

# **RECOMENDACIONES DE REDUCCIÓN DE DAÑOS PARA EL USO DE PSIQUEDÉLICOS**

**POR BRUN GONZÁLEZ**

---

Aunque cada sustancia tiene propiedades únicas y específicas, cuando hablamos de prácticas y recomendaciones generales para reducir los riesgos asociados al consumo de psicoactivos, se pueden formar grupos de sustancias cuyos efectos son similares y que pueden ser manejados relativamente de la misma manera.<sup>1</sup> Aunque cada planta y compuesto químico es en sí todo un universo, los efectos generales de los psiquedélicos son similares. Por lo tanto, este Documento De Trabajo (DDT) busca hacer recomendaciones amplias para reducir los riesgos y daños asociados al uso de los psiquedélicos.

## **1. EFECTOS GENERALES DE LOS PSIQUEDÉLICOS**

Estas sustancias tienen la capacidad de modificar en gran medida la manera en que nos relacionamos con nuestro entorno, con otras personas y con nosotrxs mismxs. De hecho, son generalmente llamados alucinógenos debido a que durante su uso se perciben sonidos, sensaciones o visiones que no corresponden a ningún estímulo externo. Es importante entender que estas alteraciones nos pueden dejar en una posición muy vulnerable, tanto psico-emocionalmente como físicamente, especialmente cuando se incrementan las dosis utilizadas.

Los efectos básicos que todos estos compuestos comparten son las alteraciones sensoriales. Los sonidos y los sabores cambian, la luz y los colores son más intensos y se forman texturas, patrones geométricos y aparentes ilusiones ópticas. Sin embargo, con el aumento de la dosis utilizada los efectos se vuelven mucho más complejos. Aunque el aumento de dosis no necesariamente significa un mayor riesgo de toxicidad, puede transformar la percepción de la persona por completo. Esto puede resultar en una completa disociación entre el entorno físico y el cuerpo y lo que está sucediendo para la persona en su experiencia interna.

## **ESTADOS VISIONARIOS DE CONSCIENCIA**

La farmacodinámica de estas sustancias está intrínsecamente relacionada a los circuitos de serotonina en el cerebro. Entre otras cosas, esta se encarga de regular los procesos de vigilia y de sueño. Al alterar este proceso, se provocan estados de “ensueño” también llamados estados visionarios.

Debido a esto, una de las principales recomendaciones es que debe haber una persona que no haya consumido nada presente, cuidando a la o las personas que consumieron psiquedélicos. De esta forma, en caso de un accidente o emergencia, hay alguien que puede tomar las medias y acciones necesarias o pedir ayuda médica.

## **REDUCCIÓN DE DAÑOS FÁCIL Y CLARA**

El psicólogo Stanislav Grof acuñó los términos *set* y *setting*. *Set* se refiere a la situación interior de la persona en ese momento. Es decir, se debe poner atención en cómo está la persona con respecto a sus relaciones interpersonales, a su carga de responsabilidades, a sus compromisos familiares, etc. Por otro lado, *setting* hace referencia a todos los elementos del entorno físico donde se llevará a cabo la sesión psiquedélica.

Algunas recomendaciones generales son:

- Si no consumes, no consumas.

Si piensas consumir alguna sustancia de la familia de los psiquedélicos considera:

- Una persona que no consuma nada debe estar presente, cuidando a quienes consumen. En el caso de usuarios experimentados, es buena práctica avisar a alguien que se va a consumir para que, aún si no están físicamente presentes, puedan responder rápidamente en caso de un accidente.
- Preparar un entorno cerrado y de ambiente templado y evitar espacios en intemperie donde habrá frío o lluvia.
- Conocer e informarse acerca de la sustancia antes de consumirla, en el caso de las que provienen de fuentes naturales, hongos o cactus, es importante saber que muchas especies se parecen y que, aunque algunas simplemente no son psicoactivas, otras son tóxicas y hasta letales.
- Cuidar la dosis que se va a utilizar, teniendo en cuenta que por lo general las ‘dosis normales’ se refieren a las moléculas puras sin adulterantes ni mezclas.
- Empezar siempre con media dosis cuando se va a probar una nueva sustancia o una ya conocida pero de nuevo proveedor o lote de fabricación.
- Buscar estar en un lugar cómodo, donde esté disponible todo lo necesario, con acceso rápido a agua, frutas o comida y baño. También es bueno poder controlar la iluminación, el ruido, la temperatura, etc.
- Idealmente no debe haber asuntos pendientes, se deben contar al menos con 36 o 48 horas disponibles para el tiempo de duración de los efectos, la bajada, dormir y eventualmente reponerse y comer al día siguiente, antes de tener que realizar otras actividades o compromisos.
- Evita a toda costa manejar vehículos o utilizar maquinaria pesada.

Mientras más elementos se puedan tener bajo control, es más probable que la sesión se desenvuelva sin imprevistos ni eventualidades.<sup>2</sup> Este aparente sobre-control tiene que ver con que la persona que consumirá la sustancia psiquedélica puede no estar en condiciones ni siquiera de expresar o traducir qué es lo que le molesta o incomoda, puede estar teniendo frío y no poder pedir una cobija.

## 2. CONCLUSIONES

Este grupo de sustancias es muy diferente a otras sustancias psicoactivas pues cambia profundamente la experiencia individual y los pensamientos que surgen a partir de esta. La persona enfrenta una serie de retos y dificultades físicas, psicológicas y emocionales que vuelven el uso de estas sustancias menos atractivo que otros psicoactivos que provocan euforia, energía o sensaciones placenteras.

En el caso de las sustancias psiquedélicas sintéticas, semi-sintéticas e ilegales, es casi imposible tener una garantía de que aquello que se obtiene en el mercado negro es lo que se cree, o que no contiene otras sustancias psicoactivas que pueden tener interacciones diferentes.

Observando los usos rituales y ancestrales que se les da a las plantas que contienen estos compuestos, se puede apreciar que, utilizadas en un contexto específico y con propósitos específicos, los resultados pueden ser muy útiles para la persona en términos de bienestar, reintegración y estabilización psico-emocional. Sin embargo, pensar que estas sustancias pueden funcionar de igual manera al utilizarlas y abusar de ellas como cualquier otra sustancia, es erróneo y peligroso. El mal manejo de estos compuestos y los efectos que catalizan puede desencadenar cuadros psicopatológicos y provocar experiencias difíciles, aterradoras y traumáticas.<sup>3</sup>

---

1. Si quieres ampliar tu entendimiento y conocer las recomendaciones de reducción de daños para cada sustancia específica, revisa nuestra base de datos en [www.universodelasdrogas.org](http://www.universodelasdrogas.org)

2. Para conocer una de las piezas clave de la obra de Stanislav Grof y entender mejor los conceptos y principios de la psicoterapia con compuestos psiquedélicos, revisa su libro *Psicoterapia con LSD*, Stanislav Grof, La Liebre de Marzo, Barcelona, 2005. O si deseas, puedes consultar la versión en Inglés en [es.scribd.com/doc/2551036/LSD-Psychotherapy-Stanislav-Grof](https://es.scribd.com/doc/2551036/LSD-Psychotherapy-Stanislav-Grof)

3. Para profundizar más en el tema y conocer las últimas investigaciones médicas y psiquiátricas que se están llevando a cabo alrededor del mundo con estos compuestos, visita a la Asociación Multidisciplinaria de Estudios Psiquedélicos ([www.maps.org](http://www.maps.org)) o al Centro Internacional de Educación Etnobotánica, Investigación y Servicios ([www.iceers.org](http://www.iceers.org)).