Guía Sobre El Autoconsumo y La Administración Clínica De Ketamina

Seguridad y Estándares De Cuidado

por Phil Wolfson, MD y Mark Braunstein, DO
traducción al español por Flora Patricia Sirkia

ketamine research foundation

GUÍA SOBRE EL AUTOCONSUMO Y LA ADMINISTRACIÓN CLÍNICA DE KETAMINA – SEGURIDAD Y ESTÁNDARES DE CUIDADO

The Ketamine Research Foundation
http://ketamineresearchfoundation.org/

La primera parte de esta guía ofrece información detallada para quienes estén considerando usar ketamina, quienes ya la utilizan, aquellos que atraviesan dificultades con su consumo y quienes apoyan el consumo seguro o su uso dentro de un proceso de recuperación.

La segunda parte proporciona un manual integral dirigido a personas que buscan someterse a un tratamiento clínico con ketamina y a los mediadores en estos procesos.

Sobre Nosotros

Ketamine Research Foundation es una organización sin ánimo de lucro dedicada a la educación, instrucción e investigación sobre la ketamina dentro del ámbito emergente de la psicoterapia asistida con medicina alternativa. La ketamina es el único fármaco legalizado con propiedades psicoactivas y psicodélicas. Ketamine Research Foundation promueve su uso en metodologías y prácticas terapéuticas con el objetivo de fomentar el bienestar y equilibrio de los pacientes a través de la Psicoterapia Asistida con Ketamina (PAK).

Estamos comprometidos con una investigación rigurosa y creativa, respaldada por mecanismos de supervisión de la Junta de Revisión Institucional (IRB) y la FDA. Esto garantiza el cumplimiento de estándares profesionales en la terapia, la responsabilidad, el acceso a la atención, la educación y la formación integral.

Sobre esta Guia

Esta guía se divide en dos secciones relacionadas entre sí. En primer lugar, Ketamine Research Foundation (KRF, por sus siglas en inglés) reconoce el uso extendido de la ketamina y otras sustancias psicodélicas en la sociedad, así como los riesgos asociados. KRF no promueve ni recomienda el uso de ketamina fuera de entornos clínicos capacitados. No obstante, reconoce que el consumo no clínico de ketamina es un fenómeno global que puede producir dependencia, adicción e incluso conllevar consecuencias fatales. Por ello, KRF proporciona esta información sobre un autoconsumo seguro y responsable de la ketamina, sus riesgos y los procesos de recuperación. La seguridad y las estrategias para minimizar los daños deben abordarse con claridad, comprensión, compasión y límites bien definidos.

En segundo lugar, KRF busca establecer estándares para la práctica ética y efectiva de la psicoterapia asistida con ketamina. Como organización de profesionales clínicos, KRF ofrece orientación sobre la administración segura, efectiva y responsable de la ketamina en entornos clínicos.

La tercera parte de esta guía incluye el Código ético para mediadores de Psicoterapia con Ketamina (PAK, aplicable a la PAK y útil como referencia en la práctica general del uso de sustancias psicodélicas alternativas).

El consumo no clínico se denominará "autoconsumo" a lo largo de este documento. Presentamos estas directrices con un enfoque de autorreflexión democrática, con la esperanza de que sintonicen con la experiencia de cada lector. Te invitamos a leer este material desde la curiosidad y reflexión compasiva, ya que constituyen herramientas fundamentales para evaluar si nuestro autoconsumo se ha vuelto un problema.

Si experimentas resistencia a la hora de auto-reflexionar sobre tu consumo de ketamina, es posible que ya exista un riesgo de dependencia o adicción. En estos casos, es fundamental buscar apoyo y escuchar las opiniones de personas cercanas. Pedir ayuda no es un signo de debilidad o fracaso, sino un acto de fortaleza y un paso hacia la recuperación.

Acceso a la Guia

Ketamine Research Foundation está comprometida con el bienestar y la seguridad de quienes están interesados en el uso de ketamina, atraviesan dificultades con su consumo o buscan atención en una clínica capacitada. Con este fin, KRF quiere difundir ampliamente esta guía de acceso abierto.

Para acceder a esta guia en diferentes formatos digitales, incluidas versiones para Kindle y ebook, por favor visite: Guidelines - Ketamine Research Foundation

TABLA DE CONTENIDOS

GUÍA SOBRE EL AUTOCONSUMO Y LA ADMINISTRACIÓN CLÍNICA DE KETAMINA – SEGURIDAD Y ESTÁNDARES DE CUIDADO 1

Parte 1 - GUÍA PARA EL AUTOCONSUMO SEGURO DE LA KETAMINA Y UNA HISTORIA DE ADVERTENCIA SOBRE LA DEPENDENCIA 5

- Datos para el Autoconsumo de la Ketamina 5
- Estados de la Ketamina 5
- Uso, Abuso y Dependencia de la Ketamina 9
- Efectos adversos de la ketamina 10
- Guía para el Uso Personal de la Ketamina 11
- Seguridad y Reconocimiento del Riesgo de Dependencia 14
- Integración de la Experiencia con Ketamina 16
- Buscar Ayuda: Caminos, Realidades y Advertencias 17
- Síndrome de Abstinencia de Ketamina 19
- Tratamiento de la Dependencia y Posibilidades Futuras 20
- El Estigma de la Dependencia 21
- Conclusión 23
- Una historia de dependencia a la ketamina como ejemplo y advertencia — con recuperación 25
- Nuestros recursos 28

Parte 2 – GUÍAS PARA EL USO EFECTIVO DE LA KETAMINA MANIFESTANDO CLÍNICAMENTE UN ESTÁNDAR DE CUIDADO UNA REFERENCIA PARA USUARIOS Y PROFESIONALES 30

- Lo básico 30
- La ketamina en su aplicación clínica 32
- La experiencia PAK como estándar de cuidado en la administración de ketamina 35
- La administración de ketamina en contextos clínicos 38
- A modo de conclusión 44

Parte 3 - CÓDIGO DE ÉTICA DE LOS ASOCIADOS EN PSICOTERAPIA ASISTIDA CON KETAMINA (PAK) APLICACIÓN AL ENFOQUE PAK Y COMO GUÍA PARA LA PRÁCTICA CLÍNICA CON SUSTANCIAS PSICODÉLICAS ALTERNATIVAS 46

CÓDIGO DE ÉTICA DE LOS ASOCIADOS EN PSICOTERAPIA PSICODÉLICA PAK 47

1. Seguridad 47
2. Confidencialidad y privacidad 47
3. Transparencia 48
4. Alianza Terapéutica y Confianza 49
5. Contacto físico 49

6. Límites sexuales 50
7. Diversidad 50
8. Consideraciones especiales sobre los estados no ordinarios de conciencia 51
9. Finanzas 51
10. Competencia 51
11. Relación con colegas y con la profesión 52
12. Relación con uno mismo 52

PARTE 1 - GUÍA PARA EL AUTOCONSUMO SEGURO DE LA KETAMINA Y UNA HISTORIA DE ADVERTENCIA SOBRE LA DEPENDENCIA

Datos para el Autoconsumo de la Ketamina

Comencemos con algunos datos fundamentales sobre el uso de la ketamina. Una comprensión clara y bien informada facilita la autoobservación consciente y fomenta una práctica irreflexiva y con propósito. Estos elementos son esenciales para garantizar la seguridad y el bienestar de uno mismo y de quienes nos rodean.

Estados de la Ketamina

1. La ketamina puede ser una experiencia maravillosa y atractiva. Tiende a mejorar el estado de ánimo, intensificar la imaginación vívida o aliviarla ansiedad, y ayuda con el trauma, la rumiación y la depresión. Puede ser sensual, elevadora y generar una sensación de comunión con lo divino, así como una mayor tolerancia y cercanía hacia los demás. Estas características hacen que la ketamina sea interesante y potencialmente útil para el tratamiento de la salud mental y el bienestar general.

2. La ketamina es un medicamento muy flexible en sus efectos, que varían según la dosis, la vía de administración, la sensibilidad individual (independientemente del peso corporal), el entorno y las personas con quienes se consume, así como el estado mental previo a la experiencia. Para que la ketamina tenga efecto a la hora de abordar los desafíos que traigamos a la experiencia, como depresión,

TEPT o problemas de apego, es necesario experimentar en cierto grado sus efectos. En algunas clínicas, se utilizan dosis bajas deliberadamente para evitar los efectos psicodélicos; en el caso del formato Spravato, estos pueden percibirse en ocasiones de manera tenue.

3. El efecto más importante para beneficiarse de la ketamina es experimentar un período de desconexión de la mente ordinaria, un descanso del yo—lo que también se conoce como disolución del ego—.

4. A dosis más bajas, dependiendo de las variables mencionadas, se experimenta relajación tanto física como emocional. Las dosis bajas permiten la comunicación y, al igual que con el MDMA, facilitan el control de emociones difíciles. A medida que la persona se abre a sí misma, pueden surgir sentimientos intensos, recuerdos de traumas pasados y de su impacto residual, conflictos internos y externos, pensamientos sobre el futuro y partes del yo que intentan resistirse al cambio. A este proceso lo llamamos revelación psíquica, que puede llevar a un crecimiento personal y sensación de alivio. Contar con un terapeuta capacitado para facilitar este proceso es de gran ayuda.

5. La experiencia con dosis bajas puede generar visiones con colores. Generalmente, no hay alucinaciones ni “viajes”, aunque pueden sentirse indicios de ello sin una elaboración significativa. Para alguien nuevo en el consumo de ketamina o psicodélicos, la desorientación y el miedo a perder el control pueden generar ansiedad o una experiencia desagradable. Es fundamental cuidar el entorno y familiarizarse con el tipo de experiencia que esta medicina ofrece: aprender a estar cómodo con la idea de aflojar el control, reconociendo que ese control es, en realidad, una ilusión desde el principio.

   Comenzar con una dosis baja es la mejor manera de evitar situaciones difíciles. Siempre se puede tomar más, pero no se puede revertir lo que ya se ha consumido. Y se tendrá que navegar la experiencia. Es importante no resistirse y recordar que “todos los viajes llegan a su fin”. La música es un componente esencial en la experiencia con ketamina, ya que ayuda a anclarnos en la realidad externa y facilita el desarrollo del proceso interno.

6. Siempre es recomendable, contar con un facilitador capacitado que acompañe durante la experiencia. Ya sea en dosis bajas o en cualquier otro nivel, la integración es esencial. Mereces compartir tu experiencia, aprender de ella, trabajar con lo que ha surgido durante y después del viaje, y crecer a partir de lo que has experimentado. La ketamina es una gran herramienta para la autorrealización y potencia las prácticas meditativas, ya que su efecto es en esencia meditativo.

7. A medida que aumentas la dosis de ketamina, también aumentan sus efectos anestésicos y se reduce progresivamente tu percepción de los estímulos

sensoriales externos. En algún momento, puedes experimentar un período(generalmente de 20 a 30 minutos) durante el cual se elimina toda sensación externa y se entra en un estado profundo, un viaje conocido como el K-hole. Nosotros lo llamamos el Espacio de Transformación.

8. Tu seguridad se vuelve fundamental, ya que no puedes hacer frente al mundo exterior. Contar con una persona que te cuide, o mejor aún, con un/a terapeuta capacitado/a que garantice tu seguridad sería lo ideal. Cuanto mayor sea la dosis, menos memoria tendrás de tu experiencia para traer de regreso y trabajar en tu aprendizaje e integración. Entras en un estado en el que puedes sentirte agitado y expresar con energía lo que está sucediendo en tu viaje. A esto lo llamamos expresión somática de la experiencia. La persona que te está cuidando o el/la terapeuta puede no entender lo que estás viviendo y alarmarse, pudiendo creer que te enfrentas a un gran sufrimiento. Aquí es donde la experiencia del facilitador es crucial. Lo mejor en estos casos es acompañar este proceso desde un entorno seguro.

   Muy a menudo, lo que la persona cuidadora o el/la terapeuta percibe como un sufrimiento, más tarde, cuando regresa la consciencia, se recuerda como una experiencia profunda y positiva. Sin embargo, esto no siempre es así: el consumo de ketamina también puede sentirse como una experiencia que genera mucha ansiedad o nos lleva a revivir traumas pasados. Así, lo más conveniente es tener una actitud tranquila, evitando los movimientos.

9. El Espacio Transformacional es aquel en el que no es posible acceder a la realidad externa, y en las experiencias no supervisadas pueden ocurrir errores de juicio que resulten perjudiciales. Esto puede suceder al inicio de la experiencia, si se elige un entorno inseguro, o durante el regreso, cuando se intenta conducir u optar por otras acciones peligrosas. Otro problema frecuente, especialmente cuando se inhala ketamina en polvo, es que no siempre conocemos con precisión su potencia ni la cantidad inhalada, lo que puede llevar fácilmente a una situación de “haber tomado demasiado”.

10. Las experiencias en los viajes profundos con ketamina son tan variadas como las personas mismas. Cada experiencia es impredecible y varía en cada ocasión. La posibilidad de controlar conscientemente el rumbo del viaje es escasa; por lo general, la persona se halla sumergida en una corriente visual que parece tener vida y formas propias. A dosis más altas, resulta difícil percibir la relación entre la naturaleza del viaje y la vida cotidiana o la historia personal. La memoria es variable y suele desvanecerse con rapidez.

    La integración inmediata, justo después de regresar a un estado cercano al normal, es fundamental para recordar la experiencia, al igual que realizar una sesión de seguimiento dentro de 48 horas tras la experiencia. Escribir un

“informe del viaje” o grabar tu relato personal son herramientas muy útiles para la recuperación de la memoria y para construir un significado de la experiencia. Como siempre en este proceso, contar con una persona cuidadora o un/a terapeuta capacitado/a facilita y potencia la integración.

11. Las experiencias psicodélicas no ordinarias son características de las dosis más altas de ketamina. Debido a la brevedad de su acción en comparación con otras sustancias que producen disociación, los estados de confusión suelen representar un problema menor para los usuarios. El efecto de la ketamina sobre el estado afectivo o emocional es reconocible, aunque no siempre de manera perfectamente predecible, oscilando entre lo neutral y lo positivo. De ahí su bien ganada reputación como antidepresivo. Además, tiende a funcionar como una especie de "depurador", abriendo la puerta a una reforma de la conciencia.

    Entre las experiencias comunes se incluyen: viajes al cosmos, la sensación de morir sin miedo, vivencias de amor por la familia y la vida, paisajes geométricos complejos, temas completos similares a sueños, paisajes de otro mundo, vuelo, inmersión en la tierra, el agua o la materia primordial, sensación de pequeñez pero conectividad con todo, comunicación con los muertos, conexión con energías espirituales, con demonios, una sensación de propósito y misión, ausencia de dolor, etc. La lista es interminable. Para una elaboración más completa, por favor visita *The Ketamine Papers*.

12. Con el uso frecuente y compulsivo, la experiencia cambia, y sus efectos tienden a promover el narcisismo, exaltando la singularidad del usuario y su conexión con las verdades universales. Además, se convierte en un mecanismo para evitar el dolor emocional acumulado, pero, al mismo tiempo, da lugar inevitablemente a la creación de un nuevo tipo de sufrimiento. Esta guía lo explica con claridad.

Uso, Abuso y Dependencia de la Ketamina

1. La gran mayoría de las personas que usan ketamina no desarrollan dependencia. Para la mayoría de nosotros, la experiencia con ketamina no es un paseo fácil. Al igual que ocurre con la mayoría de las experiencias psicodélicas, existen tensiones que pueden aflorar o aspectos difíciles de nosotros a los que hacer frente. Aunque nuestra experiencia pueda sugerir que "hay más por aprender y experimentar con la ketamina", debemos vigilar no caer en una repetición compulsiva de su consumo.

2. La mayoría de los estudios no reportan casos de uso indebido en entornos clínicos, lo que indica que una administración adecuada y controlada de la ketamina reduce significativamente el riesgo de dependencia.

3. El deseo de escapar a un estado alterado y experimentar la sensación física de bienestar que produce la ketamina es poderoso. Tan poderoso que, a pesar de que la mayoría no desarrolla dependencia, muchos han caído en la adicción, en algunos casos llegando incluso a morir.

4. Entre nosotros, existen quienes gradualmente aumentan su uso y desarrollan dependencia. Puede comenzar de manera ocasional, en una fiesta, con amigos o en casa solo. No es una adicción inmediata, sino un aumento progresivo del consumo que varía según el individuo. La ketamina tiene la capacidad de cautivar y su uso puede ser altamente atractivo. Es fundamental no sucumbir a esta tentación. Un factor de riesgo considerable es el fácil acceso a la ketamina. Un uso demasiado frecuente conduce a la dependencia. Las experiencias con ketamina deben integrarse en la vida diaria y en las relaciones, sirviendo para nuestra sanación, crecimiento y conciencia.

5. La dependencia a la ketamina no es una experiencia agradable. Genera sensación de estar en otro lugar; residir en un universo del "más allá"; sin la capacidad de anclarse en esta realidad; perdiendola conexión con nuestros amigos y seres queridos; y con el núcleo de nuestras vidas, por muy difíciles que hayan sido estas.

6. La dependencia de la ketamina puede inducir un estado de grandiosidad, autoabsorción casi total, además de una sensación de separación, de importancia y misión. Este estado es intensamente ilusorio y alucinante, con un atractivo difícil de ignorar. Quienes se sienten atrapados en este ciclo pueden pensar: "Esto es todo y no quiero estar en ningún otro lugar."

7. La ketamina puede afectar la memoria durante su consumo y, en el período posterior, hacer olvidar la cantidad y el momento en que se consumió la última dosis, lo que puede llevar a ingerir más de lo previsto y con mayor frecuencia. Además, su uso en entornos inadecuados puede conllevar juicios erróneos que comprometan la seguridad, como entrar en una bañera de hidromasaje antes de

que los efectos hayan desaparecido, participar en altercados estando bajo sus efectos o conducir antes de volver a estar sobrio. Estos errores pueden ocasionar lesiones graves o incluso provocar la muerte.

8. La dependencia de la ketamina es compleja y superarla es todo un desafío. Es difícil liberarse de ella; abrirnos a otros y admitir que estamos atrapados resulta poco agradable. Aceptar que nuestro uso personal es problemático implica cuestionar nuestras propias emociones y creencias. Al regresar a la realidad compartida, podemos volvernos a encontrar con la realidad de la que intentábamos huir. Es común resistirse a las intervenciones ajenas, por muy bienintencionadas que sean. La participación y preocupación de la familia suelen ser necesarias para generar cambios. Y una vez realizada una intervención exitosa, los síntomas de abstinencia pueden provocar recaídas.

9. Aún no disponemos de un perfil claro de quiénes son susceptibles a la adicción a la ketamina. Sin embargo, existen factores de riesgo identificables, como la insatisfacción con uno mismo o con la vida, ansiedad, depresión, miseria, duelo, confusión de identidad y rol, conflictos en las relaciones, antecedentes de trauma, dependencia previa de sustancias y aislamiento social. También se deben considerar factores internos, como la búsqueda de entretenimiento personal; factores sociales, como el aumento del consumo cuando se toma en grupo, especialmente entre personas de alto rendimiento; y factores como el espíritu de misionero o salvador, donde las revelaciones expansivas de la ketamina otorgan a los vulnerables una sensación confusa de significado y propósito. Quizás todos somos susceptibles, dependiendo de nuestro estado mental, emocional y espiritual. Quizás no.

10. La polifarmacia y el uso indiscriminado suelen acentuar la dependencia a la ketamina. Tratar la ketamina y otras sustancias psicoactivas de forma casual y simplemente "consumirlas" refleja una actitud inconsciente de su potencial de dependencia. Hemos observado que esta actitud conduce a un uso más frecuente y a una dosificación indiscriminada. Ambos factores llevan a algunas personas a alejarse de un entorno seguro y comiencen a usarla sin responsabilidad, alejándose socialmente y cayendo en el potencial adictivo de la ketamina.

Efectos adversos de la ketamina

Los efectos adversos pueden dividirse en agudos y a largo plazo.

Agudos: Deterioro del juicio y la memoria; agitación durante el uso; manifestación física de la experiencia del viaje de manera externa, pérdida de contacto con el entorno y los acompañantes; desorientación; desequilibrio y consecuentes caídas ; mareos; náuseas y vómitos; diuresis; confusión; fatiga posterior. La falta de memoria de la experiencia tiende a estar relacionada con la dosis.

A largo plazo - Uso intermitente: El uso infrecuente con el tiempo no parece causar efectos adversos, salvo la posibilidad de aquellos agudos descritos anteriormente, con cada sesión. Existe la posibilidad de desear aumentar la dosis y la frecuencia.

A largo plazo - Uso regular y compulsivo: Confusión; desorientación, deterioro cognitivo; disminución del contacto con la realidad ordinaria; con el trabajo, la carrera y las relaciones; aislamiento y amplificación del ego; negación del impacto sobre uno mismo y los demás; inflación del ego y delirio; la sensación de una misión especial e invulnerabilidad; privación de sueño; paranoia; búsqueda compulsiva de drogas; juicio deteriorado; experiencias psicóticas cuando no se está intoxicado; disfunciones de la vejiga con uso prolongado a dosis altas; "K-belly" (síndrome de panza de ketamina); aumento de la polifarmacia. Es importante darse cuenta de que combinar la ketamina con otras sustancias de forma frecuente, especialmente con marihuana, puede inducir en algunas personas estados hipomaníacos y maníacos.

Guía para el Uso Personal de la Ketamina

(Que siguen a los datos básicos sobre la Ketamina)

1. **El primer punto es:** La vida requiere de nosotros una mente funcional y una conexión con dicha mente, así como con las personas de nuestro entorno. Tener un propósito, un sentido de vida saludable, amabilidad y funcionamiento en el mundo, es imperativo. Si el autoconsumo trata solo de mí, mi cosmos privado, inflado por las drogas e introvertido, terminará arruinándome y no liberándome.

2. **Usa la ketamina de forma abierta y no en secreto.** Informa a otros sobre lo que estás planeando hacer o haciendo. Ten a otras personas cerca, o mejor aún, contigo. Recuerda que experimentarás un estado de conciencia alterado y que podrías necesitar apoyo. Sé responsable ante personas que no están involucradas en el uso frecuente. La ketamina puede abrir puertas a relaciones más sanas y a una mayor autoconciencia. Es preferible no usar la ketamina en privado, sino con el apoyo adecuado para tu viaje de autoconocimiento.

3. **Trata el autoconsumo de la ketamina con respeto y reverencia.** Vive tu experiencia como algo sagrado, que requiere de procesamiento, tener un testigo(s) y valora la integración. Estas prácticas crean un contenedor seguro que convierte la ketamina en una sustancia valiosa y que mitiga el uso compulsivo.

4. **Nunca tomes a la ligera una experiencia con ketamina.** Es una medicina poderosa que altera la mente. La experiencia es impredecible y siempre diferente. Igual que tú.

5. **La profundidad de una experiencia con ketamina depende de varios factores:**

- La cantidad de ketamina que ingieras. Cuanto más tomes, independientemente de la vía de administración, más profunda será tu experiencia. Salirse completamente de esta realidad para entrar en el espacio profundo del viaje de ketamina se conoce como el k-hole o el k-holing. Nosotros preferimos llamarlo El Espacio Transformador. Dado que no estarás receptivo con tu entorno ni con otras personas, es imperativo que estés acompañado, cuidado y vigilado, si decides llegar a ese nivel de profundidad, o si accidentalmente tomas una cantidad que te lleve allí. Los nuevos usuarios de ketamina pueden alterarse y sentirse muy incómodos, o apenas tener conciencia de sus acciones o seguridad. Lo mismo ocurre con los usuarios experimentados, que pueden sorprenderse por la profundidad de su experiencia. La ketamina es bastante impredecible, y cada experiencia es diferente, tanto en profundidad como en las cualidades de esa experiencia: adónde vas y quién eres bajo sus efectos.
- Las vías de administración incluyen: nasal, oral, sublingual, intramuscular, intravenosa, anal y vaginal.
- Tu sensibilidad particular a la ketamina: La sensibilidad de cada persona varía y, en gran medida, no depende de tu peso. Aprendemos a reconocer nuestra sensibilidad a través de la exposición a la sustancia, lo cual es aplicable a todas las experiencias psicodélicas. La mayoría de las dosis psicodélicas no se ajustan al peso corporal. Siempre podrás incrementar la dosis, pero no revertirla. Por ello, se recomienda comenzar siempre con una dosis baja.
- Tu condición mental, espiritual y emocional. Tu honestidad y apertura: tu set.
- Tu salud y energía.
- Otros medicamentos y psicoactivos que estés tomando.
- Tu entorno, setting: con quién estás, dónde estás, tu sensación de seguridad y exposición.

Seguridad y Reconocimiento del Riesgo de Dependencia

- **ABSTINENCIA** es la palabra clave para evitar la dependencia. **DETENTE** - haz una pausa antes de engancharte. Si la frecuencia de consumo y la dosis están aumentando, vas en camino a la dependencia.
- Si estás experimentando síntomas de abstinencia, corres un alto riesgo de sufrir dependencia. Con la urgencia por consumir, tu cuerpo te señala que se está volviendo dependiente de los cambios provocados por la ketamina y está luchando por autorregularse. Es un indicador claro de una naciente dependencia.
- **¡DETENTE!** Si consumes ketamina todos los días.
- **DETENTE!** Si sufres síntomas en el tracto urinario o la vejiga, como micción dolorosa, dolor en el suelo pélvico o dificultad para controlar la vejiga.
- **¡DETENTE!** Si te sientes confundido, grandioso, o estás perdiendo el contacto con tu vida, familia y/o amigos.
- **¡DETENTE!** Si consumes ketamina en secreto o te desentiendes de las responsabilidades de tu día a día.
- **¡DETENTE!** Si no puedes mantenerte sobrio durante un período determinado. Los períodos intencionales de abstinencia son la forma más efectiva de evaluar tu uso personal y el impacto que está teniendo en tu salud mental, social y vida en general. Reanudando demasiado rápido el consumo, aumentas el riesgo te emprender camino hacia la dependencia. Los períodos de abstinencia son mejores cuando duran varias semanas, o incluso meses.
- Si encuentras que te resulta imposible mantener un período de abstinencia, no te avergüences. Es importante saber que existe ayuda disponible para ti y que la recuperación es posible.
- La ketamina en polvo es cada vez más abundante en el mercado negro. A menudo se mezcla con otras drogas como fentanilo, cocaína o MDMA. No esnifes ningún polvo sin analizar. Las pastillas de ketamina también se están vendiendo legalmente a través de internet y sin ningún tipo de control.
- Es importante verificar cualquier ketamina ilícita para detectar adulteraciones con fentanilo (sobre todo en USA). Consulta con Energy Control (España) o Dance Safe (USA) y obtén información sobre cómo analizar tu ketamina. Recuerda que a la mayoría de los distribuidores solo les interesa el dinero: solo algunos se preocupan por tu seguridad y muy pocos por la frecuencia de tu uso. No compres a alguien que no conoces o en la calle. No seas ingenuo: el negocio de la distribución, sea por internet o en la calle, es por dinero, no por tu bienestar.

- Deshacerte de tu reserva es un primer paso importante, pero a menudo debeir acompañado de un programa de desintoxicación, hospitalización o tratamiento ambulatorio. Estas medidas permiten acceder al apoyo social necesario y romper tu rutina de consumo. Muchas personas descubren que resulta fundamental cortar el contacto con su fuente de suministro, alejarse de otros usuarios y aprender a apoyarse en quienes están realmente comprometidos con tu proceso de recuperación.
- Recuerda que el acceso es un factor de riesgo, cuanto más acumules o más grande sea tu reserva, mayor será el riesgo de permanecer en el camino de la dependencia. La abundancia aumenta la tentación de dosis mayores, un uso más frecuente o el uso indiscriminado.
- La tolerancia a la ketamina aumenta con la frecuencia de consumo, siendo necesario aumentarlas dosis para lograr efectos similares y, en consecuencia, la dependencia se vuelve aún más un factor de riesgo.
- La ketamina en polvo, las pastillas no analizadas y los inyectables del mercado negro comportan riesgo de haber sido adulteradas, con consecuentes daños para el consumidor. El corte con fentanilo es una posibilidad muy real que ha quitado la vida a personas que amamos y es un riesgo real para tu vida.
- Los accidentes y lesiones debidos a juicios erróneos mientras se está bajo los efectos de la droga son un factor de riesgo real, sea o no la persona dependiente. Si bien la ketamina en sí es una medicina segura, quedando la persona anestesiada antes de alcanzar una dosis letal, desmayarse en circunstancias peligrosas supone una amenaza para la vida de algunas personas.
- Si lo mencionado arriba te sucede, es muy posible que debas plantearte dejar la ketamina. Volver a usarla generalmente te llevará de nuevo a una situación de peligro. Incluso puedes llegar a pensar que, habiendo superado una pausa prolongada, hayas recuperado el control sobre la droga; sin embargo, por lo general, esto no es así.

Si no puedes DETENERTE, busca ayuda, desintoxícate, ingresa en un programa de desintoxicación, deshazte de tus reservas, alejate de tu fuente de suministro, deja la compañía de otros consumidores, apóyate en aquellos que estén limpios y no sean codependientes contigo.

Es importante saber *que si vas a consumir ketamina,* ***RESPETES*** *su potencial, su atractivo y su riesgo de dependencia. La dependencia a esta sustancia es, sin duda, una experiencia muy dura que destroza vidas.*

Por lo tanto, si vas a consumir ketamina, hazlo por sus beneficios. Úsala de forma consciente y segura. Y no mantengas su consumo en secreto.

Integración de la Experiencia con Ketamina

1. Hemos escrito sobre el poder de las experiencias con ketamina y su capacidad para disolver el ego y producir viajes vívidos. Estas experiencias tienen unas cualidades únicas de asombro o libertad mental para explorar, pero, inevitablemente, también traen consigo otro tipo de cuestiones y, en ocasiones, la necesidad de un proceso de reorientación. La ketamina, como todas las medicinas psicodélicas, reestructura la mente durante su efecto… y también después. A veces, en el período posterior inmediato, puede que no notemos los cambios en nuestra percepción de nosotros mismos, del mundo, de nuestras relaciones, de nuestro sentido de identidad y de nuestros valores. Sin embargo, tarde o temprano, estos cambios —ya sean sutiles o profundos— se manifiestan. El período posterior a la experiencia con ketamina es una ventana abierta para la reflexión y la observación… pero también puede ser un tiempo confuso.
2. Desde nuestra perspectiva y práctica clínica, así como en la formación de profesionales en el uso de psicodélicos, consideramos esencial compartir nuestras experiencias con otros. Estas personas pueden ser amigos, parejas, o mediadores capacitados que conozcan la experiencia con ketamina y puedan ayudar en el proceso de integración. Compartir lo vivido nos ayuda a procesar y comprender mejor la experiencia, a darle sentido y a atravesar cualquier confusión, dificultad o aspecto negativo que pueda surgir. Tener una experiencia con ketamina y luego quedarse solo tratando de entender lo que ocurrió en esas otras realidades no suele ser una experiencia agradable. Esto puede generar una sensación de vacío y desconexión, aislando lo vivido de su riqueza interior, y llevándonos a la conclusión

errónea de que “solo fue un viaje raro”, minimizando así su impacto y profundidad. Este suele ser el resultado habitual en prácticas intravenosas o el consumo de pastillas compradas por internet, donde nadie está presente para escuchar la experiencia y apoyar la integración. Se confía en el efecto de la sustancia, pero no en la capacidad de nuestra mente, corazón y espíritu para transformar esa experiencia en una medicina que nos enriquezca plenamente.

Buscar Ayuda: Caminos, Realidades y Advertencias

1. No es tan fácil encontrar profesionales cualificados con conocimientos específicos sobre la ketamina. Existen, y recomendamos aquellos formados en Psicoterapia Asistida con Ketamina (KAP), aunque las cualificaciones en esta especialización pueden variar, por lo que es fundamental preguntar sobre la experiencia del profesional. Tienes derecho a conocer todo sobre las cualificaciones y antecedentes de cualquier terapeuta con título y licencia antes de seleccionarlo. Es una buena práctica investigar bien nuestras opciones antes de comprometernos con un terapeuta.

   También es importante prestar atención a nuestras propias resistencias a empezar un proceso terapéutico. A veces, el miedo a mirar dentro de uno mismo con profundidad puede frenar el inicio de un camino que, justamente, podría ayudarnos a recuperar el control sobre nuestra vida. Reconocer estas resistencias sin juzgarlas, y dar un paso al frente a pesar de ellas, es parte del acto de valentía que implica buscar ayuda.

2. Existen muchos caminos y profesionales de distintas disciplinas capaces de ayudar en un proceso de integración. Sin embargo, el campo de la terapia y las prácticas asistidas con ketamina no cuentan con un control de calidad sistemático, salvo en algunas metodologías que exigen formación específica y continua supervisión profesional. Si eliges una de estas metodologías, es importante que valores tanto el enfoque como al profesional que lo aplica.

   Lamentablemente, todavía hay muy pocos profesionales realmente cualificados en Psicoterapia Asistida con Ketamina (KAP). No existe un programa de certificación oficial ni un consejo que regule la administración de ketamina. De hecho, esto también se aplica a otras medicinas alternativas. Esta situación es en parte consecuencia de que la DEA clasificó durante décadas a todos los psicodélicos como sustancias de tipo I,sustancia prohibida por definición.

   Nuestro programa de formación en KAP, al igual que otros similares, ofrece certificados de profesionalización, y desde la Ketamine Research Foundation (KRF) trabajamos para establecer un “estándar de atención” dentro de este campo —como refleja esta guia—, pero ningún profesional está por ley obligado a seguir dichos estándares. En la práctica, esto significa que la ketamina se encuentra esencialmente sin regulación ni requisitos de cualificación en muchos de los entornos médicos donde se administra. Esta falta de control ha abierto la puerta a programas que distribuyen ketamina sin garantía de una buena atención, como

algunas plataformas online. Esto también genera confusión entre los usuarios y un seguimiento inadecuado sobre cuánto se consume.

Con demasiada frecuencia, el factor económico termina pesando más que la calidad del cuidado y la supervisión. El uso de ketamina se ha convertido en un pujante negocio, con múltiples formatos de distribución. En esencia, estamos viviendo una especie de "wild west" de la ketamina, y eso es parte del problema que ha impulsado un aumento en el autoconsumo.

La falta de regulación —incluso dentro de los marcos médicos con receta— dificulta alos usuarios elegir con discernimiento. Las promesas y la publicidad pueden resultar seductoras, pero también engañosas. No se pone suficiente énfasis en el poder transformador —y también delicado— de la experiencia con ketamina, ni en su potencial de generar dependencia. Tomarla a la ligera es perder de vista tanto sus riesgos como su potencial.

3. Actualmente, no existe cobertura por parte de los numerosos seguros médicos para los tratamientos con ketamina, salvo en el caso de la esketamina en formato de aerosol nasal, comercializada como *Spravato*. La ketamina está regulada como una sustancia de tipo 3 desde su aprobación por la FDA en 1970, pero su uso aprobado se limita estrictamente a la anestesia. Todos los demás usos, incluidos los tratamientos psiquiátricos como los destinados a la depresión, se consideran *off-label*, es decir, fuera de las indicaciones oficialmente aprobadas.

   En teoría, la ketamina sólo puede obtenerse con receta médica. En la práctica, sin embargo, también circula ampliamente por vías no reguladas o ilegales. Ni la FDA ni la DEA han establecido líneas específicas para su uso terapéutico, más allá de las normas generales de prescripción y de las sanciones por violaciones éticas en su administración.

   Hace algunos años, la FDA aprobó una de las dos formas moleculares de la ketamina —la esketamina, o isómero "izquierdo"— para un uso exclusivo en casos de *depresión resistente al tratamiento* (TRD), y bajo un protocolo altamente restringido. El medicamento aprobado, *Spravato*, se administra en un entorno muy medicalizado: sin acompañamiento psicoterapéutico y con escasa atención al proceso emocional del paciente. Aunque su eficacia es limitada —como puede comprobarse en los estudios clínicos que respaldan su aprobación—, ha empezado a ganar popularidad debido a que sí cuenta con cobertura por parte de algunos seguros médicos. Para quienes tienen acceso a un seguro decente, el bajo costo lo convierte en una opción atractiva.

   Esto ha generado tensiones dentro del sistema: las clínicas privadas que ofrecen infusiones intravenosas de ketamina —muchas veces dirigidas por anestesistas— no están cubiertas por los seguros, lo que encarece significativamente sus servicios. Al mismo tiempo, estas clínicas tampoco entran dentro de las categorías aprobadas por la FDA para administrar *Spravato*, lo que las deja en una especie de vacío normativo.

Todo esto ocurre en un contexto en el que el uso médico y psiquiátrico de la ketamina se encuentra en plena transición. Y su disponibilidad en el mercado negro y en entornos no regulados continúa creciendo. Por ahora, no existe claridad sobre si la FDA o la DEA establecerán regulaciones más concretas en el futuro… o si el sistema seguirá funcionando con estas ambigüedades.

4. El mundo *underground* relacionado con la ketamina abarca una gran variedad de personas que ofrecen acompañamiento, con niveles muy diversos de formación y experiencia. Algunas cuentan con licencias profesionales; otras no. Algunas tienen una gran habilidad en el uso terapéutico de la ketamina, y otras no tanto. Este espacio *underground* ha surgido como respuesta a las limitaciones legales: es una forma de trabajar con sustancias en un vacío legal, y para algunas personas, una manera de evitar los requisitos del sistema formal de licencias.

   Cuando todo va bien, incluso un acompañante sin gran formación puede facilitar una experiencia positiva. Sin embargo, cuando surgen dificultades —emocionales, psicológicas o incluso físicas—, esa misma persona puede no contar con las herramientas necesarias para acompañarte adecuadamente. Este mismo riesgo puede presentarse con terapeutas con licencia en casos complejos; por eso abogamos por acudir en este tipo de terapias a profesionales con equipos de supervisión.

   La calidad del cuidado que recibas dependerá de una combinación de experiencia, formación, sensibilidad, compasión y habilidades reales. Cuando decides comprometerte con un proceso en el que vas a ser vulnerable —incluso estar indefenso durante un tiempo—, necesitas asegurarte de que estás en buenas manos. Esto se aplica para cualquier tipo de acompañante, sin importar el título que utilice: chamanes, psiquiatras, anestesistas, terapeutas, amigos o sanadores. Lo que importa no es el nombre, sino la integridad y la capacidad real de llevar el proceso.

Síndrome de Abstinencia de Ketamina

El rasgo distintivo del síndrome de abstinencia de la ketamina es un período prolongado, desde varios días hasta semanas o meses, con síntomas como anhedonia (falta general de placer), confusión, pensamiento delirante, desrealización, energía negativa, privación del sueño, deterioro cognitivo y social, diversas formas de incomodidad física y antojos (craving) intensos. Los antojos se experimentan fisiológicamente, con un deseo profundo de mantener la intensidad del mundo interno, la energía hipomaníaca, el mesianismo, la grandiosidad, el pensamiento mágico y la euforia.

Los antojos pueden centrarse en aliviar el dolor emocional de la vida previa al uso de ketamina, un dolor que probablemente fue eludido durante el uso excesivo. También puede surgir como un intento de evitar el daño causado por la dependencia a la ketamina. Estos antojos buscan alivio tanto de los síntomas de abstinencia como del deseo de las neuronas por la droga. Hasta la fecha, la neurociencia no ha proporcionado mucha información sobre el origen cerebral de estos antojos. La duración de la abstinencia parece depender de varios factores, como la duración del uso, la dependencia de la dosis y el sufrimiento emocional, relacional y espiritual.

Es posible que la depresión comórbida, la ansiedad, los trastornos por consumo de sustancias y los síntomas psicóticos hayan estado presentes antes del inicio del uso de ketamina. A menudo, estos síntomas pueden surgir como resultado directo del uso prolongado y abuso de ketamina, combinado con la práctica de la polifarmacia. La presencia de condiciones comórbidas complica y extiende el período necesario de abstinencia.

El síndrome de abstinencia también puede incluir el abuso de otras sustancias, lo cual puede ser un intento de aliviar los síntomas. Si se opta por la abstinencia total, también pueden surgir síntomas de abstinencia de otras dependencias. Para quienes no logran mantenerse completamente sobrios, existe el riesgo de recurrir a otras sustancias, e incrementar el consumo por ejemplo de cocaína durante el proceso de abstinencia.

Los síntomas de abstinencia disminuirán gradualmente con el tiempo. Sin embargo, los antojos son difíciles de manejar y pueden perdurar durante largos períodos, a menudo de manera subyacente. Pueden ser reavivados a partir de recuerdos desencadenantes, interacción social con otros usuarios, exposición a la ketamina y el deseo de evitar el dolor emocional y espiritual, buscando la euforia una vez más. Lamentablemente, algunas personas con dependencia a la ketamina atraviesan múltiples recaídas, detoxificaciones y programas de tratamiento para trastornos por consumo de sustancias. Este proceso puede desgastar a todos los involucrados, con consecuencias negativas tanto para la persona afectada como para sus relaciones.

Tratamiento de la Dependencia y Posibilidades Futuras

Cuando las intervenciones de amigos y familiares fallan, cuando la fuerza de voluntad y la determinación para lograr la abstinencia no son suficientes, cuando la confusión y el uso compulsivo persisten, la única opción es ingresar en un programa de desintoxicación y tratamiento que sostenga la abstinencia y ayude a impulsar los cambios necesarios para mantenerse limpio después de finalizar el programa. Entre estos programas se incluyen Narcóticos Anónimos, Programas Intensivos Ambulatorios (IOPs, por sus siglas en inglés) y terapia intensiva. La terapia familiar, que involucra a parejas, familiares y amigos cercanos, es un componente esencial para un tratamiento exitoso.

Aunque comienzan a desarrollarse programas especializados en la dependencia a la ketamina, su disponibilidad sigue siendo limitada.

Un buen primer paso es involucrar a un equipo de psiquiatras y terapeutas con experiencia en el tratamiento de la dependencia de sustancias. Dependiendo del grado de dependencia, es posible que sea necesario comenzar por la desintoxicación. Retomar el apoyo terapéutico continuo es esencial para obtener un resultado positivo a largo plazo, incluyendo la discusión sobre las causas subyacentes que pudieron haber conducido a la dependencia.

A medida que se reconoce la dependencia a la ketamina, surgen opciones no verificadas para complementar el tratamiento, aunque aún no se dispone de datos que respalden su eficacia. Estas opciones pueden incluir la desintoxicación con ibogaína, un tratamiento que se ha utilizado para tratar diversas dependencias, pero que es ilegal en los Estados Unidos. Aunque algunos informes anecdóticos sugieren que la ibogaína podría ayudar a reducir los síntomas de abstinencia y la adicción, aún no hay suficientes estudios científicos que respaldan su efectividad de manera consistente.

También se emplea la naltrexona, un medicamento ampliamente utilizado para reducir los antojos, y otros tratamientos alternativos, como la acupuntura, útiles para recuperar la salud mental y el equilibrio. Sin embargo, ninguno de estos tratamientos nos libra de la necesidad de alcanzar la abstinencia rápidamente y mantener ese compromise.

El Estigma de la Dependencia

Desafortunadamente, vivimos en un mundo donde predominan los juicios negativos, en lugar de la bondad y el interés por establecer límites apropiados. Esta negatividad puede ser autoimpuesta y estar profundamente arraigada en nuestra cultura y nuestro ser. Las relaciones de las personas dependientes con los demás durante el período de dependencia y sus secuelas pueden ser muy difíciles de gestionar. Por un lado, están aquellos que se han sentido heridos y se sienten enojados y molestos, con la confianza rota. Por otro lado, se suele estigmatizar a las personas con dependencia a las drogas desde una visión generalizada y prejuiciosa..

Los daños, perjuicios y el propio sentimiento de fracaso pueden ser muy difíciles de gestionar, dando lugar a una profunda vergüenza, introversión, ira y reactividad. Este ciclo de emociones puede generar un efecto desastroso y empujar a las personas a rendirse y volver a consumir. En algunos casos, pueden surgir pensamientos suicidas. Afrontar esta situación requiere apoyo y responsabilidad, tanto hacia uno mismo como hacia los demás.

Se deben trabajar los sentimientos de culpa, reconociendo al yo que se volvió dependiente, y desarrollando el yo armonioso que busca y aprende a encontrar el equilibrio y la confianza en uno mismo.

En esencia, el proceso de recuperación debe ser ecológico;es decir, se trata de conectar con la verdad de uno mismo, establecer límites y actuar desde la compasión responsable:

"Deseo darme una nueva oportunidad en la vida, para vivir de manera auténtica y honesta. Soy responsable de lo que me he hecho a mí mismo y a los demás, y haré las reparaciones necesarias según se presenten; entiendo las consecuencias de mi dependencia. Estableceré límites claros para mí, basados en encontrar la bondad y el agradecimiento por esta vida, desde el corazón. En respuesta a los encuentros con el prejuicio, haré lo posible por entender sus creencias y responder con esa conciencia. Pediré a mis relaciones importantes que estén abiertas a mi recuperación. Estoy determinado a cultivar la confianza en mí mismo y, de esa manera, desarrollar la confianza de los demás. Mantendré mi sobriedad en el más alto interés de vivir bien, en equilibrio, con cuidado, y buscaré disfrutar de todo esto."

Conclusión

Trabajames para estar en la vida, y aprovechemos esta oportunidad para tomar consciencia y vivir en conexión e interdependencia. En este asunto, no hay alternativa, pues se trata de una realidad absoluta de la existencia. Sin embargo, no todos tenemos las mismas oportunidades. El trauma y el sufrimiento son inevitables, pueden ser abrumadores, y pueden hacer de la vida algo reactivo y limitado. O, demasiado a menudo, conducen a la desesperanza en el vivir o vivir bien. Demasiadas personas son dañadas innecesariamente o invisibilizadas por la violencia, la crueldad, los prejuicios y las múltiples formas de injusticia.

En esencia, esta guía trata de la atención plena hacia uno mismo y hacia los demás. En realidad, no se trata de drogas ni de drogarse. Las drogas han estado presentes a lo largo de toda la historia humana. No van a desaparecer.

Entonces, ¿de qué trata realmente? De cómo tomamos decisiones, cómo nos gestionamos a nosotros mismos y cómo conducimos nuestras vidas. Podemos crear más traumas en ellas, o dificultades, e incluso cometer imprudencias hacia nosotros mismos o hacia los demás. O podemos poner consciencia y buscar el equilibrio, sanar nuestro dolor y sentir pasión por la belleza de la vida. Se trata de un camino constante y necesario para todo el curso de nuestra vida. Ignorarlo crea dolor adicional para ti y para los demás; convertir una experiencia liberadora en una compulsión y en la aniquilación de tu esencia es simplemente crearte problemas.

Transitar bien por esta vida no es fácil, y los puntos de referencia son difíciles de encontrar y seguir. El perdón responsable hacia uno mismo, regresando al camino, es una valiosa actitud que nos conduce a la sanación. Sentirnos en comunidad, apoyados por aquellos en quienes confiamos y que comparten con nosotros nuestras luchas y caminos, es necesario para avanzar y sanar. Tan pronto como reconozcas el problema, **busca ayuda,** antes de que sea demasiado tarde.

Esperamos que esta guía te sea útil y beneficiosa.

Con mucho cariño,

La Fundación de Investigación sobre Ketamina

www.ketamineresearchfoundation.org

--*Phil Wolfson MD, Mark Braunstein DO, with Ryan Delaney LCPC*

La Fundación de Investigación sobre Ketamina está comprometida con el bienestar y la seguridad de aquellos interesados en el uso de ketamina, aquellos que tienen problemas con el uso de ketamina y aquellos que buscan atención clínica de calidad utilizando ketamina. Con este fin, KRF está difundiendo ampliamente esta guía de acceso abierto.

KRF es una organización 501c3 dedicada a la investigación, la instrucción y la educación pública sobre el uso seguro y apropiado de la ketamina y el estándar de atención para su administración clínica.

Arte IA por Helix Wolfson. Edición de textos y diseño por Annie Oak Harrison y Charles Lighthouse de Lucid News Community Media, www.lucid.news. Traducción al español por Flora Patricia Sirkia. La información contenida en esta guía refleja únicamente las opiniones de los autores.

Una historia de dependencia a la ketamina como ejemplo y advertencia — con recuperación

-- *por un facilitador anónimo*

He estado explorando el mundo de las drogas recreativas durante más de 30 años, y como profesional licenciado, el concepto de adicción no es nuevo para mí. Más allá del cannabis, siempre he sido capaz de dejar cualquier sustancia que haya probado. Mantuve una distinción clara entre las drogas "blandas" y las "duras", plenamente consciente de las consecuencias que conlleva el aumento progresivo en cantidad y frecuencia de uso: ese lento estrangulamiento de una pitón que representa la tolerancia y la dependencia, y que puede colarse como una boa constrictora. Siempre supe que era algo que quería a toda costa.

Aprendí desde temprano que el alcohol, a pesar de su promoción cultural y social, era una droga dura. Cuando cumplí 21 y pude beber legalmente, ya había decidido que no era para mí. Lo encontraba físicamente perjudicial y notaba que me llevaba a tomar malas decisiones. Fue por esa época que descubrí la marihuana, que parecía satisfacer mi necesidad de entrar en estados alterados de conciencia. Poco después de conocer la marihuana, descubrí otras formas naturales de alcanzar esos estados más elevados de consciencia, las encontré en la meditación a través de la música y el movimiento. La marihuana sentía que ayudaba a fomentar la apertura de mi mente y el movimiento libre de mi cuerpo, sin autoconciencia.

Fue también durante ese tiempo que me introduje en el mundo tecnicolor y expansivo de los psicodélicos. Sentí que me volvía más intencional en mi vida y que me inclinaba hacia una existencia más pacífica y vital. Dejé de comer carne, abandoné el alcohol y el tabaco, empecé a hacer ejercicio con regularidad y me sumergí en la naturaleza. El cannabis, en muchos sentidos, fue una puerta de entrada al bienestar — especialmente cuando empecé a utilizarlo para sobrellevar mi TEPT, y esto con efectos secundarios mínimos.

A lo largo de los años fui un usuario esporádico pero comprometido de una gran variedad de medicinas que amplifican la conciencia: los psicodélicos. Desarrollé una relación respetuosa con el LSD, la psilocibina, el DMT, el peyote y la ayahuasca. Los utilizaba una vez al año, o una vez por trimestre, a veces una vez al mes — incluso una vez a la semana o varias noches seguidas cuando, muy ocasionalmente, me descontrolaba. Pero siempre sentía, de forma clara y reconocida, la necesidad de dejar esas sustancias después de un breve tiempo. A lo largo de los años y décadas, las retome y las dejé sin que nunca surgiera un problema o un persistente.

Y entonces apareció la ketamina. Después de décadas de uso psicodélico, me quedé maravillado por su potencial y la comodidad que ofrecía como experiencia psicodélica. Las visiones eran a la vez asombrosas y deliciosas. Una sensación de euforia y dicha seguía a la administración de ketamina. Era de acción relativamente corta, sus efectos desaparecen rápido y sin resaca, lo que me permitía continuar con mi día.

El hecho de que la ketamina también fuera legal como medicamento, y promovida y anunciada como "buena para ti", reforzó mi uso y mi sensación de legitimidad con respecto a su uso, dándome así una confianza ilusoria a medida que aumentaba mi consumo.

Habiendo luchado contra la depresión y el trauma familiar toda mi vida, erróneamente pensé que estaba automedicando mi trastorno del estado de ánimo. En realidad, se estaba volviendo un 'neurotóxico', agravando mi depresión. Para mí, fue una caída bastante rápida hacia el mundo oscuro de la ketamina.

Conocí la ketamina por primera vez en 2016. En ese periodo inicial, nunca esnifé lo suficiente como para realmente llegar al K-hole. No entendía muy bien su propósito hasta mi primera toma ceremonial en 2017, cuando experimenté las alucinaciones más hermosas y la experiencia de expansión mental más positiva que jamás había tenido. Esto me llevó a usar la ketamina en entornos ceremoniales en grupo y de forma mensual durante aproximadamente un año. Luego llegó el Covid.

Encerrado en casa, comencé a comprar pastillas de ketamina online. En un plazo de 12 meses, ya las estaba usando a diario. En algún momento de ese camino, sentí que no podía conseguir suficientes pastillas para alimentar lo que ya era un hábito. Tuve que buscar otros lugares para conseguir el suministro necesario.

Allí encontré la ketamina en polvo.

Era mucho menos engorroso que las pastillas. Podía escaparme a cualquier parte y darme un tiro rápido o meterme una raya. A diferencia de las pastillas, con un suministro de polvo podía seguir consumiendo, extendiendo mi subidón indefinidamente.

De hecho, el consumo de la ketamina en polvo era una práctica más discreta y secreta. No es fácil esconder la boca llena de saliva y esa cantidad de pastillas. El combo de desarrollar un hábito diario y poder adquirir un suministro infinito de polvo creó, por no menoscabar, mi problema.

Una vez que cruzas esa línea, dejando atrás el compromiso de limitarte a una cantidad sensata y una frecuencia sensata, no hay vuelta atrás. En mi desenfreno con la ketamina me sentía vivo, más inteligente que nunca, como si fuera impulsado por una providencia divina. Recibía descargas, de algún lado o de otro, lo que me hacía sentir que tenía todas las respuestas. Pero cuando bajaba, me encontraba con que había olvidado todas esas descargas y, por lo tanto, era incapaz de ejecutar los maravillosos mensajes que había recibido.

Lo que sí conseguí fue pasar mucho tiempo en el sofá con problemas de memoria, con síntomas graves de toxicidad vesical, la ruptura de una relación romántica y el peor caso de depresión que jamás había experimentado.

Esa caída ocurrió hacia un año después de que comenzara mi consumo diario.

El problema con el uso diario es que se acelera. Me di cuenta de que quería estar colocado durante períodos de tiempo cada vez más largos. Olvidaba cuándo había sido la última vez que consumí y volvía a consumir antes de lo que planeaba, intoxicándome e incapacitando mi vida cada vez más. Al darme cuenta de que no me gustaba cómo me sentía y lamentando mi consumo, caí en un ciclo de decidir todos los días que no usaría al día siguiente. Luego me despertaba a la mañana siguiente sintiendo la necesidad de consumir, sabiendo que iba en contra de mi mejor juicio.

Mi frecuencia de consumo aumentó hasta que estaba colocado casi todo el día, todos los días.

Me rodeé de otros usuarios, como para normalizar mi consumo, con el consumo colectivo. Teníamos una cultura rebelde que prosperaba en lo inteligentes y diferentes que éramos, y en que teníamos la solución a todos los problemas del mundo.

Esta es una de las características comunes donde la adicción a la ketamina se parece a cualquier otra adicción. Te rodeas de otros adictos similares para habilitar tu uso adictivo de múltiples maneras. Esto normaliza tu comportamiento y el de quienes te rodean. Escondes tu consumo, y sientes vergüenza de informar a tus seres queridos, mientras disminuye el tiempo y la capacidad para conectar con ellos de manera significativa.

Una de las máximas prioridades es mantener el suministro—y no es un hábito barato.

Un consumo diario de un gramo representaba unos $3000 al mes, y eso se consideraba un hábito relativamente moderado.

Mi suministro no siempre era de la máxima pureza—hubo ocasiones en que podía notar que el producto no era solo ketamina, y aun así lo seguía consumiendo, a pesar de ser consciente de ello. Me considero afortunado de no haberme topado nunca con un lote adulterado con fentanilo.

El punto de inflexión para mí fue enfermar físicamente. Aproximadamente a los nueve meses de uso diario, desarrollé lo que se conoce como *K-belly*— siento que ese no es un periodo tan largo de consumo como para desarrollar una complicación de ese tipo. Empecé a sufrir dolores abdominales intensos, acompañados de náuseas y vómitos, y estaba convencido de que la única forma de sentirme mejor era consumir más ketamina Tardé cerca de una semana en darme cuenta de que era precisamente la ketamina lo que me estaba enfermando. Tras varios días sin consumir, finalmente comencé a sentirme mejor..

Durante los seis meses que siguieron, desarrollé un ciclo: pasé unas tres semanas sin ketamina, seguidas por una semana de consumo desmesurado. Tras esa semana venía una etapa de culpa, vergüenza y síntomas de toxicidad vesical, y de algún modo conseguía detenerme otra vez. Me tomó seis meses repitiendo ese círculo vicioso para darme cuenta de que nunca podría usar ketamina “solo una vez”—siempre iba a querer alargar el viaje en un nuevo atracón. Y ese atracón, invariablemente, terminaba provocándome más incomodidad y disforia que placer. En resumen, la proporción de sudor por dulzura aumentaba exponencialmente cada semana. Me di cuenta de que, al consumir ketamina, lo que realmente deseaba era estar en un estado perpetuo de dicha. Si un viaje se sentía bien, estar colocado todo el día era aún mejor. Y estar colocado toda la semana, mejor todavía. Y así, sucesivamente.

Sentirse grandioso, hipomaníaco, expansivo, brillante e incluso mesiánico es algo muy difícil de dejar. La verdad es que se siente muy bien. Para algunos de nosotros, es más difícil que para otros elegir permanecer constantemente en esta realidad. Esa desconexión de la mente ordinaria que puede ofrecer la ketamina puede ser realmente especial, y un gran alivio cuando la mente cotidiana está cargada de depresión y ansiedad. Sobre todo cuando el mensaje—en los medios de comunicación, de otros usuarios—es que este medicamento es bueno para tratar la depresión, la ansiedad, y que puede sanar tu trauma. Cuando estás inmerso en este campo, rodeado de todo ese discurso positivo en torno a la ketamina, y además ves los beneficios tan dramáticos que tiene en tus pacientes, se vuelve muy difícil pisar el freno en tu propio consumo.

Cuando dejé de consumir, lo hice de golpe. Seguir involucrado en este campo de trabajo quería decir que todavía tenía que estar cerca de la ketamina. Tuve que encontrar una manera de seguir trabajando con ella, ayudando a otras personas con esta medicina, elogiando sus virtudes, mientras que, a nivel personal, estaba luchando con los efectos oscuros que tenía sobre mí. No voy a mentir: no fue fácil—dar ketamina a otros, sabiendo que para mí se había convertido en un veneno. Fue una contradicción muy difícil de sostener, que sólo logré reconciliar cuando empecé a advertir a mis pacientes, con todo detalle, sobre los riesgos de la adicción a la ketamina y sobre su naturaleza ambivalente.

No es que no tuviera otras opciones dentro del campo de la salud mental, sino que, incluso habiendo atravesado esa lucha personal, seguía creyendo en esta medicina más que en cualquier otra cosa que existiera.

Los primeros tres a seis meses sin ketamina fueron simplemente... aburridos. Nada era igual divertido sin ketamina como con ketamina. Ese fue el sentimiento predominante durante esos primeros meses de abstinencia. Pero, poco a poco, mi capacidad de experimentar alegría desde una fuente interna—yo mismo—fue regresando. La depresión se disipó. Mi memoria mejoró. Los síntomas vesicales desaparecieron. Y mi relación se estabilizó.

Nunca más quiero volver a consumir ketamina. Le tengo miedo, y con razón. No quiero arruinar mi vida, mi mente, mi cuerpo ni mi forma de estar en el mundo. Y, al mismo tiempo, me alegra haberla probado. Las lecciones que me dejó fueron invaluables. Integro cada día los mensajes que la ketamina me dio en su momento. Aún sigue ayudándome a ser una mejor persona. Pero sé que no puedo volver a consumirla jamás. Hay que llegar a tomar una decisión firme: estar verdaderamente listo para dejarla atrás. Estar por completo del otro lado y seguir adelante. Porque si no es así, la ketamina te atrapa con sus tentáculos—maravillosos, sí, pero también asfixiantes.

Desde que dejé de consumir, he ayudado a muchos amigos con su lucha personal contra la ketamina. Normalmente es la pareja quien me contacta primero, diciéndome que su esposo, esposa, novia o novio está fuera de control y que eso les asusta. En ese punto, la persona usuaria casi nunca quiere recibir ayuda. Rechazan cualquier intervención. Niegan tener una dependencia. Al final, la mayoría de quienes quedamos atrapados en el consumo terminamos cayendo por nuestra propia madriguera de adicción antes de darnos cuenta de que necesitamos—y queremos—salir. Ser testigo del camino hacia la dependencia y la adicción a la ketamina es algo doloroso. Duele ver cómo un amigo o colega pasa de explorar el K-hole a caer por completo en la espiral de la dependencia.

Deseándoles a mis lectores una vida consciente y clara, comparto mi historia con la esperanza de que les pueda servir.

Nuestros recursos

The Center for Transformational Psychotherapy (San Anselmo, California)
www.ketaminepsychotherapy.com

Lista de recursos de la Ketamine Psychotherapy Associates
directory.ketaminepsychotherapyassociates.com

PARTE 2 – GUÍAS PARA EL USO EFECTIVO DE LA KETAMINA MANIFESTANDO CLÍNICAMENTE UN ESTÁNDAR DE CUIDADO UNA REFERENCIA PARA USUARIOS Y PROFESIONALES

Presentamos esta información a aquellas personas que estén considerando el uso de ketamina con fines terapéuticos y de sanación; a posibles usuarios que buscan conocer las mejores prácticas en la administración clínica de ketamina; y a profesionales que trabajan con esta sustancia, como referencia sobre el estándar de cuidado en la práctica clínica.

Lo básico

Entendiendo el uso terapéutico de la ketamina como medicina psicodélica

- La ketamina cuenta con una aprobación de la FDA desde 1970 para su uso como anestésico en medicina humana y veterinaria.
- A dosis más bajas que las necesarias para inducir anestesia, la ketamina produce efectos que alteran la conciencia. Estos efectos dependen de la dosis administrada,

la velocidad de absorción (que varía según la vía de administración) y la sensibilidad particular de la persona que la recibe.

- Actualmente, la ketamina es la única medicina psicodélica cuyo uso es legal en un gran número de países.
- Esto se debe a que, al estar clasificada por la DEA como una sustancia del Anexo III, su uso está aprobado para la anestesia. Desde hace unos 25 años, su uso "off label" ha sido investigado en profundidad con fines psiquiátricos. Hoy en día, se administra bajo distintos niveles de supervisión médica: desde su distribución por correo con escaso seguimiento, hasta centros clínicos altamente especializados que reconocen su potencial, sus riesgos y su valor terapéutico. Para su uso legal, la ketamina debe ser prescrita por un profesional con licencia, aunque no se requiere una especialidad médica específica.
- Al igual que otras medicinas psicodélicas, los efectos de la ketamina no se limitan a diagnósticos o condiciones concretas. En un contexto clínico, puede tener valor terapéutico en casos de depresión, trauma, TEPT, TOC, trastornos alimenticios, conflictos de identidad, dificultades relacionales, cuestiones relacionadas con la sexualidad, problemas de conexión social, entre otros. Su eficacia depende del contexto, la formación y enfoque del profesional, así como de la situación particular del o los pacientes.
- Todas las medicinas psicodélicas fueron en su momento prohibidas y clasificadas como sustancias del Anexo I por la DEA, en distintas fechas. El MDMA ha pasado por rigurosos ensayos clínicos y aún se espera su aprobación para uso clínico. La psilocibina (presente en los hongos) se encuentra actualmente en proceso de aprobación por la FDA. El cannabis sigue siendo ilegal a nivel federal, aunque ha sido despenalizado en la mayoría de los estados. Además, algunos estados y localidades han comenzado a despenalizar parcialmente el MDMA, los hongos y otras sustancias psicodélicas.
- Desde el siglo XIX (aunque se estima que el uso del cannabis podría remontarse a más de 8000 años), y con un auge notable desde los años 60 hasta hoy, las sustancias que alteran la conciencia han ganado un lugar central tanto en el uso público occidental como, gradualmente, en la medicina clínica y la psiquiatría/psicoterapia. También ha crecido la conciencia y el respeto hacia el uso ancestral de estas medicinas en culturas indígenas de todo el mundo. En épocas sin prohibición —como los años 60, y los 80 en el caso del MDMA— su inclusión en la práctica clínica transformó profundamente el campo de la salud mental.
- Las medicinas con el potencial de alterar la conciencia de forma rápida y significativa —y, con ello, el rumbo de la vida de una persona— han revolucionado la práctica terapéutica asociada a su uso. Sesiones de varias horas, prácticas de integración, una relación más íntima entre terapeuta y paciente, la naturaleza misma de los efectos (y, por tanto, la necesidad de apoyo continuo), la ruptura del paradigma de la sesión analítica de 50 minutos, y la creación de entornos seguros y acogedores para las

sesiones... Todo esto ha abierto nuevas posibilidades para acompañar a los seres humanos en sus conflictos, sufrimientos y procesos de transformación.

- Durante demasiados años, la industria farmacéutica ha mostrado escasa innovación en el desarrollo de nuevos medicamentos con un impacto clínico significativamente superior. En contraste, la ketamina y otras sustancias psicodélicas representan un alejamiento de los tratamientos convencionales, los cuales han ofrecido, en muchos casos, resultados solo parcialmente efectivos. Lamentablemente, la criminalización persistente de estas medicinas ha obstaculizado su desarrollo, restringiendo su aplicación legal y limitando el avance de metodologías terapéuticas que podrían ofrecer un profundo beneficio a la humanidad.
- *En este contexto, la psicoterapia asistida con ketamina se presenta como una vía prometedora: permite tanto lograr mejoras significativas en el bienestar de los pacientes como fomentar el desarrollo de enfoques clínicos innovadores y eficaces para su uso terapéutico.*

La ketamina en su aplicación clínica

- La ketamina ofrece una experiencia psicodélica cuya profundidad y efectos pueden variar. Al alterar temporalmente nuestro pensamiento, emociones y la manera en que experimentamos el mundo y a nosotros mismos, esta vivencia —aunque sea momentánea— merece ser escuchada, compartida y procesada en lo que denominamos un proceso de integración. La integración permite explorar lo vivido, comprender cómo nos ha transformado, manejar posibles confusiones o dificultades, y recibir el apoyo, la presencia y el interés genuino del profesional que acompaña, ayudando así a evitar el aislamiento y la introversión. Este proceso también facilita retener e incorporar los valores, comprensiones y experiencias transformadoras reveladas durante el viaje. Es la base esencial de la reducción de daños y actúa como catalizador de la sanación y la liberación personal.
- Con el tiempo, este proceso ha llegado a conocerse como psicoterapia asistida, lo que distingue la aplicación terapéutica de las medicinas psicodélicas del simple uso de “drogas”. En el caso de la ketamina, existe una división clara en la forma en que se administra: los enfoques más extendidos son las clínicas que ofrecen infusiones intravenosas sin acompañamiento emocional ni integración posterior. Lo mismo ocurre con la distribución de pastillas sublinguales (lozenges) por internet, también sin acompañamiento. Estos usos tratan a la ketamina como una droga más, sin considerar que se trata de una sustancia psicodélica potente, susceptible de un uso inadecuado si no se encuentra bajo supervisión clínica adecuada.
- El mal uso de la ketamina ha sido estudiado en entornos clínicos presenciales, y, de forma tranquilizadora, se ha observado que ocurre solo en muy raras ocasiones —y generalmente en personas con antecedentes de dependencia. En cambio, se han reportado con mayor frecuencia casos de uso problemático y dependencia entre quienes la reciben en su domicilio sin la supervisión debida.

- Las medicinas psicodélicas alteran profundamente la mente, y desde nuestra perspectiva, cualquier profesional que las administre debería tener experiencia personal directa con la sustancia y sus efectos. Esta ha sido la norma histórica en el campo de la psicoterapia psicodélica, y una parte esencial del desarrollo clínico del MDMA como medicina con fines terapéuticos. El desconocimiento del efecto subjetivo por parte del profesional lo deja sin herramientas para comprender lo que vive su paciente, dificultando la relación terapéutica y su capacidad de ofrecer un acompañamiento empático y significativo. Esto es algo que reportan frecuentemente quienes reciben ketamina en entornos altamente medicalizados. Los anestesiólogos han liderado la creación de clínicas de infusión intravenosa de ketamina, pero en general no cuentan con formación en psiquiatría o psicoterapia, a pesar de que administran esta sustancia con fines psiquiátricos.
- Si bien el uso de ketamina como "droga" tiene cierto nivel de eficacia —con aproximadamente un 30 % de remisión en casos de depresión resistente al tratamiento—, los mecanismos detrás de este éxito son complejos. Es probable que incluya tanto un efecto farmacológico directo como el valor psicológico de una interrupción temporal del estado mental habitual. Sin embargo, la psicoterapia asistida con ketamina (PAK) muestra tasas de éxito considerablemente más altas cuando se practica de forma completa y de acuerdo con el estándar de cuidado aquí descrito.
- Las metodologías para practicar psicoterapia con ketamina son tan diversas como las propias escuelas psicoterapéuticas. Existen múltiples formas de acompañar a las personas en sus procesos de sanación. No hay una única manera "correcta", aunque abundan las afirmaciones en ese sentido, lo cual puede dificultar la orientación de quienes buscan este tipo de tratamiento. La psicoterapia asistida añade una dimensión extra, ya que las mejores prácticas evolucionan para integrar y adaptarse a la experiencia psicodélica. Esto incluye la modificación de estrategias psicoterapéuticas existentes y la exploración de nuevos caminos dentro del paradigma emergente de la psicoterapia psicodélica.
- No existe una metodología única en las prácticas de PAK, y la duración de las sesiones varía entre profesionales. Una sesión debe durar al menos dos horas, aunque tres horas suelen ser preferibles. Es imprescindible contar con un espacio tranquilo para la recuperación una vez finalizada la sesión. Los terapeutas deben permanecer con sus pacientes todo el tiempo que sea necesario para garantizar una recuperación segura. Ningún paciente debería ser enviado a casa hasta que esté en condiciones de hacerlo con seguridad. Se recomienda contar con alguien de confianza para el transporte posterior.
- El factor más importante relacionado con el éxito terapéutico, según los estudios, es la calidez, atención y apertura del terapeuta hacia sus pacientes. Dado el largo de las sesiones y el estado de vulnerabilidad que pueden generar —tanto con ketamina como con otros psicodélicos—, esto es aún más esencial.

La experiencia PAK como estándar de cuidado en la administración de ketamina

Los detalles específicos sobre la administración de ketamina quedan en manos de los profesionales autorizados y capacitados para tratar diversas patologías. Las referencias pertinentes a estos procedimientos pueden consultarse más adelante en el documento.

- La experiencia de la Psicoterapia Asistida con Ketamina (PAK) contempla múltiples componentes, entre ellos:
    - **Una evaluación y valoración integral del paciente**, que aborde su historia clínica general, sus experiencias previas con sustancias, antecedentes de trauma, relaciones personales, contexto social y familiar, situación laboral y financiera, experiencias previas con psicoterapia, entre otros aspectos. El objetivo es lograr una comprensión lo más completa posible del paciente y su situación actual.
    - **Encuentros presenciales de preparación con el/la prescriptor(a) y el/la terapeuta**, centrados en conocer a la persona, su dolor y sus luchas, su percepción de sí misma y del mundo, así como sus cualidades y valores positivos. Este proceso busca generar un vínculo terapéutico que sirva de base para establecer la confianza necesaria para el tratamiento con ketamina.
    - **Se abordarán temas financieros y de seguros médicos**. Si bien el tratamiento con ketamina en sí no suele estar cubierto por los seguros, la psicoterapia sí puede estarlo según el plan específico, lo que permite acceder a reembolsos parciales. Algunos profesionales ofrecen tarifas ajustadas según la capacidad económica del paciente.
    - A partir de esta evaluación exhaustiva y un proceso de **Consentimiento Informado minucioso**, se diseña un plan de tratamiento inicial que será discutido con el paciente.
    - **La capacidad para predecir cómo evolucionará el tratamiento es limitada**, esta suele volverse más clara después de la primera sesión, que permite evaluar la sensibilidad del paciente a la ketamina, la aparición de efectos secundarios como náuseas, y posibles reacciones emocionales intensas.
    - Se explicará detalladamente en qué consiste la experiencia PAK, se responderán todas las preguntas, y se ofrecerá la posibilidad de consultas adicionales con los proveedores de atención. En los casos en que se considere pertinente —o cuando el/la paciente lo solicite— se podrán incluir relaciones significativas en el proceso. En adolescentes, la terapia familiar es un componente fundamental. La PAK también puede ofrecerse a parejas y familias. La inclusión de

personas significativas puede ir evolucionando a lo largo del tratamiento.

- El equipo terapéutico definirá quién será el/la terapeuta principal, y si se requiere un enfoque diádico (con dos terapeutas), especialmente en las etapas iniciales del proceso. Esta decisión se tomará en función de la complejidad de los temas a abordar, las condiciones médicas del paciente y su nivel de reactividad emocional.
- **Los elementos que componen una sesión PAK** incluyen música, un entorno cómodo, sillas reclinables, antifaces y un espacio terapéutico cuidadosamente diseñado para promover la relajación y transmitir calidez y compasión.
- **Los momentos esenciales de una sesión PAK son**:
    - **El período de apertura** establece el marco de la sesión, fortalece el vínculo entre el/la terapeuta(s) y el/la paciente, permite revisar los estresores actuales y prepara el terreno para la administración de la medicina.
    - **La experiencia con ketamina**.
    - **La integración**, centrada en procesar lo vivido, explorar su impacto y significado, abordar cualquier dificultad, prepararse para el regreso al hogar y atender cualquier inquietud posterior.
- **Las sesiones de seguimiento e integración deben realizarse en los días posteriores** a la experiencia para consolidar el trabajo y comenzar a dar forma al curso general del tratamiento.
- Dado que la ketamina es una medicina versátil, **existen múltiples enfoques posibles**: variaciones en las dosis, frecuencia de las sesiones, rutas de administración, estrategias psicoterapéuticas, y protocolos específicos tanto para distintos diagnósticos como para las necesidades particulares de cada paciente.

La administración de ketamina en contextos clínicos

- La ketamina puede administrarse por distintas vías. Las más comunes y con mayor fiabilidad en cuanto a absorción son la intravenosa (IV), la intramuscular (IM), la bucal (mediante comprimidos sublinguales o de disolución rápida) y la intranasal (como el spray intranasal de ketamina racémica o el Spravato, que contiene esketamina). La ketamina se absorbe eficazmente a través de las mucosas de la boca y la nariz. También es posible la absorción por vía rectal o vaginal, ya que ambas zonas están revestidas por mucosa, aunque estas vías se emplean con mucha menor frecuencia en la práctica clínica. La absorción a través del tracto gastrointestinal —es decir, al tragar la ketamina— suele ser menos eficaz y puede aumentar las náuseas. La vía subcutánea también se utiliza en ocasiones, pero la absorción es irregular.
- La rapidez con la que hace efecto varía según la vía de administración. Las vías IV e IM ofrecen una absorción prácticamente completa.

  En general, la administración intravenosa se realiza mediante un goteo que dura entre 40 y 60 minutos, dependiendo del protocolo clínico. La aparición de los efectos tarda un poco, ya que se necesita alcanzar un nivel suficiente de ketamina en el organismo. Quienes defienden esta vía afirman tener mayor control sobre la experiencia, ya que pueden regular el ritmo del goteo e interrumpirlo si es necesario. Sin embargo, conviene aclarar que la ketamina no actúa como un interruptor que se apaga y se enciende: una vez que está en el cuerpo, permanece activa en función del ritmo al que el organismo la metaboliza. Su vida media es de aproximadamente 2,2 horas, y su único metabolito activo, la norketamina, tiene una vida media de alrededor de 1,2 horas.
- La administración intramuscular produce un inicio de efectos mucho más rápido —entre dos y tres minutos— con un pico de intensidad también rápido. El grado de profundidad de la experiencia depende de la dosis administrada y de si se realizan inyecciones adicionales. Es común administrar entre dos y tres inyecciones espaciadas, lo que permite amplificar tanto la profundidad como la duración de la experiencia.
- Para la administración oral-bucal existen dos formas habituales: las pastillas cerosas (troches) y los comprimidos de disolución rápida (RDT u ODT). Un error frecuente es pensar que la ketamina se absorbe directamente al disolverse el comprimido, lo que lleva a algunas personas a escupir o tragar la saliva tras su disolución. Este mito ha alimentado el auge de la distribución online de ketamina, favoreciendo la prescripción excesiva de comprimidos de alta dosis y recomendando tiempos de retención demasiado breves en la boca.
- En realidad, los comprimidos sublinguales o de disolución rápida son simplemente vías de administración de la ketamina, al igual que el café es una vía para la cafeína. Al disolverse, liberan la ketamina en la saliva, y es esta saliva

la que entra en contacto con la mucosa bucal, permitiendo así su absorción al torrente sanguíneo y, posteriormente, al cerebro. Es importante retener la saliva en la boca y moverla por toda la cavidad bucal —un proceso que solemos llamar *swishing*— para maximizar el contacto con la mucosa y mejorar la absorción.

- La vía intranasal permite que la ketamina llegue directamente a la mucosa nasal. Las formulaciones incluyen agentes que aumentan la viscosidad para facilitar su retención en la nariz, aunque el goteo hacia la garganta puede resultar incómodo. La dosis varía según el profesional y la farmacia que prepare el compuesto. En general, el inicio del efecto y el nivel de absorción tienden a ser algo más rápidos que con la vía oral-bucal. En los primeros años de práctica con ketamina, observamos casos de dependencia en personas que abusaban del spray intranasal, aplicándolo repetidamente de una fosa nasal a la otra. Debido a que los comprimidos sublinguales tienen una dosis fija y son menos propensos al abuso, hemos optado por centrarnos principalmente en esta vía. Ocasionalmente utilizamos el spray intranasal, pero únicamente en el entorno clínico.
- Por lo general, cuanto mayor es la dosis, más profunda es la experiencia y menor es el recuerdo consciente de lo vivido. Con dosis altas, los cinco sentidos se ven reducidos en su capacidad de percepción, aumenta la sensación de desconexión de la realidad cotidiana y se intensifica la orientación hacia otros estados de conciencia.
- Un cierto grado de *disolución del ego*, rendición, disociación o experiencia psicodélica es esencial para que la ketamina despliegue todo su potencial terapéutico. Este aspecto forma parte intrínseca de su efecto y de su capacidad de abrir la mente y el corazón. Minimizar o negar esta dimensión es engañoso, y puede generar confusión tanto en pacientes como en profesionales. Los estados alterados de conciencia que facilita la ketamina constituyen una oportunidad para el cambio y exigen un proceso de integración y elaboración posteriores.

Una visión general de las dosis comunes y seguras según la vía de administración

* Comenzamos con una advertencia importante: las dosis de ketamina suelen expresarse en miligramos por kilogramo de peso corporal (mg/kg), es decir, en función del peso del paciente. Aunque esta fórmula puede ser útil para estimar el posible efecto de una dosis —y guarda relación con las dosis mucho más altas utilizadas en anestesia—, en nuestro caso nos referimos siempre a un rango *pre-anestésico.*

* El efecto de la ketamina —como ocurre con todas las medicinas psicodélicas— depende en gran medida de la sensibilidad individual de cada persona. Este factor no se puede predecir de antemano, antes de la experiencia. Por ello, aplicamos la regla de oro: *"Siempre se puede administrar más, pero no se puede retirar lo que ya se ha administrado."* En nuestra experiencia, hay personas muy

pequeñas que requieren dosis altas para que surta efecto, y otras de gran tamaño corporal que responden adecuadamente con dosis moderadas.

* Afortunadamente, la ketamina es un medicamento extraordinariamente seguro y lleva utilizándose en el ámbito clínico desde 1970. No compromete la respiración. Se ha empleado —y sigue utilizándose— en una amplia variedad de contextos clínicos con dosis mucho más elevadas que las utilizadas en los tratamientos psiquiátricos o psicoterapéuticos.

* **Rango de dosis por vía intravenosa (IV):** En la práctica clínica original —con el objetivo fallido de evitar las experiencias disociativas o psicodélicas— se utilizaba comúnmente una dosis de **0,5 mg/kg** administrada en perfusión durante 40 a 60 minutos. Con el tiempo y con mayor experiencia clínica, así como en busca de una mayor eficacia terapéutica, el rango se ha ampliado hasta alcanzar **1,5 mg/kg**, e incluso **2,0 mg/kg**. Evidentemente, la atención a la respuesta individual frente a la dosis se ha vuelto determinante a la hora de establecer y ampliar el rango de administración intravenosa.

*** Rango de dosis por vía intramuscular (IM)** ***(dosis absolutas, no en mg/kg)***

a) **4 mg – 15 mg**: Dosis muy suave que facilita una relajación progresiva y un *dejarse llevar* que puede abrir el espacio para una sesión psicoterapéutica. La experiencia apenas se percibe.

b) **10 mg – 35 mg**: Dependiendo de la sensibilidad individual, esta dosis se emplea para lo que denominamos *sesiones de psico-revelación*, en las que se facilita el acceso a experiencias internas que pueden ser procesadas terapéuticamente. Suele haber un breve período más profundo, tras el cual se mantiene la conexión con el terapeuta y la capacidad de explorar el contenido mental.

c) **25 mg – 60 mg**: Dosis baja a moderada que, según la sensibilidad de la persona, puede generar experiencias profundamente significativas.

d) **60 mg – 130 mg**: Este es el rango más habitual para experiencias intensas o profundas —lo que llamamos *El Espacio Transformacional*—, caracterizado por sensaciones de salir del cuerpo, del tiempo y de la realidad ordinaria.

e) **130 mg – 200 mg**: Dosis reservadas para personas que ya han sido evaluadas previamente en cuanto a su respuesta a la ketamina y que requieren mayores cantidades para acceder plenamente al *Espacio Transformacional*.

f) **Más de 200 mg**: Generalmente **no se recomienda**. Es en este rango donde, fuera de contextos clínicos, pueden cometerse errores de juicio y uso indebido de la ketamina.

*** Rango de dosis para administración oral-bucal con comprimidos sublinguales (rdt)**

a) En nuestra clínica utilizamos comprimidos sublinguales (*rdt*) de 50 mg y 100 mg. No empleamos pastillas bucales de disolución lenta (también conocidas como *lozenges*, o *troches* en inglés técnico), ya que los rdt se disuelven en aproximadamente un minuto, liberando la ketamina en la saliva mucho más rápidamente que estas otras pastillas. De hecho, desarrollamos el rdt actualmente en uso en colaboración con nuestra farmacia formuladora, y hemos compartido la fórmula con otras clínicas.

b) Para evaluar la sensibilidad de un/a nuevo/a paciente a la ketamina, normalmente comenzamos con un único rdt de 100 mg. En esa primera sesión de escalado de dosis, podemos aumentar gradualmente hasta 2 rdt adicionales de 100 mg cada uno. Este proceso nos permite conocer el grado de sensibilidad del paciente y planificar las sesiones futuras —tanto con inyecciones IM como con rdt—, así como establecer la dosis adecuada para las sesiones en casa, supervisadas, cuando el paciente esté preparado para complementar el trabajo en consulta. Este mismo tipo de evaluación por escalado puede hacerse también con dosis IM.

c) Nuestro rango de dosis oscila entre 100 mg y 400 mg, es decir, de 1 a 4 comprimidos rdt administrados de forma simultánea.

d) El tiempo durante el cual la saliva se mantiene en la boca es crítico para una buena absorción. Desafortunadamente, no existen estudios concluyentes sobre el tiempo óptimo. En nuestra práctica recomendamos mantener la saliva en la boca durante 15 minutos. Dado que solo una parte de la ketamina disponible en la saliva se absorbe (aproximadamente entre un 20 % y un 40 %), cuanto más tiempo se mantenga, mayor será la absorción.

e) Las dosis de rdt que se prescriben ampliamente varían, al igual que la cantidad de ketamina por comprimido y el tiempo recomendado para mantener la saliva en la boca. Son frecuentes los rdt de 200 mg, y también se distribuyen rdt de 400 mg e incluso de 800 mg. Tenemos constancia de distribuidores en línea que sugieren dosis de 1200 mg, indicando que el/la paciente debe tragar la saliva directamente cuando el rdt se disuelva, o bien recomendando tiempos muy breves para mantenerla en la boca. Todo esto solo favorece la repetición de recetas, no un uso terapéutico responsable.

   Nuestra recomendación es utilizar hasta 400 mg por sesión, manteniendo la saliva en la boca durante 15 minutos. Esta pauta se

aplica tanto a sesiones en consulta como a sesiones en casa bajo supervisión.

f) La distribución con supervisión mínima para uso domiciliario con dosis elevadas favorece el mal uso, la desviación del fármaco y el desarrollo de dependencia.

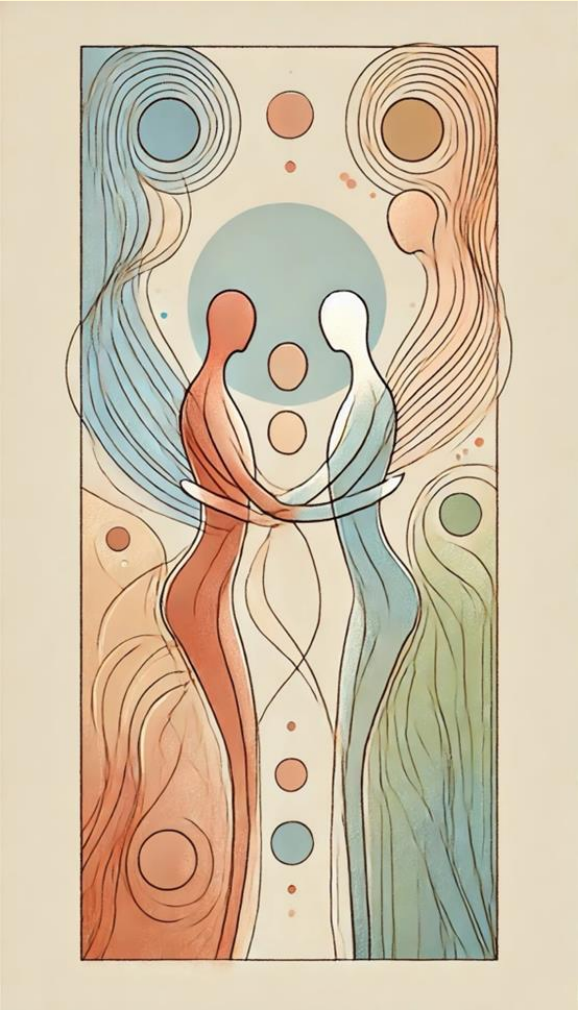
g) Este punto va al núcleo de la cuestión: el beneficio esencial de la ketamina reside en la posibilidad de un paréntesis, una pausa en la vida cotidiana, en sus luchas y obsesiones. Aunque apoyamos el valor terapéutico del Espacio Transformacional psicodélico, la sanación y la renovación mental provienen del estado meditativo que se genera en ese intervalo de libertad. Las experiencias psicodélicas pueden ser un aspecto profundamente transformador de la ketamina, y deberían llevarse a cabo preferentemente en un entorno clínico. Sin embargo, la clave está en soltar y reformarse, ese es el auténtico efecto medicinal.

*** Administración intranasal:**

a) El espectro de aplicaciones de la ketamina sigue ampliándose. *Spravato*, que es esketamina (uno de los dos isómeros o componentes de la ketamina en su forma habitual de prescripción), fue aprobado por la FDA para psiquiatras en el tratamiento de la depresión resistente. Recientemente ha comenzado a estar cubierto por seguros médicos, lo que lo hace atractivo desde el punto de vista económico para los pacientes. No obstante, conviene advertir que su eficacia es limitada según los ensayos clínicos que respaldan su aprobación. Además, se administra en circunstancias muy restringidas. Es importante señalar que *Spravato* no se utiliza dentro de un formato de psicoterapia asistida. Debido a su bajo coste cuando lo cubre el seguro, muchas personas se sienten atraídas por su prescripción, especialmente al contar con el respaldo oficial de la FDA.

b) Existe una ilusión fomentada por el marketing y las patentes que presenta a la esketamina como algo único y diferente de la ketamina que se ha estado utilizando clínicamente desde hace unos 55 años. Sin embargo, lo cierto es que la ketamina de prescripción habitual es una mezcla racémica compuesta en un 50% por esketamina. Es decir, cualquier persona que reciba ketamina, sea cual sea su formato, también está recibiendo esketamina. Dado que la dosis autorizada de *Spravato* es bastante limitada, muchos profesionales que han utilizado ketamina intranasal durante años han superado ampliamente dicha dosis, consiguiendo así una mayor eficacia a una fracción del coste.

c) Las preparaciones nasales de ketamina (en su formato racémico habitual, RS) son de uso extendido en clínicas y consultas. Existen en diversas concentraciones —normalmente 10 mg por pulverización, siendo una pulverización 0,1 ml de líquido—, aunque también se encuentran presentaciones de hasta 20 mg por dosis. La administración intranasal es una vía eficaz para introducir la ketamina a pacientes nuevos de manera gradual, evaluando su efecto con dosis progresivas y controladas en el tiempo. Es especialmente útil en sesiones de psicoterapia a baja dosis, para una relajación progresiva previa a una sesión intramuscular de dosis más alta, o para una experiencia de ketamina de intensidad moderada. Recomendamos un límite máximo de 200 mg por sesión intranasal. No obstante, advertimos sobre el riesgo de mal uso cuando esta vía se emplea fuera del entorno clínico, especialmente en sesiones no supervisadas en el hogar.



A modo de conclusión

- Existen consideraciones importantes a tener en cuenta al acceder a cualquier tipo de tratamiento con ketamina. Dado que se trata de un anestésico, bajo su influencia pueden producirse comportamientos inapropiados en casos aislados. El contacto físico puede resultar tranquilizador ante la ansiedad, pero debe ser siempre consentido y limitarse a lo que se denomina “contacto no invasivo”. Todo profesional tiene prohibido utilizar a sus pacientes para satisfacer sus propias necesidades personales, lo que incluye aspectos sexuales, sensuales, económicos, de prestigio o de apoyo emocional.
- El Código Ético de Ketamina constituye una parte fundamental de estas directrices.
- Nuestro mejor consejo para que la experiencia terapéutica con ketamina sea exitosa es elegir a un profesional de confianza, formado en el uso de ketamina y en psicoterapia, que muestre verdadero interés por ti y que además tenga experiencia personal con la sustancia.

  Si bien es cierto que no todas las personas desean explorar su mundo interior o sus circunstancias vitales, y por tanto optan por una experiencia centrada únicamente en los efectos farmacológicos o psicodélicos, el enfoque que aquí proponemos es que el tratamiento más completo y efectivo con ketamina se alcanza mediante la experiencia de PAK (Psicoterapia Asistida con Ketamina).

  Por favor, cuéntanos cómo ha sido tu experiencia. Estamos en un proceso dinámico de aprendizaje, y creemos que estamos participando en el desarrollo de una nueva y esperanzadora vía para sanar el sufrimiento humano, así como para fomentar una vida más consciente, amorosa y compasiva.

  Esperamos que este documento te haya sido útil tanto si eres un paciente como si eres un profesional.

  Estamos a tu disposición a través de la Ketamine Research Foundation.

--Dr. Phil Wolfson y Dr. Marc Braunstein
Guidelines.krfguidelines@gmail.com

http://ketamineresearchfoundation.org/

Referencias

Frontiers in Psychiatry – Artículo 2024

Wolfson, P., & Hartelius, G. (Eds.). (2016). *The Ketamine Papers: Science, Therapy, and Transformation.* Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies.

PARTE 3 - CÓDIGO DE ÉTICA DE LOS ASOCIADOS EN PSICOTERAPIA ASISTIDA CON KETAMINA (PAK)
APLICACIÓN AL ENFOQUE PAK Y COMO GUÍA PARA LA PRÁCTICA CLÍNICA CON SUSTANCIAS PSICODÉLICAS ALTERNATIVAS

Preámbulo:

Con el fin de proteger la seguridad y el bienestar de los participantes, el Código de Ética de los Asociados en Psicoterapia Asistida con Ketamina (PAK) establece los principios éticos que rigen las decisiones de tratamiento de los proveedores que administran psicoterapia psicodélica, y específicamente en el contexto del uso de ketamina.

Como proveedores de terapia, es nuestra responsabilidad, tanto de forma individual como colectiva, adherirnos a los más altos estándares de integridad y conducta ética. Nos comprometemos a ejercer la psicoterapia psicodélica dentro de nuestro ámbito de competencia y de acuerdo con este Código. Abordamos directamente las preocupaciones éticas que surjan, utilizando un juicio clínico, contando con supervisión y consultando con colegas cuando se presenten dilemas éticos.

El propósito de la psicoterapia psicodélica es crear un entorno seguro y de apoyo donde el participante pueda conectarse con su propia inteligencia sanadora interna, su sabiduría innata y su capacidad para avanzar hacia la totalidad y el bienestar. Actuamos con un enfoque de servicio, apoyando la conexión de cada participante con su propia capacidad para sanar. Nos dedicamos a establecer relaciones terapéuticas basadas en la confianza, el cuidado y la sintonización, apoyando el proceso único y en constante evolución de cada participante.

Esta modalidad implica trabajar profundamente con el trauma y los vínculos afectivos, así como con estados no ordinarios de conciencia, en los cuales los participantes bajo los efectos de la ketamina pueden encontrarse en un estado de conciencia interna, incapaces de actuar en su propio interés en el plano externo. Por esta razón, la psicoterapia psicodélica plantea consideraciones éticas particulares. Estas incluyen la posibilidad de una mayor sugestionabilidad por parte del participante, la necesidad de un consentimiento sumamente sensible, y la probabilidad de que surjan transferencias y contratransferencias complejas y más intensas. Dado lo específico de esta modalidad, asumimos con seriedad nuestra obligación de velar por la seguridad de los participantes. Este trabajo requiere una presencia elevada, atendiendo de manera constante tanto el proceso durante las sesiones de psicoterapia psicodélica como las fases previas de preparación e integración.

Para garantizar una atención ética e impecable, nos dedicamos a prácticas de autocuidado, crecimiento personal y autoexaminación, alineándose con nuestra propia inteligencia sanadora interna. Buscamos retroalimentación tanto de nuestros mentores como de nuestros colegas y participamos en programas de educación continua.

Esta modalidad se fundamenta en las prácticas de sanadores, exploradores, investigadores y tradiciones indígenas que datan de siglos atrás. Honramos estas contribuciones y reconocemos el privilegio de trabajar con estados no ordinarios de conciencia. La oportunidad de participar en estas prácticas curativas, tan antiguas como innovadoras, es tanto un regalo como una responsabilidad.

En última instancia, visualizamos un mundo donde todas las personas puedan acceder a la sanación.

Consideramos los desafíos y el crecimiento de los participantes dentro de un entramado más amplio de relaciones, reconociendo que tanto el trauma como la sanación se transmiten entre las personas, las culturas y a través de las generaciones. Nuestro objetivo es validar y apoyar la sabiduría y la inteligencia curativa, tanto en los demás como en nosotros mismos, en servicio a la sanación colectiva, la liberación y un mayor compromiso con la plenitud de la vida.

CÓDIGO DE ÉTICA DE LOS ASOCIADOS EN PSICOTERAPIA PSICODÉLICA PAK

1. Seguridad

Nos comprometemos a velar por la seguridad de los participantes en estudios, pacientes y clientes.

- Verificamos que cada persona candidata sea médicamente y psicológicamente apta antes de iniciar el tratamiento. Un/a candidato/a elegible es aquella persona que cuenta con los recursos necesarios para participar en el proceso terapéutico, idealmente incluyendo una red de apoyo y un entorno estable y seguro.
- Realizamos una evaluación y preparación exhaustivas con cada participante antes de iniciar el tratamiento.
- Antes de comenzar el proceso, proporcionamos información clara sobre nuestra disponibilidad, apoyos alternativos y contactos para emergencias.
- Adoptamos una actitud proactiva para prevenir cualquier daño físico o psicológico. Evaluamos el riesgo de suicidio o autolesiones. Brindamos instrucciones claras si es necesario intervenir para evitar daños inminentes y acompañamos de forma continua durante las sesiones PAK.
- Informamos a los participantes de las acciones que tomaremos para proteger su seguridad. Les pedimos que permanezcan en el espacio durante las sesiones con medicina y que sigan las indicaciones ofrecidas.
- Respondemos activamente en caso de crisis y durante todo el tiempo que la persona esté bajo nuestro cuidado profesional. Contamos con un plan de respuesta ante una crisis.
- En caso de una emergencia médica durante una sesión o en el centro terapéutico, respondemos de inmediato contactando a los servicios de emergencia locales.
- Informamos a los participantes sobre el alcance de nuestra disponibilidad entre sesiones. Les proporcionamos recursos locales adecuados a los que puedan acudir en caso de emergencia o cuando no estemos disponibles.
- Ofrecemos una atención continua y consistente. Nunca abandonamos a una persona en tratamiento. Cuando corresponde dar por finalizado el proceso, realizamos una terminación adecuada, con preparación previa si es posible, y derivamos a otros profesionales según sea necesario.
- Ofrecemos una integración post-sesión profunda y cuidadosa.
- Cumplimos con las normativas legales sobre almacenamiento y seguridad de los medicamentos psicodélicos.

2. Confidencialidad y privacidad

Respetamos la privacidad de los participantes y mantenemos los más altos estándares profesionales de confidencialidad.

- No compartimos información sobre los participantes sin su autorización expresa, salvo cuando lo exijan las leyes vigentes.

- Nos mantenemos actualizados sobre las prácticas de confidencialidad y cumplimos con todas las leyes y regulaciones aplicables en materia de privacidad.
- Solicitamos consentimiento antes de compartir información identificatoria del participante en contextos de consulta o supervisión.
- Explicamos claramente las limitaciones de la confidencialidad como parte del proceso de consentimiento informado.
- Cuando se nos requiere divulgar información sobre un participante, seguimos las leyes pertinentes y revelamos únicamente la cantidad mínima de información necesaria. Informamos al participante sobre cualquier liberación de su información.
- Salvo autorización explícita del participante, no divulgamos información personal. Si el participante decide formar parte de un proyecto de investigación de la Ketamine Research Foundation (KRF), no se compartirá información personal y se cumplirá con todos los requisitos de la normativa HIPAA.
- Establecemos acuerdos con los participantes sobre los medios de comunicación aceptables y preferidos, tales como dejar mensajes de voz, enviar mensajes de texto, horarios de contacto y tiempos de respuesta.
- Almacenamos de forma segura los registros del tratamiento y las grabaciones de las sesiones. Respondemos con prontitud ante cualquier vulneración de la confidencialidad.

3. Transparencia

Respetamos el derecho de cada participante a tomar decisiones informadas.

- Involucramos a los participantes en las decisiones sobre su tratamiento.
- Solicitamos consentimiento informado antes de iniciar cualquier nuevo tratamiento o técnica.
- Respetamos el derecho del participante a retener o retirar su consentimiento en cualquier momento.
- Informamos de forma clara sobre todos los procedimientos del tratamiento, incluyendo una descripción precisa de los medicamentos utilizados, sus posibles riesgos y beneficios, y las opciones terapéuticas alternativas.
- Representamos con exactitud nuestra formación y experiencia profesional, utilizando términos apropiados según las leyes y los códigos éticos vigentes.
- Informamos previamente a los participantes sobre los honorarios del tratamiento y el procedimiento para el cobro antes de ofrecer cualquier servicio facturable.
- Informamos a los participantes y a todas las personas presentes si se realizará alguna grabación de audio o video; describimos el propósito de la grabación, cómo se almacenará y cómo se utilizará. Obtenemos un consentimiento previo de todas las personas identificables antes de grabar cualquier sesión. Para la difusión de grabaciones, solicitamos permiso explícito detallando su uso específico, los destinatarios autorizados y los términos de la divulgación.
- Solicitamos consentimiento informado para cualquier tipo de contacto físico que pudiera formar parte del tratamiento. Informamos a los participantes que puede haber situaciones en las que sea necesario realizar contacto físico para garantizar su seguridad, como tomar signos vitales, acompañarles al baño o para prevenir caídas. Excepto en casos de riesgo inmediato, todo contacto físico tiene un propósito terapéutico y de

contención, y es opcional; el participante puede revocar su consentimiento en cualquier momento.
- Informamos por adelantado a los participantes sobre la presencia posible o programada de asistentes, otros profesionales, observadores u otro personal que pueda formar parte del tratamiento o tener acceso a información identificable. Respetamos el derecho del participante a oponerse a la presencia de personas que no sean esenciales para el proceso terapéutico.
- Cuando no podemos ofrecer una atención clínicamente adecuada, informamos al participante de la necesidad de interrumpir el tratamiento y derivamos a otros profesionales cuando sea necesario.

4. Alianza Terapéutica y Confianza

Actuamos en coherencia con la confianza que los participantes depositan en nosotros.

- Aspiramos a crear y mantener una alianza terapéutica basada en la confianza, la seguridad y acuerdos claros, para que el participante pueda explorar su mundo interior y sanar sus vínculos relacionales.
- Respetamos la inteligencia interior sanadora de cada participante como guía de su experiencia.
- Respetamos la autonomía de cada persona para tomar decisiones en su vida y dar sentido a sus vivencias.
- Reconocemos que el proceso de sanación es profundamente personal, y que cada participante tiene necesidades únicas en cuanto a tratamiento y acompañamiento.
- Priorizamos las necesidades terapéuticas y los objetivos del participante.
- Tratamos a quienes reciben nuestros servicios, o se acercan en búsqueda de ellos, con respeto, compasión y humildad.
- Mantenemos firmemente la responsabilidad de sostener límites profesionales claros.
- Reconocemos la diferencia de poder inherente entre terapeutas y participantes, y actuamos con plena conciencia al servicio del auto-empoderamiento del participante.
- Examinamos nuestra contratransferencia y nuestros sesgos inconscientes.
- Evitamos establecer relaciones duales que puedan comprometer nuestro juicio profesional o generar riesgo de explotación. En los casos en los que exista una relación dual, prestamos especial atención a los temas de confidencialidad, confianza, comunicación y límites, y buscamos supervisión cuando sea necesario.
- Evaluamos cuidadosamente la posibilidad de mantener contacto con participantes actuales o anteriores fuera del contexto terapéutico.
- Cuando trabajamos con parejas o familias, consideramos los posibles conflictos de interés, aclaramos nuestras políticas respecto a la comunicación entre sus miembros y discutimos planes de continuidad del tratamiento.
- Al trabajar con participantes dentro de estudios de investigación, nos esforzamos por ofrecer beneficios terapéuticos mientras seguimos los protocolos científicos establecidos.

5. Contacto físico

Cuando integramos el contacto físico en nuestra práctica, siempre solicitamos consentimiento y lo ofrecemos únicamente con fines terapéuticos.

- Solo ofrecemos técnicas como el contacto físico cuando se encuentran dentro de nuestro ámbito de competencia profesional. En el contexto de la ketamina, esto puede incluir apoyo, asistencia en

momentos de agitación, acompañamiento en procesos de estancamiento, y responder a solicitudes del participante relacionadas con gestos de consuelo como coger la mano o tocar los pies o los hombros. Procuramos desvincular el contacto tan pronto como sea posible para preservar la integridad del proceso personal del participante

- Dejamos explícitamente establecido que no se permitirá ningún tipo de contacto sexual.
- Acordamos con antelación palabras y gestos sencillos y específicos que el participante utilizará para comunicarse sobre el contacto físico durante las sesiones. Por ejemplo, pueden usar la palabra "alto" o un gesto con la mano, tras lo cual el contacto se interrumpe de inmediato.
- Practicamos el discernimiento clínico al considerar el uso del contacto físico, evaluando cuidadosamente nuestras motivaciones y el contexto terapéutico para asegurar su adecuación.

6. Límites sexuales

No mantenemos ningún tipo de contacto sexual con los participantes.

- Asumimos la responsabilidad de mantener límites profesionales claros.
- No establecemos relaciones sexuales, contacto sexual ni intimidad sexual con participantes, ex participantes, sus cónyuges o parejas, ni con miembros directos de su familia, en ningún momento durante el tratamiento ni después de su finalización.
- Nos comprometemos a examinar nuestra contratransferencia sexual, a no actuar de manera ambigua ni confusa respecto a los límites sexuales, y a buscar supervisión cuando sea necesario.
- Respetamos las identidades y expresiones sexuales de los participantes, y validamos los procesos que puedan estar relacionados con la sexualidad y la sanación sexual.
- Como representantes de esta modalidad terapéutica, aspiramos a sostener límites y una ética sexual clara también en nuestra vida cotidiana.

7. Diversidad

Respetamos el valor de la diversidad tal como se expresa en los distintos orígenes, identidades y experiencias de los participantes y colegas.

- No toleramos ni participamos conscientemente en actos de discriminación. No negamos servicios profesionales a nadie por motivos de raza, género, identidad o expresión de género, religión, origen nacional, edad, orientación sexual, discapacidad o situación socioeconómica.
- Nos comprometemos a examinar nuestros sesgos inconscientes. Practicamos la autorreflexión continúa, cultivando la conciencia, la aceptación y el respeto.
- Hacemos todo lo razonablemente posible para incluir a personas con discapacidades físicas, mentales o cognitivas.
- Respetamos las experiencias únicas de cada participante y nos mantenemos abiertos a sus valores, sistemas de creencias y formas de sanación.
- Prestamos atención al impacto de las dinámicas de poder en nuestra relación con los participantes, especialmente cuando existen diferencias de privilegio, género, raza, edad, cultura, educación y/o estatus socioeconómico.
- Nos esforzamos por ser honestos con nosotros mismos y con los participantes respecto a los límites de nuestra comprensión, manteniendo una actitud

genuina de curiosidad e interés por su experiencia.

- Aspiramos a ofrecer una atención culturalmente informada, teniendo en cuenta la cultura, raza, identidad, valores, creencias y tradiciones de cada participante.
- Nos comprometemos a profundizar nuestra comprensión cultural. Nos educamos en torno a diversas culturas, identidades, valores, creencias y tradiciones, así como sobre cuestiones sociales, políticas y económicas que puedan impactar a las personas con las que trabajamos.

8. Consideraciones especiales sobre los estados no ordinarios de conciencia

Prestamos especial atención a los aspectos particulares que surgen al trabajar terapéuticamente con participantes en estados no ordinarios de conciencia.

- Reconocemos que las personas en estados no ordinarios de conciencia pueden encontrarse especialmente receptivas a la sugestión, la manipulación o la explotación; por tanto, asumimos la necesidad de incrementar las medidas de cuidado en cuanto a la seguridad, los límites sexuales y el consentimiento informado.
- No recurrimos a prácticas ni comportamientos coercitivos.
- Entendemos que los estados no ordinarios pueden evocar material inconsciente tanto en el participante como en el terapeuta, y que esto puede intensificar y complejizar los procesos de transferencia y contratransferencia. Por ello, cultivamos la autoobservación y el examen interno, y buscamos supervisión o guía cuando es necesario.
- Nos aproximamos a las experiencias de los participantes con respeto, apertura y genuina curiosidad. Suspendemos nuestras propias creencias y opiniones para cultivar una perspectiva ampliada que acoja los estados extraordinarios.
- Nos abstenemos de imponer nuestras necesidades personales a los pacientes—ya sean de naturaleza sexual, financiera, de reconocimiento, de aprovechamiento de oportunidades, o cualquier otra forma de interés o engrandecimiento personal.

9. Finanzas

Mantenemos una comunicación clara con los participantes sobre los honorarios, y aspiramos a aumentar el acceso financiero a los servicios.

- Informamos con antelación sobre nuestros honorarios y los procedimientos de pago antes de que los participantes se incorporen al tratamiento.
- Abogamos por los participantes ante terceros pagadores, incluyendo seguros médicos, patrocinadores y donantes, cuando sea posible.
- Creamos oportunidades para que personas que no pueden costear el precio completo de la PAK accedan al tratamiento, a través del programa *Access to Care* de la Ketamine Research Foundation y mediante reducciones de tarifa.
- No iniciamos ni mantenemos un tratamiento únicamente por beneficio económico; solo ofrecemos nuestros servicios cuando consideramos que tienen un valor terapéutico real para la persona.
- No aceptamos compensaciones ni regalos a cambio de derivaciones.
- Establecemos y mantenemos prácticas comerciales claras y honestas.

10. Competencia

Ejercemos dentro del marco de nuestra

competencia, formación y experiencia, de acuerdo con las poblaciones con las que trabajamos y las modalidades que ofrecemos.

- Representamos nuestro trabajo y nuestras credenciales de manera honesta y precisa.
- Evaluamos, durante la entrevista inicial, si las necesidades del participante pueden ser atendidas dentro de nuestro ámbito de competencia y, de no ser así, realizamos derivaciones informadas a otros profesionales o servicios.
- Nos comprometemos al desarrollo profesional continuo, buscando supervisión y formación constante para seguir profundizando nuestras habilidades terapéuticas y presencia clínica.
- Mantenemos nuestras licencias y certificaciones al día, incluyendo la re-certificación cuando sea requerida.
- Conservamos actualizada nuestra formación en reanimación cardiopulmonar (RCP).
- Nos entrenamos en el desarrollo de la consciencia personal mediante la experiencia directa —bajo supervisión— con las medicinas alternativas que administramos, especialmente la ketamina.

11. Relación con colegas y con la profesión

Establecemos y cultivamos relaciones laborales positivas y compasivas con nuestros colegas, en un espíritu de respeto mutuo y colaboración.

- Para mantener la mayor integridad en nuestra práctica, consultamos con otros profesionales y colegas. Nos comprometemos a solicitar retroalimentación y a estar abiertos a recibirla, así como a ofrecerla cuando consideremos que es necesaria.
- Si enfrentamos dilemas éticos o preguntas sobre nuestra práctica que no estén suficientemente abordados en este Código, buscamos la orientación de colegas o supervisores.
- Si consideramos que un colega ha actuado de manera no ética o ha violado este Código, tomamos medidas razonables y oportunas. Abordamos primero nuestras preocupaciones directamente con el colega. Si la infracción ética ha causado o puede causar un daño significativo, o si al abordar directamente el problema no se resuelve, reportamos la situación a la junta de licencias correspondiente, a la autoridad institucional o a los comités de ética pertinentes, siempre considerando el derecho a la confidencialidad.
- Representamos la modalidad de psicoterapia asistida con psicodélicos con profesionalismo y precisión al comunicarnos con el público, incluyendo los medios de comunicación, redes sociales y presentaciones.

12. Relación con uno mismo

Nos comprometemos a una reflexión continua, personal y profesional, en torno a la ética y la integridad.

- Mantenemos una práctica constante de autocompasión y autoindagación.
- Buscamos apoyo profesional y acompañamiento comunitario para afrontar nuestros propios desafíos emocionales o conflictos personales, especialmente cuando, en nuestra opinión o en la de nuestros colegas, afectan nuestra capacidad para brindar una atención ética a los participantes.
- Adoptamos la humildad como un valor fundamental, en respeto al poder transformador de las experiencias que tenemos el privilegio de presenciar y acompañar, y en respeto a la dignidad humana.

- Apoyamos plenamente un Código de Ética compasivo, justo y colaborativo. Siempre buscamos el bienestar tanto de los pacientes como de otros profesionales.

–Phil Wolfson MD
The Ketamine Psychotherapy Associates

Para consultas relacionadas con esta guía, por favor escribe a: krfguidelines@gmail.com

La Ketamine Research Foundation es una organización sin fines de lucro 501(c)(3), financiada gracias a sus donaciones. Esta guía se presenta como material de acceso abierto (Open Access).

Agradecemos profundamente tu apoyo. Puedes contribuir haciendo una donación en: https://ketamineresearchfoundation.org/donate/

¡Muchas gracias!