

**Salud y Bienestar****SALUD MENTAL**

# Ayahuasca, la próxima droga psicodélica que puede tener utilidad para la salud mental

La bebida alucinógena de los pueblos amazónicos puede ser útil para tratar la depresión o las adicciones, pero mejoraría su eficacia si se estudiara con método científico



Muchos turistas viajan a países como Ecuador, en la imagen, para tomar ayahuasca acompañados por chamanes. PEDRO PARDO (AFP)

**DANIEL MEDIAVILLA**

01 ABR 2023 - 05:20 CEST

En el año 2000, Robert Berman y otros colegas de la Universidad de Yale (EE UU) [inyectaron una pequeña cantidad](#) de ketamina a siete personas deprimidas. Los efectos del fármaco, sintetizado en 1962 y empleado como anestésico, impresionaron a los investigadores. Los pacientes empezaron a mejorar un día después de la inyección y siguieron haciéndolo en los tres días sucesivos. Casi dos décadas después, este fármaco psicodélico, que también [se toma por diversión](#), fue aprobado en 2019 en EE UU en forma de esketamina y aplicado con inhalador. [El nuevo medicamento](#), muy similar a la ketamina, que cuesta medio euro por ampolla, se emplea ya en España a más de 300 euros la dosis.

El éxito de este fármaco, pese a la mala fama por su uso en las pistas de baile y [la aparición en incautaciones](#) de la policía, supuso una novedad farmacológica contra la depresión tras años sin tratamientos y alentó el renacimiento psicodélico actual. Después de décadas de estudio en centros de investigación y comunidades clandestinas, varias moléculas que producen estados alterados de la mente están muy cerca de empezar a utilizarse como medicamentos comerciales en tratamientos para enfermedades mentales. El MDMA, también popular en el ocio festivo nocturno, ya se ha

## Salud y Bienestar

aprobado [en Australia](#) para tratar el estrés postraumático, y la psilocibina para la depresión. Más países seguirán pronto ese camino.

Otra de las sustancias que está en auge es la ayahuasca. Esta infusión, tomada por los pueblos precolombinos de la Amazonia, se prepara a partir de una liana, que da nombre al bebedizo, y las hojas de un arbusto conocido como chacruna, donde se encuentra la DMT, un compuesto psicodélico similar al de las setas mágicas y responsable de la experiencia alucinógena. Si se utilizan solo las hojas, la DMT se degrada antes de llegar a la sangre, pero los principios activos de la liana la protegen de las enzimas estomacales y la mantienen en el organismo hasta que ejerce su influencia visionaria, pero no es extraño que el brebaje, de un sabor desagradable, produzca vómitos. Estos efectos, junto a las intensas experiencias emocionales que puede provocar, hacen que no sea interesante como fuente de diversión.

### [Un plan para aprovechar las drogas psicodélicas contra la depresión o las adicciones](#)

Durante siglos, algunas poblaciones de América emplearon la ayahuasca para profundizar en su relación con la naturaleza, con su grupo y con ellos mismos, y desde hace pocos años, cada vez más personas ajenas a aquella cultura buscan en ese té místico salidas a los laberintos de la vida moderna. La depresión, algunos trastornos de la personalidad o las adicciones están entre los padecimientos que, según estudios observacionales, puede aliviar la sustancia. La ciencia moderna intenta ahora embridar las capacidades de la ayahuasca para aprovecharlas según la tradición farmacéutica occidental.

[En una revisión de estudios](#) publicada recientemente, un grupo liderado por Dimitri Daldegan-Bueno, de la Universidad Estatal de Campinas, en Brasil, refleja la importancia de los estudios en animales para tratar de comprender los efectos de esta sustancia. Se busca diferenciar qué parte se debe al ritual que acompaña la toma o cómo elaborar experimentos en los que se incluyan pacientes que reciban un placebo para comparar los diferentes efectos en quienes reciben una sustancia inerte y los que de verdad toman ayahuasca. Aunque en las cantidades ceremoniales la ayahuasca es segura, los estudios en animales muestran que puede ser tóxica a dosis mayores. Por eso, echan de menos estudios de toxicidad durante el embarazo o en individuos en desarrollo, y confirman su potencial como antidepresivo o para tratar adicciones.

Daldegan-Bueno apunta que ya hay ensayos clínicos con ayahuasca para la depresión en hospitales “que no han mostrado efectos secundarios graves” y que décadas de estudios en comunidades con tradición de consumo de ayahuasca tampoco los han encontrado. “Esto”, puntualiza, “no significa que no haya riesgos en su uso. Los efectos psicológicos pueden ser muy intensos [...] y a veces la persona puede necesitar apoyo para asimilar la experiencia. En general, la ayahuasca está contraindicada para personas con afecciones mentales relacionadas con el espectro psicótico porque puede causar un episodio o empeorarlo”, alerta. Además, pueden darse “interacciones con algunos medicamentos antidepresivos, así que es aconsejable que la gente que los tome consulte a su psiquiatra antes de tomar ayahuasca”.

El investigador afirma que las comunidades indígenas que toman la sustancia tienen medidas de seguridad basadas en siglos de conocimiento acumulado, pero advierte de que la expansión de la ayahuasca, que ahora se puede tomar en retiros de fin de semana en muchos lugares a miles de

## Salud y Bienestar

kilómetros del Amazonas, requiere que los nuevos practicantes se informen, asimilando este conocimiento y también el adquirido a través de la ciencia.

El renacer psicodélico va a reavivar, en torno a la ayahuasca más que con otras sustancias, un conflicto entre los usos ancestrales de algunas plantas y los usos de la ciencia moderna. José Carlos Bouso director científico de la [Fundación Iceers](#) (Centro Internacional de Enseñanza, Investigación y Servicios Etnobotánicos), en Barcelona, dedicada a promover el uso seguro de las plantas psicoactivas, recuerda que “en España se celebran ceremonias de ayahuasca desde hace 30 años”. Antropólogos interesados en la medicina amazónica “aprendieron a realizar los rituales allí y tuvieron formación chamánica para reproducir en lo posible los contextos tradicionales”, explica Bouso. “En estos contextos comunitarios, se ha utilizado, no tanto con las limitaciones biomédicas de buscar una cura a una enfermedad, sino más bien como forma de autoatención y de gestionar la propia salud”, añade.

Bouso fue un pionero del uso de los psicodélicos en salud mental y sufrió prejuicios que ahora parecen desvanecerse. En 2002, cuando tenía 32 años y era doctorando de la Universidad Autónoma de Madrid, inició un ensayo clínico para probar el MDMA en el tratamiento del estrés postraumático de víctimas de agresión sexual. Tras la publicación de [un reportaje en EL PAÍS](#) explicando el proyecto, el miedo a la imagen que podía dar la financiación pública del uso de una droga ilegal, aunque fuese con fines terapéuticos, hizo que las autoridades detuvieran el proyecto. En los últimos años ha realizado estudios observacionales con seguimiento de usuarios de ayahuasca, tanto en España como en Perú, para medir aspectos psicológicos y de calidad de vida. “Hemos visto mejoras, sobre todo en depresión, estado de ánimo y calidad de vida, y también en duelos complicados y estrés postraumático”, resume.

En España, la ayahuasca se encuentra en un limbo legal y aunque no está específicamente prohibida [se han producido detenciones](#) de *chamanes* que la ofrecían. También existe una tensión entre el modelo biomédico y el comunitario. “Debería haber un diálogo entre esos dos modelos, para compartir saberes y que todos se beneficien”, propone Bouso. “En el modelo biomédico hay un conocimiento de la teoría y de cómo evaluar la eficiencia y la efectividad en el contexto de ensayos clínicos. Pero no hay un conocimiento práctico, que sí se tiene en los contextos comunitarios”, afirma. “Para mí, lo ideal sería que hubiese una regulación y que se fomentase ese diálogo”.

José Morales, investigador de la Universidad Complutense de Madrid, se encuentra en el lado más científico de esta revolución psicodélica, pero también considera de gran utilidad la experiencia del uso comunitario. “Tenemos información de miles de personas que han consumido ayahuasca y no tenemos muertes reportadas cuando se usa sola. Otra cosa es cuando se mezcla con [sapo bufo](#), cocaína u otras sustancias”, afirma Morales, que asegura que “la DMT no crea adicción”. En su laboratorio investigan el uso de la sustancia dentro del modelo científico y farmacéutico occidental, investigando cómo trasladar el uso de la DMT, pinchada, inhalada o bebida, a la clínica, “como cualquier otro fármaco”, dice Morales.

Las personas que toman ayahuasca en los usos chamánicos buscan una experiencia mística en la que se pueden producir alucinaciones, pero el enfoque biomédico tiene otros objetivos. “Nosotros hemos visto que el efecto terapéutico, para tratar la depresión o las adicciones, se puede conseguir

## Salud y Bienestar

a partir de microdosis sin esos efectos alucinógenos, porque hemos observado que ese efecto terapéutico se produce a partir de un receptor que no es el alucinógeno”, afirma Morales. La investigación tratará de desarrollar tratamientos más estandarizados en los que se sepa la cantidad exacta del fármaco que se está tomando y se pueda evaluar con algo de objetividad un tratamiento que, como todos los psiquiátricos, es inevitablemente subjetivo e inseparable del contexto en el que se toma. Este tipo de fármacos están cada vez más cerca. [Hace unas semanas](#), la compañía canadiense Filament Health anunció que está buscando la aprobación de la FDA, la agencia del medicamento de EE UU, para comenzar los ensayos con la primera pastilla de ayahuasca.

En el Instituto de Investigación del Hospital de Sant Pau, en Barcelona, Joaquim Soler [ha estudiado](#) el potencial de la ayahuasca para mejorar los efectos de la meditación. “Hemos visto que después de una toma se mejora la capacidad de aceptación y de amor a uno mismo y se disminuye la tendencia a juzgarse. Es como el efecto que se consigue con el *mindfulness*, pero sin tanto tiempo de entrenamiento”, explica. “Puede ser útil para tratar a personas con traumas de infancia o abuso sexual, porque permite evocar memorias autobiográficas con un grado de aceptación muy elevado. Es un reprocesamiento parecido a una exposición prolongada en psicoterapia”, continúa.

Como en el caso de otros fármacos psicodélicos, para que la experiencia sea útil requerirá un acompañamiento por profesionales formados, algo que encarece y dificulta la aplicación de este tipo de terapias. No podrá ser utilizado, en principio, como una pastilla antidepresiva que el paciente se toma en casa con una supervisión médica muy somera. “Hay que aplicarlo en el contexto correcto, porque una mala experiencia puede llevarte a psiquiatría por estrés postraumático”, advierte Soler, que cree que es necesario estudiar con el método científico en qué patologías puede ser más útil o los mecanismos que hacen que funcione.

Con la apertura en torno a los usos terapéuticos de la ayahuasca, se ha producido también un auge de su uso en ceremonias comunitarias que no siempre están organizadas por personas con la formación adecuada. Daldegan-Bueno recuerda que “un estudio reciente identificó contaminantes como medicamentos y otras sustancias psicodélicas en muestras de ayahuasca por toda Europa”. Tener en cuenta aspectos como este “es esencial, tanto para la gente que busca y ofrece ayahuasca”, señala. La armonía mencionada por Bouso entre el conocimiento tradicional, la aplicación del método científico y la regulación al uso de la ayahuasca puede ayudar a evitar los riesgos de la creencia acrítica en sustancias exóticas con cualidades mágicas para resolver problemas inherentes a la vida, y el racismo o la mojigatería que ha retrasado décadas el uso de sustancias que cada vez acumulan más pruebas de su potencial.