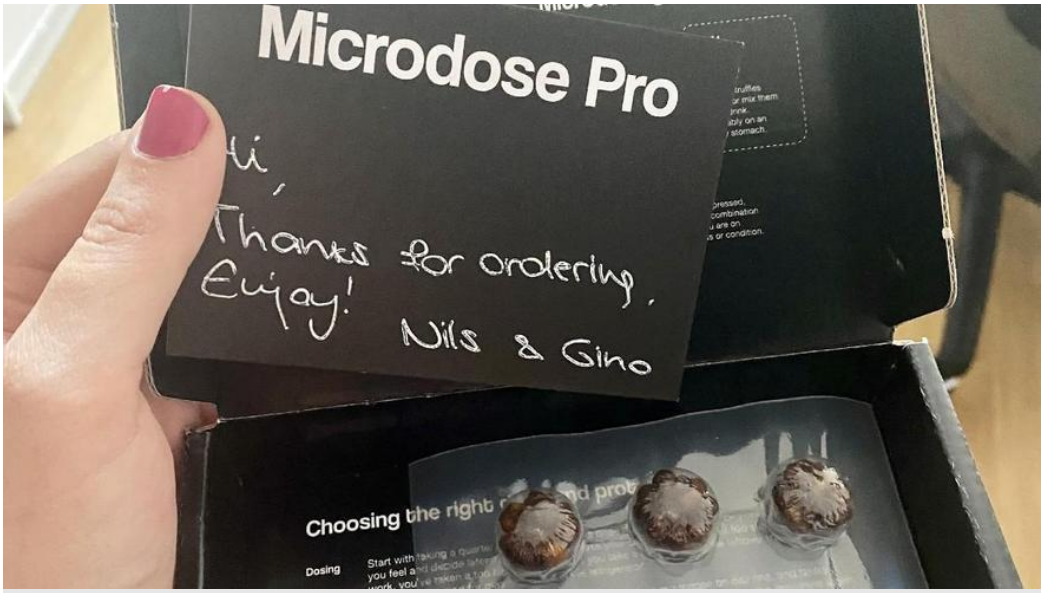
www.farodevigo.es
Fecha Publicación: jueves, 5 de enero de 2023
Páginas: 3
Valor Publicitario: 4072,96 €
V. Únicos: 2738540

FARO DE VIGO

Sociedad

Microdosis de alucinógenos en primera persona: "No es normal 'drogarse' para ser más productivo"

- Una usuaria explica su experiencia tras dos meses tomando trufas de psilocibina | "Quería saber si de verdad podían convertirme en una persona más centrada y creativa", argumenta



Caja de microdisis de psilocibina.

Silicon Valley

https://www.farodevigo.es/sociedad/2023/01/05/microdosis-alucinogenos-primera-persona-normal-80708215.h...

Valentina Raffio

Jueves, 05 enero 2023

Clara tenía 25 años cuando un día, sin previo aviso, el cartero llamó a la puerta de su casa y le entregó un **sobre blanco, estéril y sin apenas etiquetas** . En el interior, envuelto en una capa de plástico de burbujas, encontró una discreta caja negra con el **lema 'Be the best version of yourself'** y rellena de unas cápsulas que recordaban a unos bombones. Aquella resultó ser la primera entrega de una suscripción a un programa de **microdosis de alucinógenos** que, como descubrió más tarde, le había regalado su pareja. "Nunca había oído hablar de microdosis, pero a raíz de aquello decidí investigar más sobre el tema y **empecé a tomarlas por curiosidad** ", explica la joven en una entrevista con EL PERIÓDICO DE CATALUNYA, del grupo Prensa Ibérica.

Los argumentos **con los que se promocionan estos productos** son cuanto menos grandilocuentes. "Es lo que usan los gurús de **Silicon Valley** para tener ideas revolucionarias", justifica una de las empresas que se dedica a vender estas sustancias. Se suelen obtener en internet o en países como Países Bajos. "Mejoran tu rendimiento y regulan tus estados de ánimo", añade una de las muchas gurús que suben tutoriales 'on line' para contar en primera persona su experiencia con estas sustancias.

Esos reclamos llamaron la atención de Clara que, por aquel entonces, trabajaba en un entorno muy exigente y sentía que "no llegaba a todo". "Estaba frustrada porque sentía que **tenía que rendir cada**

www.farodevigo.es
Fecha Publicación: jueves, 5 de enero de 2023
Páginas: 3
Valor Publicitario: 4072,96 €
V. Únicos: 2738540

vez más y que, aunque me esforzaba, nunca era suficiente. Al menos para mí", explica. Y fue así como la idea de tomar microdosis entró en su vida.

Clara empezó tomando **trufas de psilocibina** : unos hongos "muy amargos" que, según explican sus promotores, en dosis altas se utilizan con fines alucinógenos pero que, consumidas en **raciones muy pequeñas** , pueden ayudar con **el rendimiento y la creatividad** . Sin embargo, los **médicos** advierten de que **no está científicamente probado** -apuntan incluso a un **efecto placebo** - y que, dado que no hay estudios, existe un cierto margen de riesgo.

Bajo esta premisa, la joven explica que empezó a tomar aquellas pequeñas dosis alucinógenos por curiosidad. Por saber qué se sentía. Por comprobar si era verdad aquello de que "te abren la mente". "Quería saber si de verdad podían sacar 'la mejor versión de mi misma' y **convertirme en una persona más centrada y creativa** ", argumenta.

Alucinógenos antes del café

" **Las tomaba en ayunas, justo antes del café** . Igual que hay personas que toman zumo de naranja o vitaminas, yo tomaba unas microdosis de alucinógenos", relata la joven. El primer día que **tomó una dosis de psilocibina** admite que estaba algo nerviosa. Hasta se puso un temporizador para calcular cuándo le iba a dar el 'subidón' y reconocer así los efectos de estas sustancias. En teoría, al menos según ponía en la caja que había recibido, las microdosis de hongos **tardan entre veinte y treinta minutos** en hacer efecto. A partir de entonces, la sustancia se mantiene "activa" durante unas seis horas. Después, el efecto baja de intensidad pero sigue latente durante varias horas más.

" **No notas ningún subidón** pero, de golpe, te notas un pelín más achispada", explica Clara. "En ningún momento estás ni colocada ni borracha. Es al contrario. Tienes la **sensación de estar más lúcida de lo normal** . Más ocurrente. Sientes que tu cerebro va más rápido, que piensa diferente, que tiene ideas mucho más disruptivas que de normal", relata la joven. "En mi caso, también **me sentía mucho más sociable** . Tenía ganas de hablar con todo el mundo. Estaba más bromista. Me apetecía charlar con gente que normalmente intento evitar", añade.

Según su experiencia, el efecto de las microdosis es **prácticamente imperceptible desde fuera** . "Es algo que solo sientes en tu cabeza", comenta. En su caso, de hecho, en cuanto empezó a tomar estas sustancias le **confió "el secreto" a su círculo más estrecho** para que "la vigilaran de cerca" por si se "volvía loca". La joven explica que estuvo tomando **microdosis durante casi dos meses** siguiendo, paso por paso, el protocolo que sugería la caja que le habían regalado. Pero mientras, también empezó a cuestionarse el porqué de su uso y las razones que la habían llevado a consumir esas sustancias. Y fue entonces cuando cambió de opinión.

Drogas para rendir más

" **No es normal tener que 'drogarse' para ser más productivo** . La simple idea de que tienes que utilizar este tipo de sustancias para rendir más **es muy tóxica** ", argumenta la joven. "Es muy problemático que como sociedad estemos encumbrando este tipo de **hábitos excéntricos** en vez de cuestionarnos el mensaje que tienen detrás. La gente está dispuesta a hacer verdaderas locuras para

www.farodevigo.es
Fecha Publicación: jueves, 5 de enero de 2023
Páginas: 3
Valor Publicitario: 4072,96 €
V. Únicos: 2738540

ser más productivo cuando, quizás, lo que debería **plantearse es si es normal y sano trabajar hasta el extremo** ", destaca.

La historia de Clara con las microdosis **apenas duró dos meses** . En cuanto acabó la caja que le habían regalado no compró más. Ahora, pensando en aquella experiencia, reconoce que muy probablemente gran parte de los 'efectos' que sintió eran fruto de la **sugestión** . "Estoy segura de que **gran parte era efecto placebo** . Excepto el reflujo que me daban los primeros días las trufas, que desgraciadamente era muy real", asegura.

"Si alguien me preguntara **si las microdosis valen la pena** le diría que, puestos a gastarse un dineral en algo, mejor invertirlo en una cena con tus amigos, un abono a un gimnasio o una escapada. Al menos eso seguro que te ayuda a oxigenar el cerebro sin tener que hacer cosas raras", zanja.