tarjeta por todo tipo de razones, incluidas la depresión y la ansiedad. Las primeras doce que suelen aparecer en la lista son el cáncer, el VIH/sida, las convulsiones/la epilepsia, el glaucoma, la esclerosis múltiple (EM)/los espasmos musculares, la enfermedad de Crohn, las náuseas intensas/el síndrome de Wasting, la enfermedad de Parkinson, cualquier enfermedad terminal, esclerosis lateral amiotrófica (ELA), Alzheimer y dolores crónicos. La mayoría de los pacientes califican para una tarjeta con un diagnóstico de dolor crónico, porque es un diagnóstico muy amplio. En Colorado, obtuve una tarjeta médica por dolor crónico, al igual que

cada veinteañero que conocí en la industria del cannabis. Pero en Illinois tuve que conseguir un diagnóstico de fibromialgia para poder acceder a una y tratar el dolor en mi nervio ciático, porque el dolor crónico y del nervio ciático no están en la lista.

No hay criterios claros en las listas de condiciones para calificar para obtener una tarjeta más que la pura política. Estas listas se disputan y negocian entre políticos y pacientes desesperados que testifican en audiencias. Con suerte, a medida que continuemos investigando sobre cannabis, estas restricciones van a desaparecer y cualquiera podrá consumirlo por cualquier motivo. Hasta entonces, vamos a tener que seguir saltando por los aros que nos ponen delante.

Desafortunadamente, el único aro por el que no tenemos que preocuparnos con la marihuana medicinal es el del seguro médico. El seguro médico no va a cubrir la visita médica para obtener la tarjeta, y no va a cubrir ni la tarjeta ni tus medicamentos. Los nuevos pacientes de marihuana medicinal, que están acostumbrados a pagar unos pocos dólares por un mes de suministro de analgésicos en la farmacia, pueden encontrarse gastando varios cientos de dólares cada mes en el dispensario.

Creo que en el futuro las farmacéuticas van a fabricar medicamentos de cannabis adecuados y eficientes que estén disponibles en cualquier farmacia y cubiertos por los planes de seguros médicos. Para ese día faltan al menos quince años. Una vez que las restricciones federales contra el cannabis hayan desaparecido, la vida será más sencilla y menos dolorosa, pero en la espera hasta que el gobierno federal actúe hay que ser muy muy pacientes.

CANNABIS PARA ALIVIAR EL DOLOR

Cuando Karen entró al dispensario por primera vez, su marido empujaba su silla de ruedas. Llevaba una bolsa en su falda repleta de medicamentos recetados para el dolor y la depresión. Karen apenas podía caminar y, al momento de hacerlo, hizo una mueca de dolor. Ya no podía trabajar, ni hacer ejercicio ni cuidar a sus nietos. Su marido se había jubilado y querían viajar y ver el mundo, pero Karen apenas tenía fuerzas para llevar una valija por el aeropuerto. Su diagnóstico fue vago porque los médicos no pudieron encontrar la fuente de su dolor. Tres especialistas distintos le escribían recetas de manera regular, y Karen tenía el estado emocional y el tono monocrorde de alguien que toma demasiadas pastillas. Algunos días estaba un poco atontada. Otros parecía distraída e irritada, y nunca nunca era agradable. Con nadie. Solo le gritaba instrucciones y órdenes a su marido, que parecía sentirse tan miserable como ella. Una vez por semana pasaban por el dispensario para comprar más caramelos, gomitas y crema para el dolor. Los budtenders* alentaban al marido de Karen a probar algunos de los dulces, pero él siempre se negaba.

Tras un mes de consumo de marihuana, Karen me sonrió cuando le hice una broma. No se rio, pero fue una sonrisa verdadera. Dos semanas después, ella y su marido entraron en el dispensario sin la silla de ruedas. Esta vez, los dos sonreían. Dos meses más tarde de su primer caramelo de marihuana, Karen estaba nuevamente cuidando a sus nietos dos veces por semana. Empezó a caminar

* Los budtenders son expertos en cannabis que atienden dispensarios en los mercados regulados de marihuana. [N. de t.]

alrededor de la cuadra al terminar la cena. Sus médicos se dieron cuenta de que sentía menos dolor y le disminuyeron las dosis recetadas. Volvió a su club de lectura y comenzó a hacer planes con sus amigas. Su marido la sorprendió con un viaje a Nueva York y boletos para ver *Hamilton*, el musical.

«¡Hola, querida! Te ves tan bien hoy. Ese es el azul perfecto para tu color de piel», me dijo Karen un día en el dispensario. Su tono era amistoso y cálido, y fue como conocer a una persona completamente nueva. Parecía más alta, más bonita y quince años más joven. Su marido me vio viendo a Karen. Ella se desplazó por el mostrador para ver algunos comestibles nuevos y él se inclinó hacia mí para susurrar algo. «Gracias», dijo. «Este asunto de la marihuana cambió nuestras vidas. No sé qué haríamos sin ella.» Me dio unas palmas en la mano y fue a reunirse con su mujer.

La mayoría de las personas que entran en un dispensario están ahí porque sienten dolor. Dolor de espalda. Artritis. Fibromialgia. Cólicos menstruales. Fascitis plantar. Dolor en el nervio ciático. Esguinces, desgarros y roturas. Algunos dolores palpan; otros molestan o queman. El dolor puede dañar nuestra calidad de vida. Nos ralentiza y nos frena, y si tratamos de reducirlo con una receta, los efectos secundarios pueden empeorarlo o incluso matarnos.

El cannabis es un analgésico fuerte, lo que significa que alivia el dolor.

El cannabis es un analgésico fuerte, lo que quiere decir que alivia el dolor, pero también es un potente antiinflamatorio. El dolor producido por una inflamación responde bien a pequeñas dosis de cannabis.

El cannabis no es una cura milagrosa, pero he conocido a cientos de pacientes que utilizan marihuana medicinal que pueden

moverse porque les redujo el dolor cuando ninguna otra cosa les había funcionado. Hay algunos efectos secundarios negativos del cannabis: memoria a corto plazo, ansiedad, sequedad de boca y, a veces, risitas inapropiadas. Pero los efectos secundarios de los opioides que se prescriben son mucho peores y suelen ser la razón por la que los pacientes están tan desesperados por cambiar las píldoras por marihuana. Incluso en un buen día, los opioides pueden causar constipación grave, mareos, náuseas y confusión.

Recomendar el producto de cannabis correcto y la dosis adecuada para el dolor suele ser difícil básicamente porque cada dolor es distinto. Una pequeña dosis (una inhalación o un pequeño comestible) suele ser suficiente para eliminar los cólicos menstruales, pero necesito una dosis mayor cuando el dolor de mi nervio ciático se intensifica. Un paciente descubrió que una crema con infusión de cannabis era lo bastante fuerte para tratar sus manos artríticas, pero que necesitaba más marihuana para reducir el dolor en sus rodillas. Los pacientes con fibromialgia parecen pasar más tiempo experimentando distintas formas de cannabis antes de encontrar el producto que les funciona simplemente porque el dolor por fibromialgia es distinto en cada persona. Usar una tabla de dolor al momento de hablar con tu médico o con un experto de dispensario es un buen punto de partida para describir lo que sentís.



CANNABIS PARA EL BUEN HUMOR

A los *runners* les encanta alardear sobre sus subidones de energía, pero cuando están jadeando y resoplando en el camino están haciendo exactamente lo mismo que yo. Excepto que yo estoy sentada en una silla de jardín fumando un porro. Ellos están mejorando su capacidad pulmonar. Y yo también. Ellos están reduciendo su estrés y aumentando sus niveles de dopamina, al igual que yo. Al correr, el cerebro está inundado de endocannabinoides, compuestos medicinales producidos naturalmente en el cuerpo que imitan los compuestos que se encuentran en la marihuana. Estoy inundando mi cerebro con compuestos medicinales del cerebro y, además, estoy evitando la periostitis tibial. Y transpirando.

La marihuana alivia los cambios de humor de la menopausia y puede ayudar a tratar la depresión posparto. Durante mi adolescencia, con frecuencia le preguntaba a mi papá, en un tono muy arrogante, «¿Qué es lo que le pasa a mamá?» Su respuesta sonaba siempre tan siniestra. «El cambio.» Ahora que llegué a la adultez con marihuana, entiendo lo equivocada que estaba. Mi madre tuvo una adolescencia desagradable, un marido que no entendía sus sentimientos y nada de marihuana para ayudarla a que su cuerpo se adaptara a los bajos niveles de estrógeno, por lo que sus cambios de humor eran terribles.

El cannabis puede ser un excelente medicamento antidepresivo y ansiolítico, pero la dosis es fundamental. La euforia y el aumento del estado de ánimo proveniente del cannabis pueden ayudar a aliviar el estrés, la depresión y la ansiedad sin provocar los efectos secundarios de las píldoras recetadas. Sin embargo, mucho cannabis

puede aumentar el nivel de ansiedad y depresión. Los pacientes que muestran signos de letargo y falta de motivación podrían estar gravemente deprimidos o podrían ser grandes consumidores de marihuana, ya que los síntomas son los mismos en ambos casos.

Los griegos nos enseñaron que la moderación es la clave de la felicidad, y esto es especialmente cierto con la marihuana. Una dosis pequeña es relajante y calmante. Una dosis grande desorienta y genera ansiedad. En un estudio, la ansiedad aumentó con dosis de 15 miligramos pero se redujo en pacientes que tomaron menos de 10 miligramos. Si tomás una dosis y te sentís incómoda, es que tomaste demasiado. No se supone que te haga sentir incómoda.

Algunos médicos piensan que el cannabis es una gran alternativa para tratar la depresión, pero otros no están de acuerdo y señalan que la dependencia a la marihuana causa depresión, no la cura. Otros creen que el cannabis puede ayudar a tratar adicciones. La investigación no arroja buenos resultados sobre el consumo de cannabis en la esquizofrenia o el trastorno bipolar.

Todos somos diferentes, así que habla con tu médico con honestidad sobre tus medicamentos, afecciones y consumo de cannabis específicos.

En este momento, no hay mucha investigación médica sobre cannabis y depresión, y la que tenemos no nos dice mucho. Existe un vínculo entre la dependencia al cannabis y la depresión, pero no sabemos si es el cannabis el que causa la depresión o si los pacientes deprimidos eligen automedicarse con cannabis; sí sabemos que los pacientes de los estudios se están automedicando con marihuana ilegal y no con la medicinal (y legal y de mejor calidad) que está disponible en los dispensarios.

Después de veinte años de consumo recreacional e ilegal, todavía tenía depresión crónica grave. A veces la sentía como un

zumbido bajo justo debajo de la superficie. Podía funcionar, pero odiaba todo y a todos. A veces no podía levantarme del sofá por una semana. No era una depresión situacional, porque me seguía a todas partes. Me deprimía cuando fallaba pero también cuando triunfaba. Pero ahora, con la ayuda del tipo correcto de marihuana medicinal, mi depresión ha desaparecido. Ningún antidepresivo hizo eso por mí.

CANNABIS PARA COMBATIR EL ENVEJECIMIENTO

Un grupo de amigas de la universidad de mi madre fue a Colorado a celebrar su cumpleaños 70 el 20 de abril, el día oficial de la marihuana. Fueron a drogarse y divertirse. Se quedaron en la casa de una nieta y viajaron en Uber al dispensario para comprar brownies, caramelos y porros prearmados. Antes de que se fueran, busqué en Internet un dispensario limpio y exclusivo que estaba ubicado a pocos kilómetros de la casa de la nieta.

«10 miligramos de comestibles, no más. No coman otro por cuarenta y cinco minutos.» Un par de señoras lo anotaron. Otras se miraron entre ellas, y ahí supe que había encontrado a mis alborotadoras. «Lo digo en serio. 10 miligramos. Si no me hacen caso, se van a arrepentir.»

Traté de ponerme dura. «Y nada de alcohol. De ningún tipo. Eso incluye el vino.» Más miradas rápidas. «No pueden emborracharse y drogarse al mismo tiempo. Los universitarios lo han intentado y han fracasado durante décadas. Ustedes no son más fuertes que ellos. Solo marihuana, señoras.»

Las señoras fueron a las montañas, se drogaron y pasaron un muy buen rato. Dos de ellas compraron una botella de vino y vomitaron después de tomar una copa mientras fumaban un porro. Todas ellas infringieron las leyes federales cuando se llevaron de contrabando cremas tópicas en sus valijas.

Y no están solas. Las personas mayores están probando la marihuana, como medicina y por diversión, en cantidades récord.

Algunas buenas noticias para aquellas de nosotras cuyos años de adolescencia ya son un recuerdo lejano: la investigación indica, con bastante claridad, que el cannabis es excelente para cerebros viejos y no tanto para los jóvenes. El cerebro se sigue desarrollando y haciéndose más inteligente hasta los veintitantos años. Todos los días, neuronas, nervios y otras piezas importantes del cerebro generan conexiones para transformarlo en un músculo completamente desarrollado. Cuando un adolescente fuma marihuana, el cerebro abandona las conexiones que iba a hacer ese día para volverse más inteligente y fuerte. Cuando los adolescentes se vuelven consumidores diarios de marihuana, sufren después como adultos. Tienen menos desarrollo emocional, menos inteligencia, menos motivación: el típico estereotipo del fumado.

Pero si ahora tenés más de 40 años, tu cerebro está completamente desarrollado y el foco debe estar puesto en proteger y preservar tu cerebro para que funcione del modo que deseás por el mayor tiempo posible.

El cannabis es un antioxidante potente y reduce la placa que se acumula en el cerebro y causa demencia. También reduce el estrés y la inflamación, que son los principales factores del envejecimiento y el deterioro. También un neuroprotector, lo que significa que protege el cerebro contra disfunciones cognitivas, como la demencia y el Alzheimer. Los ratones más viejos han mostrado mejoras en

la memoria y el aprendizaje con cannabis. Mientras que estamos colocadas, perdemos la función de la memoria a corto plazo pero, una vez que bajamos, el cannabis la fortalece.

El cannabis puede ayudar a prevenir el desarrollo de demencia y también puede ayudar a reducir los efectos y los síntomas de la demencia como la agitación y los problemas de comportamiento. Algunos de los resultados más emocionantes sobre cannabis medicinal se han obtenido en pacientes con demencia, porque su transformación es rápida y dramática. Había una mujer que vivía en un asilo de ancianos y se negaba a comer. Estaba tan agitada que el personal tuvo que atarle las muñecas para que no se lastimara. Su familia le llevó un poco de aceite de cannabis y le dio algunas gotas. Una hora después, las ataduras ya no estaban y ella sonreía y comía felizmente gajos de naranja.

A medida que envejecemos, nuestro esqueleto se empieza a debilitar; se vuelve más frágil y nuestros huesos comienzan a doler. La osteoporosis y la artritis nos ralentizan, limitan nuestro rango de movimiento y causan un dolor invalidante. El cannabis ayuda a fortalecer nuestros huesos y articulaciones, y reduce el dolor en las articulaciones inflamadas.