



setas

los psicólibes



ABD Asociación Bienestar y Desarrollo
Texto y promoción: Energy Control
Diseño: www.thepage.tv
Marzo 2004 ©

SETAS

¿DE QUÉ SETAS HABLAMOS?

Hablamos de setas que colocan, no de champiñones. En concreto nos referimos a las **PSILOCIBES**, en especial a las **Cubensis** y a la **Semilanceata**. Estas variedades contienen psilocina y psilocibina, unas sustancias con efectos psicodélicos similares a los tripis aunque generalmente menos bruscos y de menor duración.

La Amanita Muscaria en lugar de contener psilocina y psilocibina contiene ácido iboténico, muscimol y muscazona, lo cual determina que los efectos, las dosis, los riesgos y las formas de reducirlos sean diferentes a los que comentamos en este folleto. Por lo tanto, de cara a su consumo recomendamos recurrir a otras fuentes de información especializada.

QUÉ EFECTOS TIENEN: PLACERES Y RIESGOS

PRIMEROS SÍNTOMAS Y EFECTOS SECUNDARIOS

Es común que las pupilas se dilaten y que baje la tensión arterial. Al principio pueden aparecer bostezos (normalmente sin sueño) y una ligera sensación de amodorramiento, así como náuseas y debilidad.

- + Como efectos secundarios también pueden darse escalofríos, vértigos, dolores de cabeza, boca seca, sudores e incluso leves aumentos de la temperatura corporal.
- + Dependiendo de la dosis consumida, de la sensibilidad individual a los principios activos y de si se tiene o no el estómago lleno, los efectos pueden tardar en aparecer desde 15 minutos hasta más de una hora.
- + La duración total de la experiencia será de 4 a 6 horas, con alguna más de recuperación hasta volver a la completa normalidad.

BUEN ROLLO:

+ Las risas y cierta euforia son típicas de las primeras fases del viaje o del uso de dosis bajas. Posteriormente, suele pasarse a un estado de calma y tranquilidad, acompañada de una marcada sensación de lucidez y claridad mental, tan marcada que es frecuente que la nueva perspectiva desde la que se ven las cosas sea interpretada como una auténtica revelación. Tales revelaciones podrán referirse al ámbito personal de cada cual o a cuestiones metafísicas o religiosas que atañen a toda la humanidad o a todo el universo. **La percepción del mundo se trastoca: el tiempo se ralentiza**, se acelera o desaparece directamente la noción de pasado, presente y futuro. **Los colores brillan de forma distinta, las formas se deforman, se perciben luces o sonidos extraños y visiones con los ojos cerrados**, hasta que, con el uso de dosis altas, incluso se ve más con los ojos cerrados que abiertos ("cierra los ojos y verás"). **Todo esto puede vivirse como algo fascinante, arrolladoramente impactante y hermoso**, y ello puede llevarnos a un estado emocional de auténtica satisfacción y gratificación, un estado que muchas veces será compartido con el resto de las personas presentes, **puediendo establecerse una comunicación y unos lazos emocionales inusualmente intensos**.

MAL ROLLO:

+ No obstante, la alteración de las emociones, las percepciones y el pensamiento, no siempre presentará una cara amable y divertida. Lo que se perciba, perfectamente puede ser vívido como horroroso y angustiante. El cambio de perspectiva en nuestra forma de pensar, bien nos podría llevar a decir algo como: "no entiendo nada de este mundo", y las revelaciones místicas podrían llevarnos a visitar el infierno en lugar del paraíso, así como las revelaciones metafísicas podrían hacernos entender que no sólo nosotros somos unos miserables sino toda la humanidad. En definitiva, **las risas podrían convertirse en llantos y la calma en pánico y ansiedad**.

+ De hecho, **no es infrecuente que en un mismo viaje se pase sucesivamente por momentos agradables y angustiantes**. Cualquier cambio en el entorno, en lo que hagamos o en lo que se nos pase por la cabe-

za, puede reconducir la experiencia en un sentido u otro y hacernos pasar de la fascinación al horror o viceversa. Por esto mismo, ante sensaciones desagradables **uno tiene la oportunidad de reorientar el viaje hacia algo más placentero simplemente tratando de pensar en otras cosas, hacer algo distinto o cambiar el entorno (la música, el sitio, etc.)**. Sin embargo, en ocasiones (sobre todo con dosis altas) esto puede resultar muy dificultoso, y la persona puede verse atrapada en una especie de círculo vicioso con pensamientos recurrentes sobre el mismo tema ("me he vuelto loco", "me persiguen") que es incapaz de quitarse de la cabeza. Se trata del MAL VIAJE.

+ Hay quienes consideran que incluso un mal viaje puede entenderse desde un punto de vista positivo, pues afirman que de las malas experiencias se puede aprender tanto o más que de las buenas. Aún así, no cabe duda de que se pasa un mal rato terrible y sacarte el lado positivo puede no ser tan sencillo: requiere de trabajo, autoanálisis y reflexión (tal vez por eso mucha gente no quiere oír ni hablar de los malos viajes).

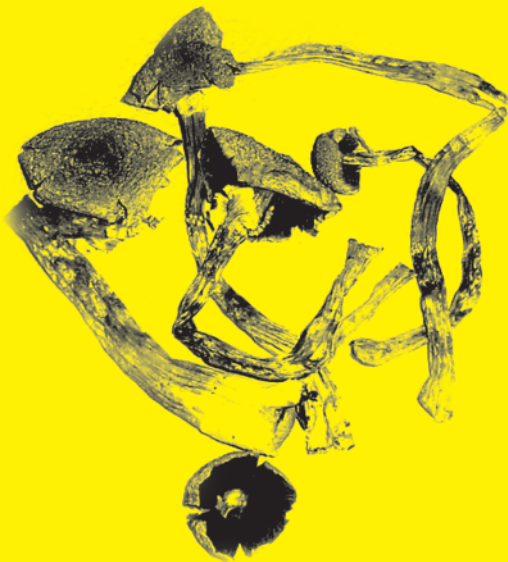
CÓMO HACER FRENTE A UN MAL VIAJE

Ante un mal viaje debemos tratar de conseguir que la persona (nosotros si fuera el caso) se relaje y se tranquilice.

- + **No dejarle solo.**
- + **Nunca intentar tranquilizarle mediante bofetadas u otro tipo de comportamiento violento.**
- + **No cuchichear con otras personas en su presencia, podría aumentar su paranoia.**
- + Si pretendemos tranquilizarle, **nosotros mismos deberemos parecer tranquilos: nada de gritos, aspavientos ni nerviosismos. Si estamos en un sitio ruidoso o masificado, le llevaremos a un lugar menos bullicioso.**
- + **Hablaremos pausadamente** y respetaremos su voluntad de conversar o mantenerse en silencio. **No le forzaremos a hablar ni a escucharnos.**
- + Le indicaremos **que respire despacio y profundamente**, si es necesario le marcaremos el ritmo.
- + **Le recordaremos que ha consumido setas y que está teniendo un mal viaje que remitirá cuando vayan pasando los efectos.**
- + Esto puede ser suficiente para malos viajes relativamente suaves. En ocasiones, sin embargo, la persona será impermeable a cualquier tipo de planteamiento objetivo que le planteemos ("es por las setas, ya se te pasará"), por lo que será conveniente limitarnos a **transmitirle una sensación de seguridad simplemente a través de nuestra compañía: una mano en el hombro, una cazadora o una manta que le arropen, ojos cerrados, respiración lenta, música tranquila y sólo pequeñas frases de apoyo como "déjate llevar por la experiencia" o "sigue adelante"**, pues llegados a este punto, la única forma de salir del círculo vicioso del mal viaje consiste en rendirse y dejarse ir.
- + También se darán casos en los que la angustia no cesará hasta que hayan remitido los efectos de las setas. Sobre todo entonces habremos de ser pacientes y mantenernos tranquilos, seguros y cercanos ante quien sufre el mal viaje.

Si la situación se complica o el interesado así lo solicita: Llamar al 112

Mitos: las historias de tomar vitamina C, lácteos o azúcar para combatir el mal viaje no tienen ninguna base científica: una vez que la psilocibina ha hecho su efecto, tomar leche o zumo de naranja no va a cambiar las cosas en absoluto a no ser que sucumbamos a la sugestión y al efecto placebo.



PSILOCYBE CUBENSIS

OTROS PROBLEMAS, MÁS GRAVES PERO MENOS FRECUENTES

- + La gran mayoría de los malos viajes remiten sin mayores consecuencias una vez que desaparecen los efectos. No obstante, existen casos en los que estas intensas experiencias angustiosas acaban teniendo repercusiones negativas a más largo plazo, generalmente dando lugar a algún tipo de estado depresivo, ansioso o paranoide que se puede mantener durante períodos de tiempo relativamente largos y puede incluso, requerir de atención especializada.
- + El consumo de setas (se haya dado o no un mal viaje) puede dar lugar a la aparición de problemas psicológicos. La mayoría de las personas que consumen setas no se volverá loca ni tendrá trastornos depresivos o ansiosos por haberlas consumido, sin embargo, para algunas personas más vulnerables o predispuestas a este tipo de problemas, menos estables psíquicamente o con un trastorno ya latente, el consumo de setas podría actuar como un detonante que desencadenase alguno de estos trastornos.
- + La ocurrencia de flashbacks (volver a experimentar los efectos días o semanas después de haber consumido) además de no ser tan habitual, suele tener una gravedad mínima: la mayoría de los flashbacks consisten en ligeras y brevísimas distorsiones de la percepción que ni siquiera se viven de forma desagradable. No obstante, existen personas que han sufrido flashbacks mucho más intensos y duraderos y, algunas veces, los han vivido con verdadero horror y pánico e incluso, en contadas ocasiones, han podido tener complicaciones psicológicas a raíz de ellos.

Conviene tener en cuenta que:

- + Las dosis bajas y los consumos ocasionales no están exentos de riesgos, pero, la posibilidad de que se den problemas aumenta cuando se consumen dosis altas de forma habitual y continua. Lo recomendable sería no sobrepasar una toma al mes, y ya es mucho.
- + Las personas con historial personal de complicaciones psicológicas (incluso aquellas con antecedentes familiares) deberían ser espe-

cialmente prudentes y moderadas en su consumo de setas. Según el caso y la gravedad, podría estar totalmente contraindicado, por lo que deberían consultar antes con un especialista.

- + Quienes estuviesen pasando por períodos de especial inestabilidad emocional, momentos difíciles y reveses de la vida sería recomendable que se abstuvieran de tomar setas.
- + Si días después de haber consumido se experimentan estados de ansiedad, depresión o paranoias ("todos me miran, hablan de mí"), se trata de una señal de alarma que aconseja dejar temporalmente el consumo de drogas y, si la cosa no mejora, acudir a un servicio especializado.

Otro tipo de problemas asociados al uso de otras drogas (como la adicción o las sobredosis mortales) no son aplicables al caso de las setas psicóicas: técnicamente no pueden considerarse adictivas, así como también es técnicamente imposible una sobredosis mortal (habrían de tomarse tantas setas que el propio organismo las rechazaría vomitando antes de digerirlas). En consecuencia, los principales riesgos asociados al consumo de setas se refieren a los problemas psicológicos ya comentados.

ALGUNOS CONSEJOS

- + **No insistas para que alguien consuma o deje de consumir setas**, ésta es una decisión que cada cual debería tomar por sí mismo. Si alguien no quiere consumir, es mejor respetarlo, además, recuerda que siempre viene bien la compañía de alguien sobrio por si surgen problemas.
- + **Escoge bien las compañías**, sobre todo las primeras veces es mejor conocer y llevarse bien con quien vaya a estar con nosotros. Si por algo hay malos rollos, mejor dejar el consumo para otro momento.
- + **Escoge bien el lugar**, consume en un sitio donde te sientas cómodo, seguro y a gusto.
- + **Escoge bien el momento**, evita consumir si no estás en tu mejor día.
- + **Calcula bien la dosis**: si piensas consumir de fiesta y bailoteo, las dosis bajas o medias serán las más adecuadas. Las dosis altas es mejor consumirlas en contextos tranquilitos como una casa.
- + Debido a la variación en el tamaño de las setas, **lo más adecuado es medir la dosificación en gramos y no en número de ejemplares**.
- + Debido a la variación en el contenido de psilocibina y psilocina entre unas setas y otras, **lo más recomendable es pulverizarlas** de modo que obtengamos una concentración homogénea que será la media de todas las setas que tengamos.
- + Mientras duren los efectos, **no conduzcas ni hagas actividades que por sí mismas puedan entrañar peligros** o que requieran de una buena capacidad de atención y reflejos.
- + **Conserva la prudencia hasta el final de la experiencia**. A veces, los riesgos aumentan en el momento de la bajada, cuando se experimenta una sensación de "falsa seguridad" que puede llevarnos a realizar conductas arriesgadas cuando todavía no somos totalmente dueños de nosotros mismos.
- + **Antes del consumo déjalo todo bien atado** y asegúrate de no tener preocupaciones como tener que regresar a casa a determinada hora o

cosas similares; especialmente con dosis altas puede condicionar toda la experiencia impidiendo disfrutar de los efectos buscados y potenciando las sensaciones de angustia y pérdida de control.

- + **Ten en cuenta también el día siguiente en lo que respecta a las resacas y bajones**: asegúrate un día tranquilito, evita problemas y permite descansar y asimilar gustosamente la experiencia.
- + **Trata de consumir con el estómago vacío**, al menos un par de horas sin haber comido, así se reducirán las posibles molestias estomacales y se facilitará obtener mayores efectos con menores dosis.
- + **Consumir algún tipo de alimento** (yogures, chocolate) al final del viaje producirá sensaciones gustosamente placenteras así como ayudará a recuperar nutrientes y energías y favorecerá la toma de contacto con la realidad.
- + **Sé prudente con las mezclas, especialmente con alcohol y anfetaminas puede resentirse el estómago**.



PSILOCYBE SEMILANCEATA

QUÉ DICE LA LEY

Legalmente la psilocibina y la psilocina se consideran drogas a todos los efectos.

- + El tráfico, el cultivo, la producción o la facilitación y promoción de su consumo constituyen un delito contra la salud pública.
- + Las setas se consideran gravemente perjudiciales para la salud, por lo que **las condenas por estos delitos irán de 3 a 9 años de prisión o de 9 a 13 años si se dan agravantes** (vender en colegios, a menores de edad, etc.).
- + La tenencia de pequeñas cantidades destinadas al **autoconsumo** no es considerado delito, pero **puede castigarse con multas que van de los 300 a los 3.000 euros**.
- + En principio, la posesión de setas frescas sería legal y la de setas secas, pulverizadas, embolsadas o encapsuladas sería ilegal. No obstante, esto también depende de las cantidades: unas pocas setas secas podrían justificarse como destinadas al propio consumo pero una gran cantidad de setas frescas seguramente sería entendida como destinada al tráfico. En consecuencia, **sean frescas o secas, se recomienda llevar sólo cantidades moderadas**.
- + **Si se cultiva, que sea poca cantidad y sólo para uno mismo.**
- + **La posesión y venta de esporas** no es considerada delito, en cuanto no contienen psilocibina ni psilocina y por lo tanto no pueden considerarse drogas. Aún así, una vez que las esporas hayan dado paso a la aparición del hongo, la justicia entenderá que se trata de una droga.

TIPO DE PSILOCIBES

AVISO: Estas fichas son sólo orientativas y no sustituyen, de ningún modo, la necesidad de consultar guías especializadas y contar con el asesoramiento de personas experimentadas en la identificación de setas psicólicas. Conviene recordar que algunas de estas setas se pueden confundir fácilmente con especies venenosas, así que es muy recomendable saber identificar sin ninguna duda cada ejemplar que nos dispongamos a recolectar o consumir.

PSILOCYBE SEMILANCEATA

Sombrero: 2,5-5 cm. de diámetro, de cónico a acampanado. Color: desde marrón oscuro hasta amarillento dependiendo de la edad y de la humedad. Muy viscoso si la humedad ambiental es alta.

Láminas: color claro de joven que pasa a marrón y gris según va madurando.

Pie: 40-100 mm. de largo por 0,7-2 mm. de grueso. Es muy largo y sinuoso: los sombrerillos suelen asomar por encima de la hierba. No tiene anillo.

Color de las esporas: marrón-púrpura oscuro.

Hábitat y distribución: crece en praderas y zonas de pasto donde hay estiércol de vaca o de caballo. Nunca crece directamente sobre el estiércol. Su temporada es de finales de verano a otoño. En la Península Ibérica sólo aparece en prados de montaña de las cordilleras de la mitad septentrional.

Psicoactividad: el nivel de sustancias activas puede variar entre 0,2% y 2,37%, es decir, de moderadamente activo a extremadamente potente.

Dosificación:

	Frescos	Secos
Dosis Bajas	De 8 a 10 gramos	De 0,8 a 1 gramos
Dosis Medias	De 10 a 20 gramos	De 1 a 2 gramos
Dosis Altas	De 20 a 30 gramos	De 2 a 3 gramos

Atención: hay variedades de semilanceata (p. ej: la holandesa) que son ligeramente más potentes que las señaladas.

Observaciones: conocida como Mongy, se recolecta en otoño. Contiene muy poca psilocina y mucha psilocibina, lo cual hace que se pueda conservar durante mucho tiempo, ya que la psilocibina es muy resistente a la oxidación. Es una especie realmente potente en seco, si la comparamos con otras de consumo común.

STROPHARIA CUBENSIS (PSILOCYBE CUBENSIS)

Sombbrero: 1,5-8 cm. de diámetro. Cónico-acampanado. De joven es convexo pero con la edad se vuelve plano. De marrón oscuro va pasando a marrón dorado o amarillo según madura.

Láminas: de un gris-pálido va pasando, con la edad, a pardo púrpura y finalmente a negro.

Pie: 40-150 mm. de largo por 5-15 mm. de grueso. Azulea al tocarlo, presionarlo o herirlo.

Esporas: oscilan de púrpura-oscuro a marrón-violáceo.

Hábitat y distribución: aparece sobre excrementos de vacas y caballos. En Europa no crece silvestre, sólo se produce en autocultivo.

Psicoactividad: el nivel de sustancias activas puede oscilar entre 0.75% hasta, 3,3% en variedades cultivadas y seleccionadas. Normalmente, las dosis superiores a 2g secos dan lugar a viajes muy potentes más allá de lo recreativo, pero hay variedades que con 1g ya producen trances muy intensos.

Psilocybe Cubensis:

	Frescos	Secos
Dosis Bajas	De 10 a 15 gramos	De 1 a 1,5 gramos
Dosis Medias	De 15 a 30 gramos	De 1,5 a 3 gramos
Dosis Altas	De 30 a 50 gramos	De 3 a 5 gramos

Hay muchas variedades de **Psilocybe Cubensis** cada cual con su correspondiente dosificación y potencia. **Asegúrate de saber con exactitud qué variedad vas a consumir y qué dosis son las recomendadas. Esta tabla orientativa se refiere a Psilocybe Strophaharia Cubensis.**

Observaciones: contiene más psilocina que psilocibina, por lo que se perderá potencia al conservarla mucho tiempo, ya que la psilocina se oxida con facilidad. Es la especie que más se consume y comercializa. Normalmente, si alguien va a comprar hongos, le venderán psilocybes strophaharia cubensis secas.

Amplía información en: www.energycontrol.org

ENERGY CONTROL

Somos un colectivo de personas que, independientemente de si consumimos o no, estamos preocupados por el uso de drogas en los espacios de fiesta de los jóvenes, y ofrecemos información con el fin de disminuir los riesgos de su consumo.

www.energycontrol.org infoline 902 25 36 00

LOS 10 PUNTOS IMPRESCINDIBLES

1_INFÓRMATE Y TOMA TUS PROPIAS DECISIONES.

2_PARA EVITAR IMPRUDENCIAS, DÉJATE ASESORAR.

3_SI SURGEN PROBLEMAS NO DUDES EN PEDIR AYUDA.

4_RESPONSABILÍZATE DE TUS ACTOS: LOS DEMÁS PUEDEN ECHARTE UNA MANO CUANDO LO NECESITES PERO NO TIENEN PORQUÉ CARGAR SIEMPRE CONTIGO COMO SI FUERAN TU NIÑERA.

5_NO INSISTAS PARA QUE LOS DEMÁS TOMEN O DEJEN DE TOMAR:
RESPECTA SUS DECISIONES.

6_LAS PRIMERAS VECES ES RECOMENDABLE CONSUMIR DOSIS BAJAS PARA FAMILIARIZARSE CON LOS EFECTOS.

7_LAS DOSIS ALTAS SON MÁS ADECUADAS PARA LUGARES TRANQUILOS COMO UNA CASA. LAS DOSIS BAJAS MÁS APTAS PARA LA FIESTA Y EL BAILOTEO.

8_LA COMBINACIÓN CON ALCOHOL FACILITA QUE SE PRODUZCAN NÁUSEAS Y VÓMITOS.

9_ABSTENTE SI PADECES PROBLEMAS PSICOLÓGICOS O PASAS POR UNA MALA RACHA.

10_RECUERDA QUE SON ILEGALES.

www.energycontrol.org infoline 902 25 36 00

TEXTO Y PROMOCIÓN



FINANCIA



MINISTERIO
DEL INTERIOR

DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

GESTIONA



COLABORAN



Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat
i Seguretat Social



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



Agència de Salut Pública

Àrea de Benestar Social