

De riesgos y placeres

Manual para entender las drogas

David Pere Martínez Oró
Joan Pallarés Gómez
(eds.)

editorial
MILENIO

REDUCCIÓN DE RIESGOS EN EL CONSUMO DE SETAS ALUCINÓGENAS

Iván FORNÍS ESPINOSA

ivan.fornis@gmail.com

Hongos alucinógenos, setas de la risa, monguis y trufas

El uso de hongos alucinógenos o psicodélicos como sustancias psicoactivas ha acompañado a diferentes culturas, hasta nuestros días. Repartidos por todo el mundo encontramos diferentes especies de hongos alucinógenos.

Las setas son la parte visible de los hongos y han sido consumidas con diferentes objetivos: religiosos, místicos, terapéuticos, recreativos, etc. Hoy en día son un ingrediente más del menú psicoactivo, tanto en una fiesta de música electrónica como en una sesión con fines de autoconocimiento.

Como cualquier otra droga el consumo de hongos alucinógenos requiere de una serie de conocimientos, precauciones y pautas de uso, con el fin de reducir los riesgos y en el caso de un uso recreativo aumentar los placeres.

Contexto histórico y actual

Los hongos alucinógenos son unos embriagantes que tanto, en la antigüedad como en la actualidad, han sido utilizados por determinadas culturas como forma de conectar con el mundo espiritual, así como una medicina reservada para ceremonias o eventos de índole religioso. Aunque la literatura no lo dice, es posible que también haya habido usos recreativos en estas culturas. De esta manera los chamanes siberianos consumían amanita muscaria con el fin de conectar con los espíritus (Fericla, 2001), mientras que los curanderos indios mexicanos de determinadas etnias utilizaban especies del género psilocybe, para curar a los enfermos mediante la conexión con los espíritus. (Estrada, 2005).

En los años cincuenta, a partir de las investigaciones llevadas a cabo por un banquero, dedicado a la “etnomicología” llamado Robert Gordon Wasson (Escohotado, 1999), los hongos alucinógenos son dados a conocer en el mundo occidental. En los años sesenta y setenta, junto con una serie de revoluciones políticas y culturales las setas alucinógenas pasan a ser consumidas como drogas recreativas y son llevadas a cabo diversas investigaciones, algunas de ellas orientadas para su aplicación en psicoterapia (Pollock, 1976).

En la última década las setas alucinógenas, sin llegar a tener una prevalencia muy notoria, han seguido siendo una de las drogas recreativas consumidas, principalmente, por personas, en general, y jóvenes con fines recreativos. En los estados miembros de la Unión Europea, se estima que entre el 0,3% y el 8,3% de los jóvenes de 15 a 24 años habían consumido hongos alucinógenos alguna vez en su vida y entre el 0,2% y el 2,8% lo habían hecho durante el año anterior a ser encuestado. En España, los datos obtenidos en la encuesta ESTUDES 2010, indican que la prevalencia de consumo en el último año de hongos alucinógenos entre los estudiantes españoles de 14 a 18 años fue del 1,6% (OED, 2012).

¿Qué son las setas alucinógenas?

Los hongos son unos seres vivos que para reproducirse crean dos tipos de estructuras:

- Las setas son unas estructuras mediante las cuales los hongos pueden dispersar sus esporas.
- Los esclerocios son formaciones globulares densas parecidas a las famosas trufas de uso culinario que en el mundo “underground” se denomina “trufas” o “piedras filosofales”. Aunque se llamen trufas por su aspecto son estructuras muy diferentes a las verdaderas trufas, famosas por ser un manjar culinario.

Los hongos alucinógenos son consumidos, tanto en forma de seta como de trufa, por algunas personas, con el fin de tener experiencias psicoactivas.

¿De qué setas hablamos? Especies, variedades, tipos y formas

Se puede decir que existen dos grandes grupos de setas alucinógenas.

Por un lado están los hongos que presentan como componente psicoactivo el muscimol y el ácido ibotémico. La especie más popular es la amanita muscaria, que es una seta muy característica y famosa, de color rojo con manchas blancas. También pertenece a este grupo la amanita pantherina de color marrón y manchas blancas que también contiene estos componentes psicoactivos.

Por otro lado están todas las especies que contienen psilocina y psilocibina, también denominadas especies psicocínicas o psicocínicas. Existen 186 especies conocidas de hongos de este tipo en el mundo (Stamets, 1996), pero sólo unas pocas son ampliamente consumidas. Las más comunes y conocidas son:

- *Stropharia cubensis* (*Psilocybe cubensis*). También llamados mejicanos, comprende diversas variedades. Es la especie que más se cultiva de forma casera y la que más se consume y comercializa.
- *Psilocybe semilanceata*. Popularmente conocidos como “bonguis” o “monguis”. Setas de pequeño tamaño, que suelen recolectarse en las montañas de países del hemisferio norte.

- *Psilocybe tampanensis*. Generalmente se encuentran en forma de esclerócios (“trufas” o “piedras filosofales”).
- *Psilocybe mexicana* también se obtiene como trufa pero no es tan popular y conocida como la anterior.
- *Copelandia cyanescens* (*Panaeolus cyanescens*). Especie de tamaño pequeño y de muy alta potencia psicoactiva. También se las llaman “setas hawainas”.

Dónde se encuentran y cómo se adquieren

Existen tres formas de conseguir setas alucinógenas:

Recolectándolas en el campo cuando se saben identificar correctamente los ejemplares. Se pueden consultar guías de campo especializadas o contar con el asesoramiento de personas experimentadas en la identificación de setas. Algunas setas se pueden confundir fácilmente con especies venenosas, así que es fundamental saber identificar sin ninguna duda cada ejemplar que se vaya a recolectar para consumir. En la península ibérica crecen varias especies de hongos alucinógenos de forma natural, en los bosque y praderas: amanita muscaria, amanita pantherina, psilocybe psemilanceata, psilocybe hispanica, pluteus salicinus, entre otras variedades.

Obtenerlas mediante autocultivo casero. En la última década se han extendido conocimientos y diversos métodos de cultivo casero de setas alucinógenas. Se han vendido kits de cultivo preparados para que, con pocos conocimientos y unas mínimas condiciones ambientales, conseguir una buena cosecha de setas. Un sistema muy fácil y popular de cultivo es mediante los llamados panes de micelio de hongo, que se caracterizan por ser la estructura vegetativa del hongo contenida en un recipiente de plástico, de forma que solamente hay que abrir el recipiente y dejar que las setas fructifiquen en unas condiciones ambientales controladas. Las especies que se cultivan, en general, son exóticas: stropharia cubensis, psilocybe tampanensis, psilocybe mexicana, etc.

Adquirirlas en el mercado. Existe un mercado negro de estas setas. Por su bajo volumen de negocio suele realizarse a través de vendedores que no pertenecen a grandes redes organizadas o mafias. Hasta hace unos pocos años existía un mercado legal en internet y en determinados establecimientos de algunos países como Holanda e Inglaterra, hasta que en el año 2007 esta venta fue prohibida.¹

1. “Holanda prohíbe los hongos alucinógenos” *El País*, 31 de octubre de 2007.

¿Qué efectos tienen? Placeres y riesgos

Amanita muscaria

Las sustancias psicoactivas que contiene son el ácido ibotémico y el muscimol. El ácido ibotémico produce efectos en el hombre a una dosis de entre 50 y 100 miligramos y el muscimol de entre 10 y 15 miligramos. Una vez ingeridas las setas, la embriaguez se instaura muy lentamente, transcurriendo generalmente de dos a tres horas antes de que se presenten los efectos de forma plena. Los efectos duran de 6 a 8 horas. La ingesta de estas setas provoca distorsiones visuales, pérdida de equilibrio, espasmos musculares moderados (no convulsiones), alteración visual y auditiva (Ott, 2000). Este tipo de hongos no tienen un uso recreativo muy extendido debido a varias razones:

- Provocan trastornos digestivos muy desagradables tales como diarreas, vómitos y náuseas.
- Es muy difícil su dosificación ya que la cantidad de alcaloides varía enormemente entre unos ejemplares y otros.
- En las guías de setas siempre aparecen como especies tóxicas o muy tóxicas y este hecho disuade de consumirlas.
- No han sido introducidas en el mercado, salvo algunos vendedores por internet. No existe cultivo comercial o auto cultivo de forma que pueda haber un suministro fácil.
- Produce unos efectos de tipo borrachera fuerte, con delirios, desconexión y estados de abatimiento que no suelen ser muy apropiados para un uso recreativo. Más bien se usa con fines experimentales, rituales o de autoconocimiento.

Especies psilocíbicas

Contienen psilocina y psilocibina como alcaloides alucinógenos principales, pero además contienen baeocistina y norbaeocistina como alcaloides minoritarios (Ott, 2000). Estas especies provocan efectos psicodélicos, también llamados alucinógenos o enteogénicos, que introducen a la persona que las consume en una experiencia o viaje más o menos intenso dependiendo de la dosis consumida.

Dependiendo de la cantidad ingerida, si se tiene el estómago lleno o no y de la idiosincrasia del individuo, los efectos pueden tardar en aparecer desde los 15 minutos a más de una hora. La duración total de la experiencia varía de 4 a 6 horas con un periodo aproximado de dos horas de recuperación hasta volver a la normalidad. Al principio del viaje es común que las pupilas se dilaten y que baje la tensión arterial. Pueden aparecer bostezos (normalmente sin sueño) y una ligera sensación de pesadez, así como náuseas y debilidad. Como efectos secundarios pueden darse escalofríos, vértigos, cefaleas, boca seca, sudores e incluso leves aumentos de la temperatura corporal.

Cuando el viaje es vivido de forma positiva y placentera la experiencia suele comenzar con risas y euforia, después se pasa a un estado de calma y tranquilidad, acompañada de una marcada sensación de lucidez y claridad mental, donde se dan modificaciones de la percepción y el pensamiento: el tiempo se ralentiza, acelera o desaparece, los colores brillan de forma distinta, los objetos se deforman, se perciben luces o sonidos extraños, visiones con los ojos cerrados, etc. Este estado puede vivirse como algo fascinante, impactante y hermoso, y ello puede llevarnos a un estado emocional de auténtica satisfacción y gratificación que normalmente es compartido con las personas presentes pudiendo establecerse una comunicación y unos lazos emocionales inusualmente intensos (Energy Control, 2003).

El viaje puede vivirse de forma negativa. 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 vivido como horroroso y angustiante. La persona puede verse atrapada en una especie de círculo vicioso con pensamientos recurrentes sobre el mismo tema (“me persiguen”, “hablan mal de mí”, “me he vuelto loco”, etc.) que es incapaz de quitarse de la cabeza. Se trata del mal viaje.

De hecho puede ocurrir que en un mismo viaje se pase sucesivamente por momentos agradables y angustiantes. Cualquier cambio en el entorno, lo que haga la persona o piense en ese momento, puede reconducir la experiencia en un sentido u otro y hacernos pasar de la fascinación al horror y viceversa. En este sentido existe la oportunidad de poder orientar el viaje hacia algo más placentero simplemente tratando de pensar en otras cosas, hacer algo distinto o cambiar el entorno (la música, el lugar, etc.).

La gran mayoría de 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 periodos de tiempo relativamente largos que puede, incluso, requerir de atención especializada.

Hay quien considera que un mal viaje puede aprovecharse con fines de autoconocimiento y de alguna manera obtener alguna ventaja de este mal trago. Aprovechar esta apertura al inconsciente, por muy duro que sea, con el fin de aflorar a la conciencia, reconocer y asimilar partes de la personalidad o de la historia personal que normalmente permanecen ocultas en la vida cotidiana. Cuando aparece se pueden aplicar algunas medidas que permitan que la persona se relaje y tranquilice:

- No dejándola sola.
- Nunca intentar tranquilizarla mediante bofetadas u otro tipo de comportamiento violento.

- No cuchichear con otras personas en su presencia, podría aumentar la paranoia.
- La actitud de la persona acompañante debe de ser tranquila, sin usar gritos ni aspavientos.
- Si la persona está en un sitio muy ruidoso o masificado, llevarla a otro sitio más tranquilo.
- Hablar pausadamente y respetar la voluntad de conversar o mantenerse en silencio. No forzar a hablar ni escuchar.
- Indicar que realice una respiración pausada, profunda y si es necesario la persona cuidadora puede marcar el ritmo.
- Recordarle que ha consumido setas y que está teniendo un mal viaje que remitirá cuando vayan pasando los efectos.
- Cuando estas indicaciones no surtan efecto y la persona continúe con el mal viaje se puede, simplemente, acompañar y animar a que se deje llevar por la experiencia.
- Se dan casos en los que la mala experiencia no cesa hasta que los efectos de las setas hayan remitido. En estos casos se debe permanecer paciente, tranquilo, seguro y cercano ante quien sufre un mal viaje.
- Si la situación se complica o la persona lo solicita, se llamará a los servicios de urgencias.

Las setas alucinógenas tienen un muy bajo o nulo potencial de dependencia psicológica y física. Los efectos adversos tóxicos agudos y crónicos son muy infrecuentes. Se han descrito algunas muertes pero no se han podido relacionar directamente a la ingesta de setas alucinógenas (Van Amsterdam, Opperhuizen y Brink, 2010). La sobredosis es muy difícil que ocurra ya que se necesitan cantidades tan grandes de setas que la persona vomitaría antes de poder asimilar tanta cantidad.

Los riesgos derivados del consumo son, principalmente de tipo psicológico. 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 sufrirá ningún tipo de trastorno psicológico después de 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 de un trastorno de ansiedad, depresivo o psicótico.

Conviene tener en cuenta los siguientes puntos (Energy Control, 2003):

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 espaciar las tomas el máximo posible, por ejemplo no sobrepasar una toma al mes.

Las personas con historial familiar con trastornos psicológicos o con antecedentes familiares de los mismos deberían ser especialmente prudentes y moderadas en el consumo de setas. Según el caso y la gravedad podría estar totalmente contraindicado.

Cuando se está pasando por periodos de inestabilidad emocional y momentos difíciles en la vida sería recomendable evitar el consumo de setas.

Si días después de haber consumido se experimentan estados de ansiedad, depresión o paranoias es aconsejable dejar temporalmente el consumo y, si el estado no mejora, acudir a un servicio especializado.

¿Cómo preparar y tomarse las setas? Formas de consumo y dosificación

El consumo de setas frescas es el único que asegura que estas se están consumiendo con toda su potencia. Hoy en día es posible acceder a setas frescas durante todo el año ya que una persona puede tener su propio cultivo casero de hongos. No obstante y debido, o bien a una autoproducción muy grande o bien a que se quiere consumir setas que sólo crecen en una determinada época del año, hay personas que prefieren secarlas y de esta manera poder conservarlas durante un determinado tiempo.

El proceso de secado hace que se pierda potencia ya que hay una degradación de los alcaloides de estos hongos. No obstante a la hora de dosificar una toma se tiene que tener en cuenta que las setas secas son en peso, diez veces más potentes que las setas frescas. En la tabla 1 se describe la dosificación de tres especies tanto en fresco como en seco, de forma orientativa:

TABLA 1

Dosificación de tres especies psilocíbicas en función de la presentación (frescas o secas)

Especie	<i>Stropharia cubensis</i> (seta)		<i>Psilocybe semilanceata</i> (seta)		<i>Psilocybe tampanensis</i> (trufa)	
	Fresco	Seco	Fresco	Seco	Fresco	Seco
Dosis bajas (gramos)	8-10	0,8-1	10-15	1-1,5	10-12	3-4
Dosis medianas (gramos)	10-20	1-2	15-30	1,5-3	12-18	4-6
Dosis altas (gramos)	A partir de 20	A partir de 2	A partir de 30	A partir de 3	A partir de 18	A partir de 6

A la hora de planificar una toma y decidir qué tipo de efecto se quiere experimentar, es conveniente medir las dosis en peso y evitar hacer el cálculo por ejemplares, ya que pueden haber ejemplares con pesos muy diferente y no medir bien la potencia psicoactiva.

Las setas alucinógenas son efectivas consumidas por ingestión oral. Solo mediante la digestión se pueden romper las fibras del hongo y absorber los alcaloides que contienen. Cualquier otra forma de consumo o bien no es activa o bien es muy poco eficaz. No se deben de calentar las setas, ya que el calor destruye los compuestos psicoactivos que llevan las mismas (psilocina y psilocibina). Debido a esta característica no es buena idea realizar platos cocinados (tortillas, etc.), infusiones y una buena forma de echar a perder las setas es fumándolas.

Cuando se ingieren setas frescas, se digieren y asimilan perfectamente. Las setas secas son, en general, desagradables de masticar e ingerir. Normalmente se comen secas y se va bebiendo agua para poder tragarlas e hidratarlas. Una buena práctica a la hora de consumir setas secas es la maceración en algún líquido no caliente y sin alcohol para mejorar su absorción. Un zumo de naranja o de limón es muy efectivo ya que la presencia de ácidos permite que los alcaloides se extraigan muy bien de las fibras de los hongos. También se puede hacer un triturado o batido con el líquido y las setas en maceración y de esta forma facilitar la ingestión.

Mezclas con otras drogas

En un entorno recreativo tal como una fiesta, es posible que haya personas que decidan mezclar setas alucinógenas con otras drogas (Energy Control, 2009). En este caso se pueden tener en cuenta las siguientes consideraciones:

Las mezclas con alcohol suelen *resentir el estómago, enturbiar la experiencia y provocar resacas más intensas y desagradables.*

- Con *estimulantes* (cocaína, speed, etc.) *disminuyen los efectos* psicodélicos y también afectan al estómago. En caso de consumir mucha cantidad de cada sustancia puede aparecer ansiedad, paranoia, etc.
- La mezcla con MDMA puede dar *un toque más empático* al viaje de setas o más brillante a la experiencia del MDMA, pero se deben de *tener en cuenta las precauciones* sobre el consumo de las dos sustancias.
- La *combinación con otros psicodélicos* supone mezclar sustancias de *efectos muy intensos*, por lo que, en caso de combinar, conviene extremar las recomendaciones usuales para el consumo de alucinógenos.

¿Cuándo no se deben tomar?

Existen una serie de factores tanto individuales o de la persona (*setting*) como ambientales (*set*) que se deben de tener en cuenta a la hora de consumir setas y en algunos casos. El consumo de setas debe evitarse:

- En niños, mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y personas con reacciones alérgicas a la sustancia.

- En casos de afección renal, insuficiencia hepática o epilepsia.
- Si se padece algún tipo de trastorno psicológico o se está pasando por una mala racha. Si se ha de conducir o manejar maquinaria peligrosa, o realizar actividades peligrosas.
- Si al día siguiente se tiene que hacer frente a obligaciones o responsabilidades ineludibles.

¿Es legal el consumo y la venta de setas alucinógenas? Riesgos legales

Los compuestos psicoactivos que tienen las setas (psilocina y psilocibina) se consideran drogas a todos los efectos,² por lo tanto el tráfico, el cultivo, la producción, la facilitación y promoción de su consumo constituyen un delito contra la salud pública. La tenencia en pequeñas cantidades destinadas al autoconsumo no es considerado delito, pero puede castigarse con multas que van de los 300€ a los 3.000€.

En principio, la posesión de setas frescas no estaría fiscalizado, mientras que la de setas secas, pulverizadas, embolsadas o encapsuladas sí. No obstante unas pocas setas 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 solo cantidades moderadas y si se cultiva, que sea en poca cantidad y sólo para uno mismo.

Técnicamente es posible la venta de esporas o de los llamados panes de micelio, estructuras del hongo, de las cuales se pueden obtener setas alucinógenas (Brotons, 2005). Las esporas no presentan psilocina ni psilocibina y los panes, aunque si presentan estos compuestos, se suelen vender, no como producto para consumir sino como artículo de colección o con fines de estudio.

Referencias bibliográficas

- BROTONS, Héctor (2005). “Régimen Jurídico de los Hongos Alucinógenos”. *Soft Secrets*, 6, 29.
- ENERGY Control (2003). *Setas, los psilocibes*. Disponible en <<http://energycontrol.org/files/pdfs/Folleto+Setas.pdf>>.
- ENERGY CONTROL (2009). *Setas*. Disponible en <<http://energycontrol.org/infodrogas/otras/setas.html>>.
- ESCOHOTADO, Antonio (1999). *Historia General de las Drogas*. Madrid: Espasa Calpe (original 1989).
- ESTRADA, Álvaro (2005). *Vida de María Sabina, la sabia de los hongos*. México: Editorial Siglo XXI.
- FERICGLA, Josep Maria (2001). “Antropología y chamanismo. El chamanismo como sistema adaptante”. En José María Poveda (ed.) *Chamanismo, el arte natural de curar* (75-87). Madrid: Ediciones Temas de Hoy.

2. Ministerio de Sanidad y Seguridad Social (1977). Real Decreto 2829/1977. B.O.E. 274: 24978-24986.

- Observatorio Español de Drogas (2012). *Informe 2011* Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- OTT, Jonathan (2000). *Pharmacotheon*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- POLLOCK, Steve Hayden (1976). "Liberty caps: recreational hallucinogenic mushrooms". *Drug Alcohol Depend*, 1 (6): 445-447.
- STAMETS, Paul (1996). *Psilocybin Mushrooms of the World*. Berkley: Ten Speed Press.
- VAN AMSTERDAM, Jan; "Opperhuizen, Antoon & van den Brink, Wim (2011). Harm potential of magic mushroom use: A review". *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, 59 (3), 423–429.