



HONGOS (PSILOCIBINA)

COMPONENTE PSILOCIBINA

- Nombre: Psilocibina, 4-PO-DMT
- Fórmula: $C_{12}H_{17}N_2O_4P$
- Nombre IUPAC: [3-(2-dimetilaminoetil)-1H-indol-4-il] dihidrógeno fosfato
- Peso molecular: 284,25 g/mol
- Punto de fusión: 220-228°C

La Psilocibina es un compuesto que se encuentran de manera natural en numerosas especies de hongos en su mayoría pertenecientes al género *Psilocybe*.

Son hongos que crecen de manera cosmopolita en diferentes climas de África, Europa, Asia y América y su uso ha sido documentado desde tiempos de la humanidad primitiva, a lo largo de la historia mundial se han encontrado vestigios de su uso.

La principal característica de la psilocibina contenida en estos hongos es el hecho de poseer una estrecha semejanza estructural con el neurotransmisor serotonina, una de las sustancias responsables de regular el estado de ánimo, la percepción, la recompensa, la ira, la agresión, el apetito, la memoria, la sexualidad y la atención entre otras funciones y que se encuentra contenida mayormente en el intestino.

La semejanza entre la psilocibina y la serotonina genera un efecto agonista entre ambas, esta es una característica que en las últimas décadas ha llamado la atención de médicos e investigadores especializados en neurociencias quienes han visto en la psilocibina producir efectos positivos en la lucha contra diversas patologías físicas y mentales. En muchas culturas tienen un papel religioso y son parte de rituales curativos en los que en algunos lugares se les da el carácter de divinos.

¿Qué son las microdosis?

Las microdosis son dosis muy bajas de algunos psiquedélicos (en este caso se tratarán las **microdosis de psilocibina que es el componente de los hongos y setas**), y que se encuentran por debajo del umbral de la percepción. Los efectos son sutiles y no son alucinógenos. Hoy día hay gente que las usa en rutinas semanales y a menudo comentan que consiguen niveles más altos de creatividad, más energía, más capacidad de concentración y mejora de habilidades sociales. Se ha convertido en una de las nuevas modas de «*biohacking*» en Silicon Valley. Otros la toman para lidiar con la depresión o la ansiedad generando relajación y calma, con resultados positivos y notables.



La ciencia detrás de los psiquedélicos

Investigaciones específicas para ver qué hay tras las microdosis, sí que sabemos lo que ocurre en el cerebro con dosis más altas. Mucho de lo que entendemos acerca de cómo funcionan es por la serotonina, una sustancia química básica para el funcionamiento de nuestro sistema nervioso. Es uno de los principales neurotransmisores, de los más importantes que hay en el cerebro, y regula casi todo lo que hacemos, desde el estado de ánimo hasta cómo procesamos la información.

Los psiquedélicos la psilocibina que es el componente de los hongos tienen una estructura similar a la serotonina, y su camino también es muy similar al de ella:

Los antidepresivos más comunes, que son los llamados «*Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina*» o «*ISRS*», intentan hacer que aumente la cantidad de serotonina en el cerebro para provocar bienestar. Los psiquedélicos como los hongos contienen psilocibina lo hacen más directamente, ya que **son muy similares a la serotonina y la imitan uniéndose a sus mismos receptores**, ubicados en la corteza prefrontal, llamados «*5-HT_{2A}*».

La estimulación de estos receptores lleva a dos resultados muy importantes:

• **Producción de Factor neurotrófico derivado del cerebro (FNDC)**

- Estimula el crecimiento y las conexiones a nivel neuronal.

Aumento de transmisión de glutamato

Es el principal neurotransmisor estando presente en el 80-90% de sinapsis del cerebro.

Por ahora poco sabemos de cómo funcionan estos dos elementos juntos pero sí que conocemos algo mejor el cómo funcionan por separado y parece que la teoría concuerda con la experiencia de los que han usado o están usando microdosis en rutinas semanales.

Una de las principales características de estos psiquedélicos es lo que hace poco pudieron descubrir en neurología: partes del cerebro que no suelen comunicarse entre sí, ¡de repente comienzan a comunicarse entre ellas! Normalmente, el cerebro se constituye de redes independientes que realizan funciones especializadas por separado, como la visión, los movimientos, la audición y la atención, Esto ocurre porque los psiquedélicos amortiguan una parte del cerebro que utilizamos en exceso y que se conoce como «*Red neuronal por defecto*» o «*RND*». La red es un área del cerebro que se usa para una gran variedad de actividades mentales, incluidas las que se hacen cuando estamos en reposo. Algunos estudios sugieren que la depresión está vinculada a una RND hiperactiva. Igualmente, las alteraciones de la RND podrían ser la causa de otros problemas mentales, tales como el Alzheimer. Esto ayuda a explicar por qué estas sustancias podrían usarse para combatir la depresión y la ansiedad.



Microdosis con hongos



La forma ideal para la planificación de las microdosis

Para tomar las microdosis de hongos, así debería ser una rutina semanal de microdosis. El primer día toma la capsula, luego en el segundo y en el tercer día NO tomes, y vuelve a tomarlo el día 4.



Observa los efectos durante todo este proceso y procura anotar todo lo que vayas notando y lo que vaya ocurriendo a diario.

Continúa las microdosis dos veces por semana durante varias semanas. Toma nota durante todo el proceso de los cambios a corto plazo y los que vayan ocurriendo a largo plazo sobre tu estado de ánimo, tu energía y el comportamiento social. Sigue tu rutina habitual mientras tomas las microdosis. No debes dejar de hacer cosas que haces, ¡a no



ser que sean tóxicas! El propósito es mejorar tu existencia diaria mediante la ayuda que nos ofrecen estas sustancias.

Cuando la tomes por primera vez toma un día libre en el trabajo y libre de compromisos. Te dará la oportunidad de conocer qué es lo que se siente y notar o identificar algún efecto inusual antes de hacerlo en tu vida pública.

Presta atención a los días en los que no tomas las dosis. Seguramente percibas más energía, más ánimo, o más creatividad.

Tomar microdosis a diario no es recomendable. Los psiquedélicos de los que aquí hablamos producen tolerancia incluso a dosis tan bajas, por lo que dejarías de notar los efectos al cabo de unos días. Por esta razón se dejan dos días de reposo entre cada toma. Además como el beneficio se alarga hasta días después de la dosis, es una buena razón para no hacerlo a diario.

Beneficios

Aumentar la frecuencia e intensidad de los estados deseables:

- Creatividad
- Reduce el estrés
- Relajación
- Energía
- Estados de flujo
- Productividad/Concentración
- Mejora en las relaciones, empatía incrementada
- Coordinación atlética
- Desarrollo de liderazgo
- Aumento de la libido

Estados deseables

Muchas personas están realizando microdosis como parte de una de superación personal o desarrollo personal. Los informes sugieren que la microdosificación puede mejorar la creatividad, la productividad y la energía, y que pueden aplicarse en el trabajo o en otras actividades.

Innumerables personas realizan las microdosis para ayudarse a resolver problemas relacionados con el trabajo, crear nuevos conceptos o simplemente para reducir el aplazamiento.

Las microdosis también pueden ayudarte fuera del entorno laboral, al tener la posibilidad de mejorar tus habilidades de interacción social, rendimiento deportivo y conciencia espiritual.



Los riesgos reales ante el consumo de drogas legales o ilegales

Aparte de los riesgos legales, uno puede considerar a las microdosis como una introducción segura y no amenazante a los beneficios de los psikedélicos. Dados los tremendos registros de seguridad de los hongos(psilocibina), combinados con las pequeñas cantidades de las dosis, la microdosificación parece ser una forma segura y de explorar las increíbles posibilidades que ofrece la psiquedelia.

Como puede verse en el cuadro a continuación, comparando los daños relativos de las sustancias más comunes los hongos son unas de las más seguras que se pueden encontrar. Bioquímicamente y socialmente hablando, es mucho más segura que el alcohol.

