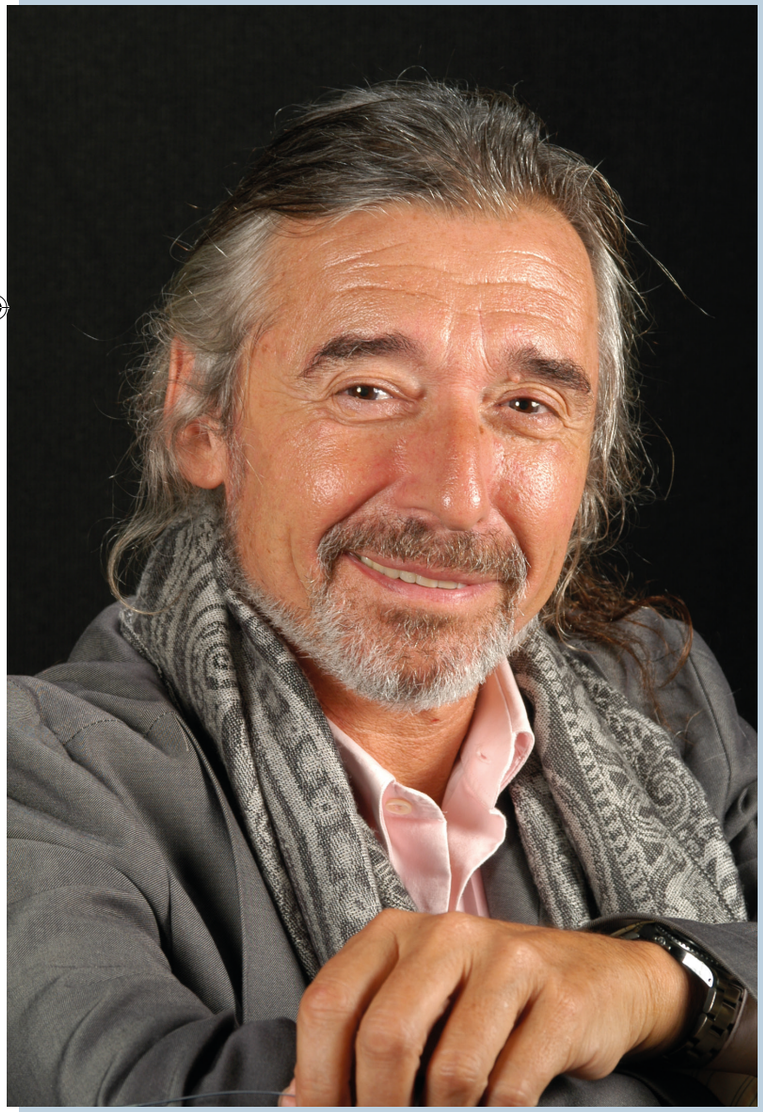
*"Los beneficios de las sustancias psicoactivas para la salud mental son muchos y bien documentados"*

# JOSEP Mª FÀBREGAS,

## PSIQUIATRA, ESPECIALISTA EN EL TRATAMIENTO DE ADICCIONES Y ESTUDIOSO DE LOS PSICOACTIVOS



El doctor Josep Mª Fàbregas es fundador y director del Centro de Investigación y Tratamiento de las Adicciones. Recientemente galardonado con el Premio Nacional de Medicina en su categoría, Fàbregas ha compaginado su labor como médico psiquiatra con el estudio de los usos y efectos de las sustancias psicoactivas, campo en el que ha realizado investigaciones observacionales en tribus amazónicas que utilizan habitualmente estos compuestos, en concreto la ayahuasca, en un entorno ritual. Fàbregas, que también dirige la Fundación BeckleyMed, dedicada al desarrollo de investigaciones y tratamientos innovadores en salud mental, al estudio de la conciencia y a la formación de especialistas en terapia asistida por psicodélicos, nos habla de la importancia de profundizar en el estudio de estas moléculas para aprovechar sus aplicaciones terapéuticas, ya que como amplificadores del estado de conciencia pueden ser una herramienta de gran utilidad para conducir al paciente a un viaje intrapsíquico que le permitirá un mayor entendimiento de la realidad con el que aplacar el sufrimiento y restaurar la salud emocional o mejorar en su patología psiquiátrica.

**Mónica Daluz**



4_FM24_ENT Josep Maria_397975.indd 14 14/9/22 11:42

La ayahuasca es una bebida enteógena de uso ancestral en comunidades indígenas, que consiste en una decocción de dos especies botánicas: la liana banisteriopsis-caapi (en la foto), su ingrediente principal y responsable de que las enzimas intestinales no desintegren la DMT, y el arbusto Psychotria viridis, principalmente, u otras plantas que contengan la sustancia psicodélica. Ingeridos por separado no tienen efecto alucinógeno.

**¿En qué patologías hay evidencia científica, hasta ahora, de los beneficios del uso terapéutico de sustancias psicoactivas?, ¿qué sustancia en cada caso, y cómo actúan o cómo consiguen dicha mejora?**
Los beneficios de las sustancias psicoactivas para la salud mental son muchos y bien documentados. No hay semana que no se publiquen nuevos estudios que validan la eficacia de moléculas como la psilocibina para la mejora de los síntomas de la depresión; la MDMA para el estrés post-traumático; la ibogaína para el tratamiento de adicción a opiáceos; la ayahuasca para procesos de duelo, o la ketamina para la depresión mayor resistente al tratamiento con antidepresivos. Es importante recalcar que esta última, la ketamina, es el único medicamento que puede aplicarse legalmente en España a nivel clínico; el resto no ha sido aprobado (es decir, excluido de las listas de sustancias restringidas) por la Agencia del Medicamento.

**La comunidad científica reclama la flexibilización de los requisitos para la obtención de licencias para investigar con estos compuestos, ¿en qué punto se encuentran estas demandas en España y en el resto del mundo?**
Uno de los efectos más perniciosos de la banalización y consiguiente prohibición de los psicodélicos, durante los años 60 y 70 del siglo pasado, fue, precisamente, la interrupción de los estudios científicos en torno a estas sustancias, que estaban obteniendo considerables logros en el campo de la salud mental. Esto está cambiando en las últimas dos décadas, tal vez no todo lo rápido que debiera, pero la tendencia es indiscutible.

España, y especialmente Cataluña, ha sido pionera en la investigación científica con psicodélicos, gracias a una legislación mucho más flexible en materia de drogas que otros países europeos. Este es uno de los motivos por el que la Fundación Beckley Med escogió Cataluña como sede del proyecto.

Creo que muchos políticos son sensibles sobre los beneficios a nivel de salud mental comunitaria que tienen estas sustancias, y están haciendo lo posible por modificar el régimen actual restrictivo en cuanto a la investigación. Estados Unidos, el país que encabezó la prohibición, también está liderando la rehabilitación de los psicodélicos: la MDMA está a punto de recibir la aprobación de la FDA (Fase IV), gracias al tenaz esfuerzo de MAPS (Asociación Multidisciplinaria de Estudios Psicodélicos), y todo indica que la psilocibina irá detrás, en dos o tres años. Es previsible que Europa y el resto del mundo sigan el camino que está reabriendo EE. UU.

**Muchas de estas sustancias se han venido utilizando tradicionalmente en sociedades tribales, ¿cree que se están perdiendo valiosos conocimientos ancestrales que podrían ser útiles para mejorar nuestra salud?**



4_FM24_ENT Josep Maria_397975.indd 15 14/9/22 11:43

A lo largo de los siglos se han perdido muchísimos conocimientos ancestrales de tradiciones vegetalistas, pero curiosamente esa tendencia se ha frenado en las últimas décadas, precisamente gracias al conocimiento y uso de las mismas por los occidentales. Puede que si Watson no hubiese conocido a María Sabina o si Richard Evans-Schultes no hubiera desvelado al mundo los secretos de la Amazonia, muchos de esos conocimientos se hubieran perdido o, al menos, seguirían siendo arcanos de los pueblos indígenas. Fundaciones como ICEERS (Centro Internacional para la Educación, Investigación y Servicios Etnobotánicos) están haciendo una labor encomiable en la preservación de estos valiosísimos conocimientos.

**Ayahuasca, psicocibina, ketamina, LSD..., alteran la percepción de la realidad mostrándola, de algún modo, aumentada, ¿se activan las mismas zonas cerebrales y con la misma intensidad trabajando la introspección desde otras estrategias, como por ejemplo la meditación?**
Etimológicamente, "psicodélico" significa "la manifestación de la mente" y esta definición tiene su reflejo en el laboratorio: las tomografías de imagen cerebral muestran la activación de ciertas áreas del cerebro comunes entre los meditadores y las personas que han consumido sustancias psicoactivas. Sin embargo, estas últimas generan un número de conexiones neuronales nuevas mucho más abundante que la meditación, "apagando" o desconectando la llamada "red neuronal por defecto", que vendría a ser nuestro ego. De ahí viene la sensación de "ser parte del todo", tan habitualmente descrita en experiencias cúspide, tanto en el samsara de los meditadores como en el 'trip' de los psiconautas.

**Si la percepción es la base de nuestra construcción de la realidad, –también durante el "viaje"–, es lógico pensar que cualquier elemento externo puede condicionar el resultado final de estas terapias. ¿Hasta qué punto el ambiente condiciona la experiencia? ¿Qué se sabe hasta ahora?**
No sólo el ambiente, sino el estado anímico y la disposición de la persona que está bajo el efecto de la sustancia condicionan la experiencia, es lo que se conoce en inglés como 'set & setting', tal y como definió Terence McKenna. Por este motivo, la terapia psicodélica pone un gran énfasis en la preparación del paciente, la confianza con el terapeuta y la integración de la experiencia. En muchas ocasiones, una 'mala experiencia' puede resultar positiva gracias a una buena integración.

**Al parecer algunas de estas sustancias, como la ayahuasca, ayudan a revivir situaciones traumáticas de manera muy vívida, ¿resultan estos compuestos más efectivos en la activación de los procesos de manifestación del inconsciente que los logrados mediante hipnosis?**
No soy especialista en hipnosis, así que no puedo comparar ambos enfoques terapéuticos. La ayahuasca, la psilocibina



4_FM24_ENT Josep Maria_397975.indd 16 14/9/22 11:43

o la MDMA consiguen despertar memorias vívidas de episodios biográficos traumáticos que, aunque son revividos con toda su carga emocional, el hecho de hacerlo en un ambiente seguro modifica, no la realidad, pero sí el modo de interiorizar el recuerdo. Así, estos traumas pueden ser revividos desde la ecuanimidad, reintegrándolos en el relato biográfico desde un lugar de paz. La MDMA (el 'éxtasis') encabeza la lista de moléculas psicodélicas gracias, en parte, a los excelentes resultados en el tratamiento del estrés postraumático en veteranos de guerra en EE. UU., una investigación que, como comentaba anteriormente, está liderando MAPS.

**En la costa oeste de EE. UU. se ha puesto de moda tomar microdosis de psicodélicos para aumentar las capacidades cognitivas ¿Cuál es su opinión al respecto? ¿Qué hay de cierto en que el uso de psicotrópicos aumenta la creatividad?**
Se trata de microdosis de una sola sustancia, preferentemente LSD u hongos psilocibes y, en menor medida, ayahuasca. Los reportes registrados hablan de incremento de la creatividad, la concentración y acceso a un estado de 'flow' (fluir), tal y como lo define el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi. Los psicotrópicos son un potenciador de lo que ya tienes en ti: si eres creativo, seguramente potenciarán tu creatividad, pero si tu estado es el miedo, puede que entres en pánico.

**¿Cree que las farmacias acabarán dispensando preparados que incluyan este tipo de sustancias?**
No lo descarto, pero me parece dudoso y, sobre todo, poco conveniente. No estamos hablando de una aspirina o un antibiótico, que te lo puedes tomar en casa y esperar los resultados; hablamos de drogas que alteran tu conciencia hasta el punto de dificultar los quehaceres cotidianos. Por eso es esencial la presencia de un guía o facilitador, especialmente durante las primeras experiencias.

Una de las misiones de la Fundación Beckley Med es formar a los terapeutas psicodélicos del futuro. El pasado mes de mayo comenzó la primera formación, de la mano de Grof Legacy, y pronto tendremos una completa oferta para el curso que viene.

Dinox
washing solutions

EQUIPOS DE LAVADO Y
SECADO INDUSTRIAL A MEDIDA

Su solución en higiene industrial

MN-2
Túnel de lavado de cajas

DINOX, S.L. · tel. +34 972 594 077 · dinox@dinox.es · www.dinox.es