

OBERON

LA GUIA DE LAS MICRODOSIS

*Cómo mejorar tu salud física y mental
mediante la medicina psicodélica*



C.J. SPOTSWOOD

¿QUÉ ES LA MICRODOSIFICACIÓN Y POR QUÉ ESTÁ DE MODA?

¡Bienvenido! Desde hace unos años, cada vez más personas recurren a los medicamentos psicodélicos, y el número parece haber aumentado aún más durante la reciente pandemia de COVID-19. Aunque el consumo de sustancias psicodélicas en dosis altas es evidente, cada vez son más las personas que deciden tomar las riendas de su salud mediante la microdosificación. La microdosificación de psicodélicos es el acto de ingerir cantidades subperceptuales de sustancias con el objetivo de mejorar diversas áreas de la vida, sin experimentar un efecto psicodélico completo (también conocido como «viaje»). En este libro, me centraré únicamente en la psilocibina, el LSD o las sustancias con una estructura similar al LSD. Los consumidores de microdosis han afirmado experimentar mejoras en su salud mental y física, concentración, creatividad e incluso conciencia espiritual. Se cree que el consumo de microdosis de psicodélicos ha sido una práctica común en algunas culturas indígenas desde hace siglos, desde las tribus de México con el peyote hasta los cazadores del desierto africano del Sáhara, que ingerían pequeñas dosis de psilocibina para mejorar su agudeza visual.

La microdosificación de psicodélicos era relativamente desconocida hasta la publicación de *The Psychedelic Explorer's Guide*, de James Fadiman, en 2011. Desde entonces, la información se fue extendiendo y diversos medios de comunicación empezaron a hablar de las microdosis. Entre ellos, *Rolling Stone*, *The Guardian*, *Playboy*, *The Economist*, *Forbes* e incluso varios periódicos importantes, como el *Washington Post* y el *New York Times*.

Con todo lo que se habla por ahí sobre las microdosis y sus supuestos beneficios, mucha gente me ha preguntado: «¿Cómo lo hago?» y «¿Cómo encuentro información fiable?». Estas preguntas supusieron mi acicate para escribir este libro. Sentía que no podía dirigir a los que me preguntaban a ningún lugar específico que me resultara confiable, y que las respuestas que encontraba no parecían tener una base

científica significativa. La mejor información que pude encontrar se cita entre las tapas de este libro. Pero incluso esos datos estaban incompletos o eran poco concluyentes, ya que solo aparecían de forma fragmentada, lo que hacía difícil navegar por el panorama informativo, y no había recursos para adoptar un enfoque práctico. Aquí ofrezco a mis lectores libre acceso a toda la información en un solo lugar. Además, muchas de las guías o libros en línea que he leído basan su información en la credibilidad del autor o del administrador del sitio web, en relatos de primera mano o en experiencias anecdóticas. No es que desmereciera esa información, pero quería saber de dónde procedía y aproveché la oportunidad para leerla yo mismo. Y puedo decir que he comprobado y verificado personalmente las fuentes y la información que hay detrás de todos los trabajos citados en este libro, pero no podemos fiarnos solamente de la reputación. Dicho esto, me gustaría señalar que toda la información que aparece en esta guía procede de investigaciones publicadas. Lo único que he hecho yo ha sido leer los estudios, sintetizar los datos y recopilar la información importante en un práctico compendio.

Mi enfoque a la hora de escribir esta guía es diferente, ya que describiré cómo funcionan los psicodélicos, cómo pueden actuar ante tus condiciones de salud particulares (lo que incluye tu posible medicación) y cómo mitigar los riesgos antes de empezar. También veremos que la microdosificación puede influir en tu salud integral, lo que abarca tus necesidades físicas, mentales, emocionales y espirituales. Además, encontrarás información que, aunque pueda no estar asociada directamente con la microdosificación, es interesante para mejorar el estado de la salud.

Sorprendentemente, al escribir este libro, me di cuenta de que no solo no hay guías publicadas sobre cómo microdosificar (que yo sepa), sino que tampoco hay recursos al alcance de los profesionales médicos que detallen el proceso de aplicación. Esta guía pretende llenar ese vacío. Espero que, mientras te preparas para iniciar una pauta de microdosificación, te lleves este libro a tu próxima cita con tu médico de cabecera o psiquiatra. Juntos, podréis decidir si las microdosis de psicodélicos pueden ser adecuadas para ti e iniciar conjuntamente un plan de tratamiento. La segunda parte del manual está dirigida a los profesionales sanitarios. Ahí profundizo más respondiendo a preguntas específicas para ellos.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Esta guía está dividida en tres secciones. La primera parte, «El manual del microdosificador», está dirigida a aquellos que deseen familiarizarse con la microdosificación: cómo hacerlo, qué trastornos puede mejorar y cuáles son sus efectos secundarios. Aquí aprenderás a elaborar un plan, un protocolo a seguir, y a encontrar tu microdosis óptima. La segunda parte, «El manual del facultativo», ofrece información médica y técnica detallada dirigida específicamente a los profesionales sanitarios que precisen información para ayudar a sus pacientes. Y, por último, la tercera parte presenta un cuaderno de ejercicios para guiar a los usuarios a través del proceso, paso a paso, incluido el registro diario de sus experiencias. Esto te ayudará a incorporar este plan a tu vida cotidiana.

Tanto si tu interés al adquirir esta guía es puramente educativo, para aprender más sobre las microdosis o sobre cómo pueden ayudarte, como si quieres utilizarla como recurso para orientar a otros, me alegro de que hayas dado el primer paso (o quizá este sea el siguiente) para comprender mejor la utilidad de la microdosificación de psicodélicos. Hay muchas razones por las que se puede querer microdosificar, pero todas encajan en una de estas tres categorías:

- **Mejorar el rendimiento:** por ejemplo, mejorar la creatividad y la concentración, abrir la mente a nuevas formas de ver las cosas o encontrar nuevas formas creativas de resolver problemas.
- **Aliviar estados patológicos:** por ejemplo, la depresión, la ansiedad, el dolor, las migrañas, los trastornos por dependencia de sustancias, la anorexia y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), por nombrar solo algunos. Se ha descubierto que las microdosis pueden ser beneficiosas en muchas más enfermedades, se sospecha de otras muchas y es posible que existan más aplicaciones que aún no se hayan descubierto. Más adelante hablaré de ello con más detalle. También explicaré por qué la microdosificación es diferente de los métodos de tratamiento convencionales.
- **Disminuir o interrumpir el uso de fármacos o drogas:** La microdosificación de psicodélicos puede ayudar a dejar diversos medicamentos, con frecuencia porque los efectos secundarios de la microdosificación son más tolerables o más eficaces. Algunos han integrado la microdosificación en su plan de desintoxicación para liberarse de una dependencia química.

En modo alguno pretendo afirmar que la microdosificación sea la panacea para todas las enfermedades o trastornos, pero puede resultar una herramienta complementaria que brinde el alivio que no pueden ofrecer los enfoques de la medicina convencional. Como verás más adelante en la guía, el riesgo es bajo y los beneficios podrían ser muchos.

El objetivo de esta guía no es solo explicar cómo llevar a cabo la microdosificación de forma segura, sino también ofrecer algunas herramientas sobre cómo incorporar estas prácticas a la vida diaria. Muchas de las técnicas descritas en este libro pueden ser beneficiosas para cualquier persona, independientemente de si está intentando microdosificarse, si está tomando otras formas de tratamiento o si simplemente quiere mejorar su vida en general.

A diferencia del enfoque pasivo de la medicina occidental hacia la salud física y mental, en el que la gente a menudo «toma una pastilla y espera cambios», espero que te impliques activamente en tu tratamiento. Como con cualquier otra cosa en la vida, cuanto más te esfuerces, más ganarás, y la participación activa en cualquier tratamiento mejora notablemente los resultados clínicos y la satisfacción.

Si te quedas atascado en algún momento mientras lees esta guía, déjala a un lado, practica la meditación, la atención plena o alguna de las otras técnicas aprendidas en este libro y tómate tu tiempo para concentrarte en algo que no sea la tarea que tienes entre manos. Retómalo en otro momento, cuando estés preparado. Esta guía no está pensada para agobiarte ni para que la leas de principio a fin. Léela como quieras, una sección tras otra o salta a las partes que te parezcan más importantes. Recuerda, aquí entran en juego dos grandes filosofías de los círculos psicodélicos:

- La terapia hará que las respuestas (o preguntas) se revelen.
- «Hacer no haciendo». Esta es la idea de que, a veces, no hacer nada puede ayudar a que las cosas se pongan en su sitio de forma natural.

LA PSILOCIBINA Y EL LSD

La psilocibina y el LSD (o sus derivados) son las dos sustancias más utilizadas para la microdosificación. Tienen estructuras químicas similares, pero el LSD se une con más fuerza a los receptores, por lo que

su efecto es un poco más fuerte y duradero. Me gustaría señalar que Albert Hofmann, la primera persona en sintetizar el LSD, lo describió como algo parecido a una bomba atómica, mientras que la psilocibina es un arma de fuerza convencional. Esto, por supuesto, se refiere a macro o grandes dosis, no a microdosis como las que describe esta guía.

MODELO DE REDUCCIÓN DE DAÑOS

Desde que empecé a escribir y a hablar sobre el uso de psicodélicos como medicina, muchos me han preguntado cómo podía hablar así de sustancias ilegales. Mi respuesta: hablo de la ciencia, de la literatura ya publicada y de cómo, en mi opinión, están clasificadas incorrectamente como drogas de la Lista I, ya que obviamente tienen «valor médico». Añado que a diario informo a mis pacientes y a sus familias sobre numerosas drogas, tanto legales como ilegales, haciendo hincapié en que, si deciden tomarlas, deben hacerlo de la forma más segura posible. Esto es lo que se conoce como «modelo de reducción de daños», que he utilizado como la base de este libro y de los motivos que lo justifican. Si se van a tomar psicodélicos, tanto en macro como en microdosis, se deben conocer los riesgos, los posibles beneficios y cómo abordar su consumo de la forma más segura posible. Sin embargo, aunque el modelo de reducción de daños es más conocido, este libro proviene más de un modelo de «reducción de riesgos». Algunos pueden utilizar las palabras «daño» y «riesgo» indistintamente o decir que esta elección de palabras es solo una cuestión semántica, pero creo que es importante diferenciarlas.

La «reducción de daños» implica que el consumo de estas sustancias podría ser perjudicial. Las investigaciones han demostrado muchas veces que estas sustancias no son dañinas cuando se consumen de forma segura y meditada, pero tienen algunos riesgos asociados. Muchos de estos riesgos pueden reducirse con una planificación minuciosa y la colaboración médicopaciente. Por estas razones, creo que es importante empezar a utilizar la expresión «reducción de riesgos» en lugar de «reducción de daños»; aunque solo sea para ayudar a disminuir el estigma y la connotación negativa asociados a los psicodélicos. Quizá, cambiando estas ideas preconcebidas, podamos empezar a ver cómo estas sustancias pasan de considerarse culturalmente «drogas» a ocupar su lugar más apropiado en tanto que «medicinas».

Hay que admitir, y para gran decepción de los defensores de las microdosis, que la investigación moderna no ha demostrado que las microdosis de sustancias psicodélicas sean más efectivas que el placebo en ninguna de sus aplicaciones médicas o de salud mental. Esta guía presenta pruebas sólidas que muestran los mecanismos teóricos de las acciones de la microdosificación, las teorías que sustentan su aplicación y las investigaciones más actualizadas que apoyan el uso de la microdosificación de psicodélicos como medicina. Por otra parte, cuando no existen estudios al respecto, utilizo lo que hay disponible, desde publicaciones revisadas por expertos hasta libros y páginas web. A menudo, las publicaciones describen lo que se sabe sobre las *macro*dosis de psicodélicos, no sobre las *micro*dosis. En estos casos, intento extrapolar conclusiones hipotéticas y describir cómo he llegado a mis conclusiones.

He presentado la información contenida en este libro de la manera más clara y eficaz posible para ofrecerte el enfoque más seguro. He hecho todo lo posible para abarcar tantas circunstancias especiales como me ha sido posible, lo que implica la posibilidad de adoptar un abordaje polifarmacéutico, algo que ocurre con mucha frecuencia en medicina, especialmente en lo que se refiere a la salud mental. Los estudios han demostrado que algunos medicamentos no tienen ninguna posible interacción con los psicodélicos, pero que otros sí. Las reacciones a estas interacciones pueden variar de leves a más graves, hasta llegar a anular completamente todos los potenciales beneficios que aporta la microdosificación.

Quiero dejar claro que *no* estoy «en contra de los medicamentos» en absoluto. Prescribo muchos de los medicamentos descritos en esta guía y entiendo que la medicación es necesaria para mucha gente. Conozco a personas que afirman que la medicación les ha cambiado la vida, así como a otras que han dejado de tomarla por diversas razones, como la aparición de efectos secundarios intolerables. La microdosificación puede cambiar la vida de algunas personas que la toleran mejor que a los tratamientos convencionales. Pero, por favor, por favor, consulta con tu médico antes de empezar este nuevo tratamiento y si tienes intención de cambiar tu medicación. Lo contrario puede acarrear graves consecuencias, como inestabilidad emocional y mental, síndromes de interrupción, aumento de pensamientos suicidas, síndromes de abstinencia, convulsiones e incluso la muerte. Como opción más segura (y para tolerar mejor el tratamiento con microdosis), es

necesario hablar de manera clara y franca con tu médico y, a partir de ahí, elaborar conjuntamente un plan de interrupción o de reducción progresiva de la medicación.

Un apunte importante a tener en cuenta: en ningún momento de esta guía hablo del uso de la ibogaína, la ayahuasca o el MDMA como sustancia para microdosificar. La presencia de inhibidores de la monoaminooxidasa (IMAO) en la infusión de ayahuasca y las acciones de recaptación de serotonina de la ibogaína/ MDMA (además de sus efectos sobre los receptores opiáceos) diferencian completamente a estas sustancias de los «psicodélicos clásicos», lo que las deja fuera del alcance de este libro.

Una vez más, bienvenido a *La guía de las microdosis*. Estoy encantado de guiarte en tu viaje y te deseo la mejor de las suertes.

Mucho amor y namasté,

C. J.