



## ¡Know! Como alejar a los jóvenes de las sustancias psicodélicas

La psilocibina, el ingrediente activo de los hongos psicodélicos, está recibiendo mucha atención últimamente en Estados Unidos. Actualmente, los científicos están embarcando una racha de estudios que esta evaluando si es que estos componentes tienen algún potencial médico, lo cual produce una falsa impresión de seguridad en torno a su uso, especialmente entre los adolescentes. En el consejo anterior, "[¡Know! Que pasa con la psilocibina?](#)", tocamos el tema del cambio de actitud hacia las drogas psicodélicas en los Estados Unidos, ya que recientemente los votantes en Oregon legalizaron la psilocibina y en Colorado los ciudadanos votaron por despenalizar su uso. Todo, esto puede reducir la percepción de los jóvenes sobre el daño de la psilocibina.

Independientemente de la ley o la posibilidad de sus usos médicos potenciales, la psilocibina es una droga potente, alucinógena y peligrosa. Los jóvenes tienen que tener esto claro y estar conscientes de estos peligros y empoderados para alejarse de esta droga.

### Por lo tanto, vamos a familiarizarnos con esta droga

Setas que contienen psilocibina existen en todos los continentes del mundo, incluyendo aquí en los Estados Unidos. Estos hongos psicodélicos están disponibles ya sea frescos o secos y se preparan típicamente como un té, cubierto de chocolate o mezclado con alimentos para ayudar a ocultar su sabor desagradable y amargo. Muchos de ellos son venenosos y algunos, pueden ser fatales.

Una vez consumido, el cuerpo convierte la psilocibina en psilocyn. Psilocyn afecta la serotonina, la hormona en nuestro cerebro que regula el estado de ánimo, sentimientos de bienestar, y la felicidad. Los efectos alucinógenos de la psilocibina, o "viaje", generalmente comienzan dentro de los 30-45 minutos de la ingestión y pueden durar hasta seis horas.

Después de ser ingerido, y el usante comienza a sentir el "tripping" en psilocibina, los usuarios experimentan una alteración del tiempo y el espacio, junto con cambios intensos en el estado de ánimo y las sensaciones que sienten. El comportamiento puede llegar a ser extraño y errático, potencialmente incluyendo emociones abrumadoras y pensamientos erráticos que hacen que los usuarios se conviertan en un peligro para sí mismos.

**Hay una larga lista de posibles efectos adicionales de la psilocibina, incluyendo:**

- Euforia, tranquilidad, despertar espiritual
- Emociones que cambian rápidamente
- La desrealización, o la sensación de que sus alrededores no son reales
- Despersonalización, o una sensación de sueño de estar desconectado de sus alrededores
- Alucinaciones aterradoras
- Pensamiento distorsionado, confusión y paranoia
- Incapacidad de hablar o comunicarse de manera efectiva, o hablar sin sentido
- Alteración visual y distorsión, como halos de luz y colores vivos
- Pupilas dilatadas
- Náuseas y vómitos
- Bostezos y somnolencia
- Entumecimiento en la cara
- Mareos, aturdimiento y temblores
- Debilidad muscular y pérdida de habilidades motoras básicas
- Sensaciones corporales inusuales

Uno no puede predeterminar la longitud y la intensidad de un viaje o "trip", o si uno tendrá un viaje bueno o malo, ya que los efectos varían de un individuo a otro basado en diferencias en estado mental, experiencias pasadas, expectativas para esta experiencia, la personalidad del usuario, su entorno inmediato, y la potencia de la psilocibina. Tampoco hay manera de detener un mal viaje, y esos pueden continuar por horas.

Los efectos de la psilocibina no siempre terminan cuando el "viaje" ha terminado. La ansiedad continua y también la pérdida del contacto con la realidad pueden continuar. Los flashbacks o reviviscencias traumáticas también pueden ocurrir varios días, meses o incluso años después de su uso.

Uso de seta de psilocibina puede desencadenar trastornos de salud mental que no han sido aun identificados, intensificar las condiciones actuales de salud mental, y conducir a la psicosis.

El riesgo más peligroso de uso de psilocibina es el uso de una seta errónea, muchos hongos venenosos son similares en apariencia a los hongos que contienen psilocibina. Es fácil elegir accidentalmente un hongo venenoso, incluso letal, en lugar de uno que contenga psilocibina.

A medida que más ciudades y estados consideren despenalizar y legalizar el uso de psicodélicos, más

jóvenes hablarán de ellos, y potencialmente considerarán su uso. Es importante que intervenamos para ser su filtro de información y proveedor, para que los jóvenes conozcan los hechos y puedan tomar decisiones informadas para evitar un error peligroso.

## Fuentes

[Libby Lyons, MSW, LCSW, CEDS., Addiction Hope: Mushroom Abuse Among Teenagers: Tips for Parents.](#)

[Kathleen Davis, MedicalNewsToday: ¿Qué son los hongos mágicos y la psilocibina? Enero de 2019.](#)

[Markus MacGill, MedicalNewsToday: Qué es la psicosis. Septiembre de 2020.](#)

[Aldea de próxima generación, adolescente droga y rehabilitación de alcohol: psilocibina setas.](#)

## Acerca de ¡Know! Consejos para Padres

Todos tenemos un papel en la prevención. Al leer y compartir este ¡Know! Consejo para padres de hoy: estás haciendo de su parte para prevenir el abuso de sustancias y crear un mundo más saludable para todos.

Ponemos a su alcance estos consejos para padres para empoderar a padres como usted. ¡Know! lo ayuda a promover la salud y el bienestar y protege a nuestros jóvenes de comportamientos no saludables, incluyendo el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Sin embargo, dependemos de las donaciones de personas como usted para brindar estos consejos. Si este consejo le resultó interesante o útil, [considere hacer una donación en preventionactionalliance.org/donate](https://www.preventionactionalliance.org/donate).

¡Know! Los Consejos para padres son proporcionados por Prevention Action Alliance con el apoyo del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicciones de Ohio, el Departamento de Educación de Ohio y ¡Hable con sus hijos!

[Mas ¡Know! Consejos de Padres están disponibles en Español en los archivos de los artículos.](#)

Prevention  
Action Alliance

**Start Talking!**  
*Building a Drug-Free Future*

**Ohio**

**Department  
of Education**

