

Del café a la morfina



DR. ANDREW WEIL & WINIFRED ROSEN

*Todo lo que necesita saber sobre
las sustancias psicoactivas,
de la «A» a la «Z»*



integral



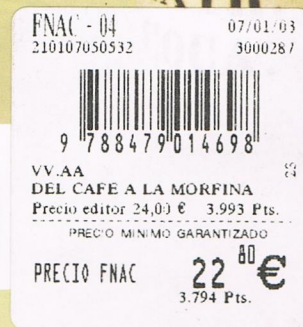
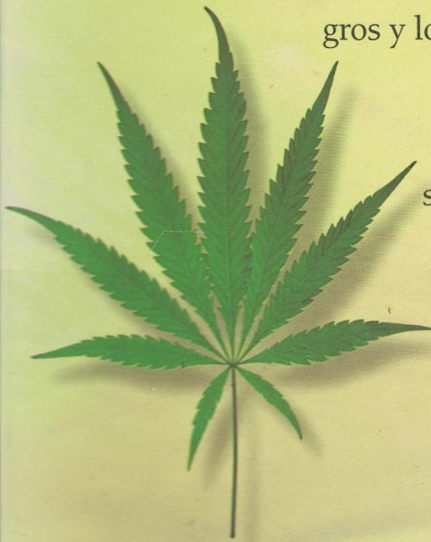
Del café a la morfina

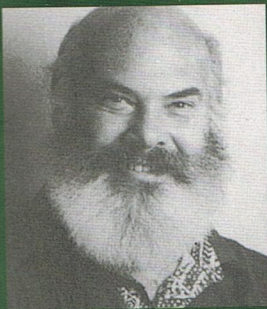
Una rigurosa y actualizada guía, esencial para conocer las drogas y sus efectos

Las drogas están presentes en nuestra sociedad y cada vez se hace más necesario que tanto padres y educadores como hijos tengan una completa e imparcial información sobre los efectos de las drogas en la mente y el cuerpo.

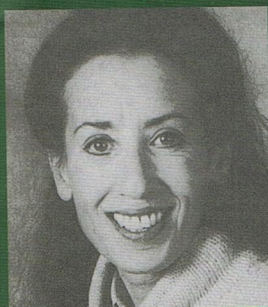
Sin condenar ni tolerar su consumo, *Del café a la morfina* ofrece información amplia y objetiva sobre las distintas sustancias psicoactivas: del café a la marihuana, de los analgésicos a la heroína, de los antihistamínicos a las drogas psicodélicas, de los esteroides a las anfetaminas...

Con testimonios verídicos de adictos y no adictos, esta guía ilustrada describe los efectos de las drogas, y presenta los peligros y los beneficios, las precauciones y las alternativas para que el lector tenga toda la información necesaria que le permita tomar decisiones sobre el uso de las drogas.





ANDREW WEIL es doctor en medicina por la Harvard Medical School. Trabajó en el Instituto Nacional de Salud Mental y en el departamento de investigación de etnofarmacología del Museo Botánico de Harvard. Es, además, co-director de la División de Perspectivas Sociales en Medicina del College of Medicine de la universidad de Arizona y tiene su consulta de medicina natural y preventiva en Tucson. Es autor de numerosos libros, entre ellos *Salud total en ocho semanas* y *La curación espontánea*, que han alcanzado gran éxito mundial.



WINIFRED ROSEN es autora de numerosos libros dirigidos a niños y adolescentes. Tiene una amplia experiencia adquirida como profesora de inglés y literatura en institutos de bachillerato.

Índice

Agradecimientos	7
Nota de los autores	9
Prefacio de la edición de 1999	11
1 Hay que hablar claro desde el principio	13
2 ¿Qué es una droga?	21
3 Por qué la gente usa drogas	27
4 La relación con la droga	35
5 Tipos de drogas	41
6 Estimulantes	49
7 Depresores	73
8 Psicodélicos o alucinógenos	107
9 Marihuana	129
10 Solventes e inhalantes; delirantes; PCP y ketamina (<i>ketamine</i>)	141
11 Drogas medicinales; herboristería; psicoestimulantes (<i>smart drugs</i>)	159
12 Problemas con las drogas	179
13 Alternativas al consumo de drogas	193
14 Consideraciones finales	201
Apéndices	
Relatos y comentarios en primera persona	205
Glosario	247
Lecturas recomendadas	257
Títulos publicados en España	271

orinar. Para otras personas, en vez de mejorar automáticamente las tareas físicas y mentales, el resultado es que hacen la tarea deprisa y mal. Hay anécdotas famosas de estudiantes de colegio que habían creído escribir exámenes brillantes bajo el efecto de anfetaminas y se enteraron después de que habían escrito la misma línea una vez y otra o garabateado las respuestas del examen en una página ilegible.

Con todo, los estimulantes parecen atractivos a primera vista. Lo pueden hacer sentir a uno lúcido, feliz, despierto, enérgico, fuerte y resistente al hambre, al aburrimiento y a la fatiga. Pero hay una regla general: «Todo tiene su precio». Y los estimulantes no son una excepción a esta regla.

Los problemas más serios con los estimulantes son su modo de operar. No nos regalan milagrosa energía cósmica, sino que fuerzan a nuestro cuerpo a liberar parte de la que mantiene en reserva. De manera que cuando el efecto del estimulante pasa, el cuerpo se encuentra con menos energía de la que habitualmente tiene y necesita volver a llenar los depósitos.

La gente experimenta estas últimas experiencias como un «bajón», que se caracteriza por las mismas sensaciones que quiere evitar al tomar estimulantes. A saber: adormecimiento, letargia, pereza, fatiga mental y depresión anímica. El precio que se paga por el bienestar que el estimulante da es el malestar que se siente cuando el efecto pasa.

Ahora bien, si se está dispuesto a pagar ese precio y a dejar que el cuerpo recargue sus energías, no hay nada malo en usar estimulantes de vez en cuando. El problema es que mucha gente no está dispuesta a esperar a que su cuerpo se reajuste por sí solo. Quiere sentirse bien ahora mismo, de manera que toma otra dosis de droga. Es muy fácil caer en un patrón de usos continuos de estimulantes para evitar la sensación de bajón que sigue a la subida inicial.

Por desgracia, cuando los estimulantes se usan de esta manera, crean dependencia con mucha rapidez. La gente que toma estimulantes pronto encuentra que no puede funcionar sin ellos. Los necesita por la mañana sólo para abrir los ojos, mover el intestino, trabajar y hacer cualquier otra tarea de la vida diaria. Sin ellos sienten, simplemente, que no hacen nada a fondo.

Clases de estimulantes

Café y otras plantas que contienen cafeína

La cafeína, el estimulante más corriente, se encuentra en numerosas plantas del mundo entero. La droga fue aislada del café por primera vez en 1821 y se le puso el nombre de la planta de la

cual se la extrajo. Pero los efectos del café y los de la cafeína difieren entre sí. El café parece ser más poderoso que la cafeína refinada en varios sentidos, y también que otras plantas que contienen cafeína.

El café, un arbusto original de Etiopía, se cultiva hoy en muchos países tropicales. Sus frutos, rojos y brillantes, contienen dos semillas o granos. Los granos crudos son grisáceos y sin aroma, pero cuando se los tuesta se ponen castaño oscuro y desprenden el característico aroma. La leyenda dice que el café fue descubierto hace mucho tiempo por nómadas etíopes al notar que sus animales se ponían retozones después de comer el fruto de los arbustos. Cuando las personas comieron los frutos se sintieron también retozones y, a medida que pasó el tiempo, aprendieron a preparar una aromática bebida con el fruto de los granos tostados.

Hace más de mil años, un grupo de musulmanes de Oriente Medio empezó a beber café en rituales y ceremonias religiosas. Los hombres se reunían en grupos una vez por semana, tomaban grandes cantidades de café y pasaban la noche rezando y cantando. Estos místicos restringían el uso del café a ceremonias religiosas pero, cada vez más gente conoció el café y lo empezó a beber, no con propósitos religiosos, sino para disfrutar sus efectos estimulantes. Cuando los seres humanos empezaron a beber café diariamente y en grandes cantidades, muchos encontraron que ya no podían dejar el hábito.

Cuando el café llegó por primera vez a Europa en el siglo XVII despertó gran oposición en su calidad de droga nueva y socialmente reprobada. Las autoridades trataron de prohibir su consumo, pero, por supuesto, sus esfuerzos no tuvieron mucho éxito. El café tomó pronto posesión de la plaza y, poco más tarde, del mundo entero. Las «casas de café» se extendieron por todas las ciudades del continente europeo y la totalidad de la población se hizo dependiente del café, casi de la noche a la mañana. Se rumorea que Juan Sebastián Bach era un adicto del café. En todo caso, cantó a la nueva bebida en su famosa «Cantata del café». El escritor francés Honoré de Balzac no podía trabajar sin café. Tomaba cantidades cada vez más grandes de un brebaje tan concentrado, que parecía un caldo espeso. Después se quejaba de dolor de estómago.

Hoy el café es una droga totalmente aceptada por la sociedad. En efecto, tan aceptada está, que mucha gente que lo bebe regularmente se sorprende cuando le dicen que es una droga y, más aún, tan poderosa que es capaz de causar dependencia y enfermedades.

La verdad es que el café es un poderoso estimulante, un estimulante que puede dañar ciertas partes del cuerpo. Por ejemplo,

Por la mañana bebo dos tazas de café. Si no las tomo me siento irritado. Si tomo tres, me pongo un poco acelerado, pero con dos me siento verdaderamente bien.

—Hombre de 39 años, administrador de un *college*.

Más allá de todos los otros placeres/ más precioso que joyas y tesoros/ más dulce que el jugo de las uvas/ ¡sí, sí!, el más grande entre los placeres/ café, café, ¡cómo amo tu aroma!/ y si quieres ganar mi agradecimiento/ ¡sí, sí!, dame café ¡dame mi café fuerte!

—De la «Cantata del café» de Juan Sebastián Bach (1685-1750).

Lloyds Coffe House, Londres, alrededor de 1698. La casa Lloyd de Londres nació aquí, y con ella la moderna industria del seguro (The Bettman Archive, Inc.).



Honoré de Balzac (1799-1850). Este gran escritor francés fue también un adicto al café (Paul Thomson, Photo World, Free Lance Photographers Guild).

irrita el estómago y la gente que toma mucho puede tener indigestión casi permanente. En Norteamérica, donde el café se consume regularmente y en grandes cantidades, hay casi tantas marcas de antiácidos como marcas de café. Es también irritante para la vejiga urinaria, especialmente en las mujeres, y causa frecuente de quejas en la micción. El café produce también temblor, al alterar el delicado equilibrio entre los nervios y los músculos. Es una causa frecuente de dolores de cabeza, palpitaciones cardíacas, ansiedad e insomnio.

La dependencia del café es hoy muy corriente en la sociedad occidental. Muchos consumidores usuales no pueden pensar claramente por la mañana si no han tomado su primer café. Sin él son incapaces de concentrarse, mover el vientre o trabajar. Sufren además síntomas reales de «retiro», si súbitamente dejan de tomar café. La reacción de abstinencia empieza de 24 a 36 horas después de la última dosis. Los síntomas son letargia, irritabilidad, fuertes latidos en la cabeza y jaqueca, que puede ser muy severa. Puede producir náuseas y vómitos. Los síntomas duran entre 36 y 72 horas. Desaparecen rápidamente si el consumidor toma cafeína en cualquier forma. Todos esos problemas surgen del hábito de beber café con demasiada frecuencia, de tal manera que el organismo no tiene nunca oportunidad de reabastecer sus depósitos de energía química y pasa a depender de la provisión de más y más droga externa.

El café y la cafeína han sido acusados de provocar defectos de nacimiento. No hay acuerdo entre los científicos sobre este

tema, pero las mujeres embarazadas deben recordar que el café y la cafeína son drogas y que no deben consumirlas en grandes cantidades. También pueden elevar el colesterol sérico y aumentar el riesgo de ataques cardíacos. La evidencia de este efecto no está claramente establecida.

Es de hacer notar que el café descafeinado no es inerte. Además de cierta cantidad de cafeína residual (suficiente para estimular a individuos sensibles) contiene otras sustancias activas del grano de café, que pueden ser irritantes para los sistemas nervioso, gastrointestinal, cardiovascular y urinario. Esto es tan cierto para el café «hidrodescafeinado» como para las marcas que recurren a procedimientos menos seguros, basados en el uso de solventes que contienen residuos químicos tóxicos.

Otras bebidas que llevan cafeína no parecen ser tan poderosas ni tan tóxicas como el café, a pesar de que pueden contener la misma cantidad de cafeína (o droga equivalente) que el café. El té no es ni mucho menos tan irritante para el cuerpo como el café y, en nuestra sociedad, los casos de dependencia del té son menos frecuentes que los del café. Por supuesto, el té es estimulante y, si se lo bebe en grandes cantidades o se lo prepara suficientemente concentrado, puede provocar fuertes efectos que incluyen agitación e insomnio. En Inglaterra, beber té ha sido un pasatiempo y hábito nacional desde principios del siglo XVII, cuando fue introducido en el país desde Oriente. La adicción al té es común en Inglaterra, Irlanda y Asia. Los japoneses beben té verde el día entero. Además hacen té ceremonial, elaborados ritos sobre el consumo del *matcha*, un té verde especial en polvo, que se prepara con agua como una amarga y espumosa bebida. Esta fuerte forma de té se desarrolló en monasterios budistas Zen para ayudar a los monjes a mantenerse despiertos durante sus largas horas de meditación. Recientes estudios médicos sugieren beneficios sobre la salud que produce el té verde. Se dice que podría hacer descender el colesterol y disminuir la incidencia de cáncer.

La «cola» es una semilla, o grano, que contiene cafeína y se extrae de una planta, el árbol de la cola. En algunos países africanos, estos granos son tan valiosos que se usan como moneda. Tienen un aromático sabor amargo y la gente los mastica por sus efectos estimulantes. La proporción de cola como ingrediente en bebidas embotelladas es muy escasa y el sabor no se parece en manera alguna al de los granos. Aunque contienen cafeína, se trata de cafeína sintética o extraída del café o del té. Estas bebidas suaves son también drogas, y pueden crear dependencia. El contenido de azúcar es muy elevado.

La combinación de azúcar y cafeína parece tener una especial capacidad de generación de hábito de consumo. Muchos

Teníamos una tetera y dejamos que se agujereara. La falta de reparación empeoró el daño. Nos quedamos sin té una semana... El fondo del problema está fuera del universo.

—Rudyard Kipling (1865-1936),
Natural Theology.



El extracto alcohólico de cola se usaba antes en medicina. La leyenda de este antiguo frasco dice: «Terapéuticamente, la cola se parece al guaraná y a la coca» (Michael R. Aldrich).



El árbol del cacao, fuente del chocolate y la cocoa. Las vainas que contienen los granos crecen directamente desde el tronco y las ramas (Harvard Botanical Museum).

beben enormes cantidades de bebidas con cola y, aunque crean que están sólo calmando la sed, están consumiendo calorías y azúcar en cantidad suficiente para dañar la dentadura y, posiblemente, alterar todo el metabolismo, aun cuando no tuvieran cafeína. Como otros estimulantes, las bebidas con cola no son malsanas si se consumen en cantidades moderadas. Las personas a quienes les gustan estas bebidas, lo único que deben tener en cuenta es la naturaleza de este preparado y su potencial de generar uso abusivo. Los padres, especialmente, deben recordar que, las llamadas bebidas suaves, son en realidad drogas y pueden afectar la salud y el ánimo de sus hijos.*

En otras partes del mundo se utilizan plantas menos conocidas que contienen cafeína. La bebida nacional del Brasil es el guaraná, extraída de las semillas de un arbusto de la jungla. Contiene más cafeína que el café y se utiliza a menudo en bebidas dulces carbonatadas. En las tiendas de alimentos naturales norteamericanos ha aparecido recientemente el polvo de guaraná, comprimido en pastillas con nombres comerciales tales como ZOOM y ZING. Se las comercializa como nuevos estimulantes orgánicos obtenidos de la jungla amazónica.

La bebida más popular de la Argentina es el mate, que se obtiene de las hojas de un arbusto nativo. Algunas clases de mate tienen un gusto similar al del té ahumado. Las hojas del mate se pueden comprar en la mayoría de las tiendas de alimentos naturales y son ingredientes de ciertas mixturas herbáceas. Algunas veces los paquetes de mate anuncian falsamente que es una hierba libre de cafeína.

Una de las más famosas fuentes de cafeína es el cacao, hecho también de las semillas de un árbol tropical.** El cacao, que contiene grandes cantidades de manteca y es muy amargo, debe mezclarse con azúcar para hacerlo apetitoso. Además, contiene un estimulante. Los casos de dependencia del chocolate —hecho con cacao— son bastante frecuentes. Es muy probable que el lector conozca a unos cuantos «chococólicos». Las personas que consumen chocolate con regularidad o se alimentan de chocolate casi con exclusividad no se dan probablemente cuenta de que es-

* El éxito comercial de las bebidas con cola ha llevado a los productores de otras bebidas a agregar cafeína a sus productos. Tales preparados deben hacer figurar el contenido en cafeína en sus etiquetas. Quien no quiera tomar droga con agua carbonatada tiene que adquirir la costumbre de leer bien las etiquetas de botellas y latas. (Nota de los autores.)

** La planta se llama «cacao». Las semillas son los granos de cacao. La manteca de cacao es la grasa de este grano. El chocolate blanco es simplemente manteca de cacao mezclada con azúcar. De los granos maduros del cacao, tostados y con la mayoría de la grasa extraída, se hace el polvo también llamado cacao o cocoa. En el chocolate corriente se agrega manteca al cacao tostado. (Nota de los autores.)

tán consumiendo una droga, pero el consumo de chocolate es muy parecido al del café, el té y las bebidas de cola.

El chocolate contiene muy poca cafeína, pero tiene grandes cantidades de teobromina, un compuesto con estrecha relación química y efectos similares. Por ella misma, la teobromina no puede explicar todos los aspectos de la adicción al chocolate, porque ésta parece diferente de las otras formas de dependencia de los estimulantes.

Muchos adictos al chocolate son mujeres, y su apetencia por el chocolate aumenta poco antes del período menstrual. Las mujeres que desarrollan dependencia por el chocolate lo consumen con frecuencia en comilonas periódicas y dicen que les sirve como antidepresivo instantáneo. Dado que no hay razón para pensar que la teobromina afecte al hombre y a la mujer de diferente manera, tienen que estar en juego otros componentes del chocolate. Se ha hecho muy poca investigación sobre el tema y, por lo tanto, es poco lo que se sabe de él.

Los antiguos aztecas conocían el cacao, lo consideraban una planta sagrada y lo utilizaban en ritos religiosos. Consumido con moderación, el chocolate es agradable y un complemento interesante de la dieta. Pero su abuso es poco sabio, dado que la combinación entre azúcar, grasas y drogas puede conducir al hábito. Sobre todo las personas con tendencia a engordar deben tener cuidado con él.

Coca y cocaína

La coca, un arbusto nativo de los valles húmedos de las laderas occidentales de los Andes, ha sido cultivada por los indios suda-



Hace cinco años, con la esperanza de deshacerme del hábito de comer chocolate, que afectaba seriamente mi vida, me enrolé en un programa del Shick Center for the Control of Smoking, Alcoholism and Overeating (Centro para el tratamiento de la ingestión excesiva de alimentos) en Los Ángeles. Tenía entonces treinta y tres años. Ya no recordaba cuál fue el último día que fui capaz de no recurrir al chocolate en alguna de sus formas y en cantidades, que la mayoría de la gente, consideraría excesivas, si no patéticas... La verdad, me siento confundida sobre lo que me ocurría y, hasta hoy, no lo puedo explicar. Ser adicta al chocolate estaba tan aferrado a mí, que ahora me siento sorprendida al verme libre del problema.

—Mujer de 38 años, trabajadora social.

Mujeres indias en Perú seleccionando hojas de coca (Timothy Plowman).