

EFECTOS

PSILOCIBINA, UNA TERAPIA PSICODELICA

Investigadores de Johns Hopkins Medicine fueron los primeros en descubrir que la psilocibina, en conjunto con apoyo psicológico, **reduce la ansiedad existencial.**

LA PRIMERA VEZ QUE CAROLINA probó la terapia con microdosis de psilocibina fue en San Francisco, Estados Unidos. En su trabajo le contaron que la sustancia ayuda a superar desórdenes como la depresión y la ansiedad, pero también a encontrar inspiración y generar creatividad.

Con mucha incredulidad acerca de los efectos de la sustancia, Carolina decidió “abrir la mente” y probar el tratamiento. En ese momento deseaba comprobar si la psilocibina funcionaba para encontrar la paz interior.

El Instituto de Medicina Johns Hopkins, ubicado en Baltimore, Estados Unidos, describe la psilocibina como una sustancia que se encuentra en los llamados “hongos alucinógenos”. Su principal efecto son las alucinaciones visuales y auditivas, así como alteraciones profundas de la conciencia después de unas cuantas horas de haberse ingerido.

En 2016, investigadores del Johns Hopkins fueron los primeros en des-



cubrir que el tratamiento con psilocibina conjuntamente con apoyo psicológico reducía la ansiedad existencial y la depresión en las personas con un diagnóstico de cáncer potencialmente mortal.

Tras 90 días de tratamiento, Carolina se sintió satisfecha, aunque advierte que su experiencia de ninguna manera represen-

ta la de los demás. “Es un proceso muy personal. El tratamiento que yo tomé lo hice por tres meses y después tuve que descansar dos meses. Durante el periodo de consumo puedes tomar una píldora diaria por cinco días y descansar dos; en otros casos es una cada tercer día. En mi caso, la consumí tres días consecutivos y descansé dos”, comenta

POR

**EMMA LANDEROS
MARTÍNEZ**



“Tengo mucha disposición para hacer mis actividades y mayor entusiasmo por la vida. La psilocibina me quitó las ganas de beber café y de consumir alcohol”.

en entrevista con *Newsweek en Español* —Carolina solicitó que se omitiera su nombre real por cuestiones de privacidad en torno al consumo de la sustancia.

La joven asegura que la primera vez se sintió satisfecha con las sensaciones y la paz que le provocó la psilocibina. Por ello, tiempo después volvió al tratamiento. En aquella segunda ocasión su motivación para acercarse nuevamente a la psilocibina era otra: despertar su creatividad para desarrollar un proyecto profesional.

El resultado obtenido fue el deseado. “Me concentré en el proyecto, hubo muchas ideas que logré desarrollar fácilmente y con mucha creatividad. Nuevamente había conseguido mi objetivo”, cuenta.

En un tercer tratamiento trató su trastorno de depresión, ya que meses antes decidió dejar los fármacos con los que se atendía. “Me ayudó a mejorar el estado de ánimo. Tengo cambios de humor y mucha disposición para hacer mis actividades y mayor entusiasmo por la vida. La psilocibina me quitó las ganas de beber café y de consumir alcohol”, explica Carolina.

La psilocibina como antidepresivo

LA JOVEN SEÑALA QUE ES IMPERATIVO que quien tome la decisión de consumir psilocibina debe tener una intención clara y enfocarse en ella, porque, indica, los psicodélicos son catalizadores de cambio.

Añade que no todos tienen una reacción positiva de inmediato. “Conocí casos en los que se consumió para combatir la depresión y hubo cambios de humor a la inversa: tristeza, agobio y desesperación aumentaron. A veces parece ser que primero te enreda en una espiral de emociones muy fuertes. En mi caso no fue así, cada organismo es distinto”.

En 2021, un estudio realizado a 59 pacientes con depresión mayor evaluó el antidepresivo escitalopram (Lexapro) en comparación con la psilocibina. Durante seis semanas, pareció que apenas dos dosis de psilocibina fueron al menos igual de efectivas que las pastillas de escitalopram a diario. Ambas se administraron junto con terapia psicológica.

“Los pacientes que recibieron cualquiera de los dos tratamientos tuvieron un grado similar de mejora en las puntuaciones de una escala de la depresión. Pero a los pacientes que tomaron psilocibina en realidad les fue mejor según otras medidas. A las seis semanas, el doble había entrado en remisión, en comparación con el grupo del antidepresivo”, indicó el estudio.

Los investigadores calificaron los hallazgos como “alentadores”, pero enfatizaron que se necesita más trabajo para averiguar cuál podría ser el rol de la psilocibina como terapia para la depresión.

Los científicos pidieron a las personas que no se automediquen con psilocibina. “Creemos con firmeza que la terapia con psilocibina solo funciona como un tratamiento combinado”, señaló el investigador principal, Robin Carhart-Harris, director del Centro de Investigación Psicodélica del Colegio Imperial de Londres, en Reino Unido. “No es lo mismo si solo toma la droga y no recibe una psicoterapia profesional a la vez”.

También aclararon que desde hace mucho tiempo se usan los hongos “mágicos” de forma recreativa como alucinógenos, lo que significa que alteran las percepciones de las personas sobre lo que las rodea, así como sus pensamientos y sentimientos. Esto puede acabar de mala forma, por ejemplo, si las personas creen equivocadamente que pueden volar.

En México, la psilocibina (*Psilocybe mexicana*) es una sustancia ilegal. De acuerdo con el Código Penal Federal, “tan solo la posesión simple constituye un delito grave cuyas sanciones van de cinco a 15 años de prisión”. En tanto, quien comercialice este u otro tipo de hongos alucinógenos podrá ser castigado con prisión de diez hasta 25 años.

Bianca —de quien se omite su nombre real por seguridad— aplica tratamientos de psilocibina. Su aprendizaje sobre el uso y efectos de la sustancia lo obtuvo de otra mujer dedicada al curanderismo, la medicina alopática y estudios en psicología. “La psilocibina se metaboliza en el hígado y es ahí donde se le quita un componente de fósforo para después convertirse en psilocina, la cual viaja directo a los reflectores de

CIENTÍFICAMENTE, los hongos alucinógenos se clasifican como drogas porque alteran la cognición y la percepción de la mente. Pero para las culturas originarias son “plantas de poder”.

serotonina —la molécula de la felicidad—, y desde ahí trabaja en la regulación del nivel anímico”, explica.

Los tratamientos que Bianca practica son en micro y macrodosis. Una microdosis, explica, contiene aproximadamente de .010 a .5 gramos.

Ella comenta que, aunque las dosis son diarias, son tan pequeñas que son imperceptibles en la vida cotidiana.

En tanto, las terapias con macrodosis contienen de .6 gramos en adelante y se realizan en sesiones de aproximadamente cinco horas, una vez al mes. Bianca explica que la psilocibina estimula la neurogénesis, que es la generación de nuevas neuronas.

“Es extraordinaria para temas de neuroplasticidad —es decir, la capacidad que tiene el cerebro para recuperarse, reestructurarse y adaptarse a nuevas situaciones—. Además, estabiliza los estados de ánimo y se entra en un nivel superior de conciencia”.

A comparación de la microdosis, previo a la sesión de macrodosis, el paciente debe evitar al menos con una semana de anticipación el consumo de grasas, así como de carnes rojas y de cerdo.

“La psilocibina no es para todos y no es para todo momento”

“LA MEDICINA NATURAL TE DA LO QUE necesitas”, asegura Bianca. Por ello, cualquier persona puede consumir psilocibina, siempre y cuando, advierte, no consuma antidepresivos, ansiolíticos o antiepilépticos. Tampoco pueden usar este tratamiento personas con un historial familiar de demencia o psicosis.

Bianca coincide con Carolina y confirma que las intenciones de cada paciente son variadas. Hay quienes buscan superar una pérdida, quienes desean explorar a profundidad su ser interior, aquellos que necesitan concentración para determinada actividad, o los que buscan superar un trauma.

“La gama de gente que consume este tipo de tratamientos es muy amplia porque esclarece las barreras entre el consciente y el subconsciente”, comenta Bianca. Con el tratamiento, indica, las personas pueden tener acceso a otro tipo de perspectivas y de entendimiento de la vida.

Los tratamientos con psilocibina pueden ser consumidos a través de una tintura o en cápsulas que se obtienen tras disecar el hongo, pul-

LOS TRATAMIENTOS

con psilocibina pueden ser consumidos a través de una tintura o en cápsulas que se obtienen tras disecar el hongo, pulverizarlo y encapsularlo.

verizarlo y finalmente encapsularlo. La investigación médica de los psicodélicos como la psilocibina comenzó en los años 1950 en Estados Unidos; sin embargo, se puso en pausa cuando aumentó su uso recreativo una década después.

Pero en años recientes el interés por la terapia con psilocibina se ha renovado nuevamente en ese país. Investigadores de instituciones como la Universidad de Nueva York, la Universidad de California y la Universidad Johns Hopkins ya estudian la terapia asistida con psilocibina contra los trastornos de la alimentación, la adicción y la depresión.

Bianca asevera que actualmente el tema de los psicodélicos en México “se ha puesto de moda”; pero, advierte, se debe tomar en cuenta que no es para todos y no es para todo momento. “El tratamiento se debe abordar con respeto y conciencia. Es neces-

rio que un experto lleve de la mano a quien ha decidido consumir el tratamiento, porque el desconocimiento puede llevar a que una persona se equivoque en las dosis”.

Quienes se dedican a realizar este tipo de tratamientos generalmente son especialistas en medicina alópata o se dedican a la práctica de la medicina tradicional. De acuerdo con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la medicina tradicional es la suma de conocimientos, técnicas y prácticas fundamentadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, y que se utilizan para mantener la salud, tanto física como mental”.

La naturaleza mexicana posee un diverso reservorio de plantas y hongos

SESIÓN DE TERAPIA asistida con psilocibina de COMPASS Pathways, empresa de atención a la salud mental. Durante años, científicos han analizado el efecto terapéutico de los psicodélicos.

“La terapia con psilocibina solo funciona como un tratamiento combinado. No es lo mismo si solo se toma y no se recibe una psicoterapia profesional a la vez”.

gos que atraen a científicos, curanderos, artistas y todo tipo de personas que buscan experimentar momentos extrasensoriales mediante el uso de hongos alucinógenos, también conocidos como “niños” por la célebre María Sabina, quien administró este tipo de terapias a personalidades como John Lennon y Walt Disney.

Científicamente, los hongos alucinógenos se clasifican como drogas porque alteran la cognición y la percepción de la mente. Pero para las culturas originarias son “plantas de poder” o “plantas sagradas”, y cada una genera determinado efecto dependiendo del organismo que lo consume.

En México, desde la época prehispánica, se tiene conocimiento sobre el uso ceremonial o ritual de los hongos alucinógenos. Mediante su uso se establecía el contacto del ser humano con los dioses, de acuerdo con la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (Conabio).

Actualmente, los hongos siguen siendo un grupo importante para los rituales que todavía se llevan a cabo en el país. “Entre los mazatecos, chinantecos, mixes, zapotecos y mixtecos de Oaxaca, las especies más utilizadas son *Psilocybe mexicana*, *P. cubensis* y *P. caerulescens*. Sin embargo, su consumo requiere un amplio conocimiento, ya que los efectos tóxicos causados por los principios activos de estas y otras especies pueden provocar desde estados de pánico, ansiedad y profunda depresión, hasta la muerte”, explica la Comisión.

La población indígena que utiliza este tipo de hongos “posee una profunda sabiduría sobre ellos, por lo cual su manipulación y uso se da exclusivamente con fines ceremoniales o rituales”, añade la Conabio.

La psilocibina, considerada un ansiolítico natural, reduce los niveles de depresión, mejora la concentración, el enfoque y estimula procesos creativos. Carolina concluye que debería tener mayor apertura a la investigación científica en México.

“Durante mis tres tratamientos he tenido resultados positivos y más efectivos que con los antidepresivos. Sin embargo, he sido juzgada y calificada como ‘drogadicta’ porque la ignorancia provoca que la gente califique a la psilocibina como droga que embrutece. Y esto nunca me ha causado adicción”, concluye. **N**

