



Interesado en tomar Iboga

Si estás interesado en participar en una sesión de iboga para tratar una adicción, por razones psicoterapéuticas o de crecimiento personal, hay algunos temas importantes sobre los que deberías estar informado. Esta planta puede tener un amplio efecto terapéutico si se usa en condiciones controladas, pero también importantes riesgos si se usa de forma poco profesional. Aquí encontrarás información sobre las cuestiones más importantes relacionadas al uso de la iboga.

Toma de Decisiones

Decidir tomar ibogaína

La decisión de tomar ibogaína debería ser siempre tuya, no de tu padre, madre, esposo, esposa o amigo. Una sesión de iboga es algo serio que puede resultar dificultosa y requiere de un trabajo personal. Estar realmente motivado para ello debería ser la base de partida para tomar la decisión. En caso contrario, probablemente el resultado no será el que esperaba quien te lo recomendó y podría incluso ser causa de culpas y conflictos entre el paciente y el familiar en caso de que la experiencia resulte un reto demasiado duro.

Las preguntas principales a hacerse antes de decidirse deberían ser: “¿por qué quiero tomar ibogaína? ¿Estoy dispuesto a confrontar mis aspectos personales más complicados de una manera tan drástica?” Hay otras alternativas a la ibogaína, tanto si es para tratamiento de adicciones, psicoterapia o crecimiento personal. Algunas de ellas pueden ser más efectivas que otras, algunas más lentas, otras más rápidas. La ibogaína es una herramienta terapéutica extremadamente eficiente, pero su potencia y la experiencia que induce pueden ser demasiado para algunas personas.

Infórmate acerca de los potenciales riesgos y beneficios, de los criterios de exclusión y de los efectos posibles antes de decidir si quieres o no seguir adelante.

Centros de ibogaína

A la hora de escoger un centro para tomar ibogaína, un programa psicoterapéutico o una sesión de crecimiento personal, hay algunos factores importantes a tener en cuenta. El precio de dichos servicios puede oscilar entre los 300

hasta los 15.000 euros o más, y las intervenciones, protocolos, entornos y personal involucrado varían mucho de un centro a otro. El precio no debería de ser el principal factor en el que basar tu decisión. Lo que es más importante es la cualificación del personal, los estándares de seguridad y la profesionalidad y ética del centro. Utilizar la ibogaína para la desintoxicación a drogas es una intervención médica, por lo que es esencial que haya personal médico (doctores y psiquiatras), así como un psicólogo o psicoterapeuta. Algunos centros también disponen de naturópatas, profesores de yoga, terapeutas corporales, masajistas, etc., lo que resulta un gran valor añadido, pero el equipo médico y el de soporte psicológico es esencial para garantizar una intervención segura y efectiva.

Si tu intención para la sesión de ibogaína es psicoterapéutica o de crecimiento personal, el procedimiento médico resulta menos crítico, así que tanto una persona experimentada como facilitador de ibogaína, como un médico al que poder llamar en caso de emergencia suele ser suficiente en la mayoría de casos. Esto solamente en la suposición de que te sometiste a un examen médico exhaustivo antes de la sesión para descartar contraindicaciones.

También hay proveedores de tratamiento no profesionales que llevan a cabo sesiones en habitaciones de hotel, apartamentos o casas, algunos con conocimientos médicos, otros si ellos. Algunos piden un examen médico y psiquiátrico antes de la sesión, otros no. Algunos trabajan de forma clandestina en países en los que la ibogaína es ilegal, otros en contextos no regulados. Participar en estas sesiones puede implicar un mayor riesgo que en aquellas que se llevan a cabo en un centro que dispone de personal médico, pero en ocasiones uno puede no tener opción debido a limitaciones económicas, a cuestiones referentes a visados o pasaportes que imposibilitan el viaje a otro país, etc.

Pueden encontrarse también vendedores en Internet de raíz de iboga, extractos de iboga (Alcaloides Totales - AT, Precursores Totales de alcaloides - PTA) o clorhidrato de ibogaína (HCI). La calidad y la potencia de estos productos oscila mucho, y las partidas pueden estar mezcladas con otras sustancias potencialmente peligrosas. Algunos vendedores ofrecen orientación a través de Skype o correo electrónico, pero esta opción no resulta para nada segura. Tomar ibogaína por tu cuenta es peligroso. Un facilitador experimentado que esté presente durante la sesión resulta de vital importancia.

Cómo escoger el centro adecuado

Otro factor importante es la transparencia de las personas que llevan el centro. Es una obligación ética para los centros que ofrecen tratamientos médicos mencionar en su web los miembros del personal con sus nombres completos, título, formación y experiencia. En caso de no ser así, no hay garantía de que lo que escriben en su web es lo que encontrarás una vez llegues al centro. Algunos centros pueden no mencionar los nombres debido a potenciales implicaciones legales al no disponer de la licencia necesaria para el ejercicio de la profesión.

Si no te piden un examen médico y psicológico/psiquiátrico (como mínimo un electrocardiograma -ECG, análisis de sangre con funciones hepáticas y pruebas psicológicas) como condición obligatoria para inscribirte en el programa, esto debería hacer sonar una alarma acerca de la seriedad del personal. Si durante el examen previo aparecieran contraindicaciones, no respetar los criterios de exclusión implicaría un gran incremento en los riesgos que potencialmente pueden conducir a un efecto adverso. Sin embargo, debido a la naturaleza autodestructiva de algunas dependencias a sustancias, determinar si la intervención implica demasiado riesgo para ti puede ser algo complejo de determinar. Muchos tratamientos para el cáncer, por ejemplo, implican un alto riesgo; pero como el cáncer en sí mismo puede implicar una situación de vida o muerte, el paciente tiene la libertad de decidir qué riesgo está dispuesto a asumir para tratar de curarse el cáncer. En el caso de adicciones severas, el caso también es este. Es importante, sin embargo, ser consciente de los riesgos que implica un tratamiento con ibogaína para tu estado de salud. Los centros o personas que trabajan con ibogaína deberían tener siempre un protocolo de emergencia y encontrarse a una distancia razonable de un hospital.

Además de los factores mencionados hasta el momento, es recomendable tener una conversación personal (por skype, teléfono o cara a cara) con la persona responsable de los centros que han pasado tu primer filtro de selección. La filosofía del centro, la sensibilidad de la persona y la conexión que puedas sentir te facilitarán la decisión por uno u otro centro o por una u otra persona.

Riesgos & Criterios de Exclusión

La ibogaína es una herramienta experimental que no ha pasado ensayos clínicos que revelen su mecanismo de acción exacto; por eso, existe un conocimiento limitado acerca de sus factores de riesgo. Hay mucho que aprender de futuros estudios científicos, de la práctica ancestral en el Bwiti y del uso actual de la ibogaína en centros de tratamiento.

Riesgos Físicos

La mayor inquietud acerca de los riesgos conocidos del uso de ibogaína es que esta disminuye el ritmo cardíaco (bradicardia) y prolonga los intervalos QT, una medida del tiempo entre el inicio de la onda Q y el fin de la onda T en el

ciclo eléctrico del corazón. Por eso, personas con historial de infarto de miocardio, soplos, arritmias, intervenciones quirúrgicas en el corazón u obesidad severa no deberían tomar ibogaína. Un ECG es el chequeo mínimo requerido, pero un test de esfuerzo y/o una monitorización de 24 horas con un Holter incrementan la posibilidad de detectar anomalías importantes. La presencia de un médico hábil (preferiblemente especializado en cardiología y en urgencias) presente durante la sesión que monitorice las variaciones en el ritmo cardíaco incrementa de forma significativa la seguridad de este tratamiento.

Otro factor de riesgo es la embolia pulmonar. Esto ocurre cuando hay trombos de sangre en las venas, como los que pueden producirse durante la inmovilidad prolongada durante viajes en avión, accidentes de coche o enfermedades relacionadas con la sangre. Cuando estos coágulos circulan a través del cuerpo durante una sesión de ibogaína, pueden llegar hasta los pulmones, donde pueden provocar una embolia con riesgo de asfixia. El riesgo de embolia pulmonar puede ser reducido haciendo deporte o ejercicio después de viajes largos y también evitando empezar el tratamiento justo después de la llegada al destino. Personas con problemas de hemorragias, coágulos crónicos, o personas que se han visto involucradas recientemente en accidentes que les han provocado moretones y sangrado deberían ser excluidas del tratamiento.

Condiciones médicas como asma, cáncer, disfunción cerebelar (p.e. enfermedad de Meneire y dificultad en mantener el equilibrio), desvanecimientos crónicos, diabetes, enfisema, epilepsia, enfermedades del tracto intestinal (enfermedad de Crohn, Enfermedad Inflamatoria Intestinal), problemas ginecológicos, VIH, SIDA, Hepatitis C (si está activa con enzimas hepáticas en un 200% por encima de lo normal), problemas renales, problemas de hígado, problemas de tiroides, temblores, tuberculosis y úlceras son también contraindicaciones en la mayoría de las ocasiones, pero algunos centros aceptan personas con algunas enfermedades, algo que podría incrementar el riesgo del tratamiento.

Otra causa de efectos adversos es la interacción de la ibogaína con otras drogas o fármacos. Antes de tomar ibogaína, la persona interesada no debería tomar drogas durante el periodo de tiempo suficiente para asegurar que la droga ha sido eliminada. Esto depende de la vida media de cada droga, y es distinta para cada sustancia. El equipo del centro de tratamiento donde vas a tomar ibogaína debería asistirte en la retirada paulatina o la interrupción de consumo de drogas y fármacos de una manera segura. Por otro lado, alimentos y sustancias que se metabolizan mediante las enzimas CYP450 2D6 deberían evitarse, ya que podrían interactuar con la ibogaína, y potenciar sus efectos de bradicardia y de prolongación del intervalo QT. En Internet hay listas disponibles de tales sustancias. La quinina y el pomelo pertenecen a este grupo y deberían evitarse antes del tratamiento.

Dado que hay muchas formas en las que se presenta la ibogaína, el tomar un material cuya composición química y potencia se desconocen es otro factor de riesgo. Es importante que la persona que va a administrarte la ibogaína sepa qué material te está dando, para que recibas la dosificación correcta. Tienes derecho a saber qué materiales utiliza quien te ofrece el tratamiento, así como la potencia y la dosis que vas a recibir.

Riesgos Psicológicos

Aunque algunos centros aceptan a personas con trastornos psiquiátricos tales como el trastorno bipolar, el trastorno límite de la personalidad, etcétera – e incluso algunos pacientes refieren una mejora de sus estado – no se sabe nada acerca de los efectos de la ibogaína en tales trastornos ni los riesgos que ello implica. Es un terreno arriesgado. En general, personas con trastornos psiquiátricos como los mencionados anteriormente, así como aquellas que sufren de esquizofrenia y de historia de psicosis, suelen ser excluidas de este tratamiento, puesto que la ibogaína podría provocar una reaparición de los síntomas o un empeoramiento de los mismos. De la misma manera, la interacción de la ibogaína con determinados psicofármacos puede ser peligrosa. Un chequeo psiquiátrico en profundidad así como la supervisión de un psiquiatra son importantes antes de involucrarse en un tratamiento con ibogaína en caso de padecer algún trastorno psiquiátrico o estar tomando medicación.

Además de los riesgos psiquiátricos, la ibogaína es una potente sustancia psicoactiva que puede inducir una experiencia introspectiva que no siempre resulta fácil el lidiar con ella. Se pueden producir episodios de ansiedad extrema, y en casos más serios, estados de paranoia. Un facilitador habilidoso puede dar el apoyo necesario a la persona y ayudarlo a atravesar los episodios difíciles. Una preparación adecuada con la guía de un terapeuta puede ayudar en gran medida a adquirir confianza en uno mismo, adentrarse en la experiencia con un estado mental adecuado y estar preparado para eventuales experiencias difíciles.

Beneficios

Se ha observado de forma consistente que la ibogaína bloquea el síndrome de abstinencia agudo de los opiáceos tras una sola administración en humanos y animales. Al tratamiento con ibogaína le sigue un periodo de duración variable durante el cual se reduce el deseo de consumir múltiples sustancias como opiáceos, estimulantes, alcohol, benzodiazepinas y nicotina. Se ha referido que la ibogaína presenta un efecto antidepresivo después de su administración, lo cual se piensa que puede deberse al principal metabolito, la nor-ibogaína. Sin embargo esto no

ocurre siempre. El período que va desde la administración de la ibogaína hasta meses o semanas después, durante el cual el deseo de consumir se ve reducido es una oportunidad altamente valiosa para que el adicto recupere la perspectiva sobre su vida y pueda remodelarla con el apoyo de guía y terapia adicional. La ibogaína también produce un fuerte efecto en el metabolismo celular, y permite al organismo adaptarse al nuevo estado (por ejemplo, el proceso de desintoxicación).

La experiencia onírica e introspectiva que se produce tras la administración de ibogaína a menudo es descrita como profundamente psicoterapéutica. En el rito tradicional se coloca un espejo frente al iniciado/a para que pueda verse en él. Esto es exactamente lo que facilita la experiencia con ibogaína: una confrontación con traumas pasados, los propios miedos, responsabilidades, relaciones con los padres, hijos, pareja, etc. Mediante el hecho de afrontar estos obstáculos que inhiben el crecimiento natural o el buen funcionamiento en sociedad, la ibogaína puede catalizar un profundo cambio en la vida diaria, la dirección que le estás dando a tu vida, tu comportamiento, las dinámicas interpersonales, etc. Por esta misma razón, la ibogaína se ha utilizado en dosis menores en terapia psicolítica.

Preparación

Una vez tomada la decisión de participar en una sesión con ibogaína llega el inicio de la preparación. Es probable que puedas encontrarte en una experiencia transformadora profunda que puede tener un impacto drástico en tu vida e iniciar cambios estructurales que la hagan cambiar de arriba abajo. Cuanto mejor preparado estés cuando te adentres en la experiencia, más provecho podrás sacar de ella y más suave será el proceso. Tradicionalmente se cree que la experiencia con ibogaína produce un proceso de muerte y renacimiento, en el que el iniciado "visita a sus ancestros" y renace como adulto o como una persona sanada. La experiencia con ibogaína a menudo es un proceso introspectivo en el que uno debe lidiar con su pasado, traumas, responsabilidades, miedos, decisiones, etc. Focalizarte en estos aspectos de tu vida durante la preparación, de forma ideal con la ayuda de un terapeuta habilidoso, va a permitir que la experiencia con ibogaína catalice el proceso de cambio de forma drástica.

Preparación psicológica y plan de cuidado posterior

Las personas que se sientan asustadas pueden entrenar ejercicios de respiración durante la preparación, que servirán luego durante los momentos difíciles de la experiencia. Respirar profundamente y de forma abdominal, concentrándose en el ritmo de la respiración puede ayudar a calmarse y a seguir el ritmo de la experiencia, en vez de resistirse a ella.

En una minoría de los centros que ofrecen tratamiento con ibogaína se incluye en su programa terapia motivacional, terapia familiar y otras técnicas. Involucrar a la familia o al cónyuge en este proceso puede incrementar significativamente la eficacia de la sesión con ibogaína y producir un impacto beneficioso y duradero en el conjunto de la estructura familiar, especialmente en el caso de adicciones severas, en las que, muy a menudo, el culpar y ser culpados han deteriorado las relaciones con los familiares del afectado.

Para obtener una abstinencia prolongada en los casos de drogodependencias, resulta vital desarrollar un plan de cuidado posterior a la experiencia con un terapeuta o, si estás en un programa de rehabilitación, con tus cuidadores en el centro. Sin estrategias claras sobre cómo llevar a cabo un cambio en las dinámicas personales, profesionales y sociales relacionadas con el abuso de drogas, es muy probable que la abstinencia no sea duradera. La ibogaína abre lo que se llama una "ventana de oportunidad" durante unas semanas o meses después de la sesión, en la que se reduce significativamente el deseo de consumir. Es importante utilizar este período para poner en práctica el plan de cuidado diseñado.

Preparación física

Otro elemento importante es la preparación física. La experiencia con ibogaína es larga y puede ser físicamente dura, por lo que cuanto mejor sea tu condición física más fácil y segura va a resultar. Hacer comidas sanas, tomar suplementos minerales y vitamínicos, en particular sales minerales los días previos a la sesión, así como una buena cantidad de líquido es lo ideal.

Realizar ejercicio de forma regular también va a ayudarte a mejorar tu condición física. El día de la sesión puedes beber mucha agua y bebidas con alto contenido en sales minerales tras una comida ligera, así estarás hidratado para la sesión. Luego se recomienda ayunar y dejar de beber durante unas horas antes de la sesión, ya que tener que ir al baño durante la sesión puede resultar complicado debido a la ataxia inducida por la ibogaína.

Es EXTREMADAMENTE importante ser sincero acerca del uso de drogas en los días anteriores al tratamiento. El miedo al síndrome de abstinencia puede llevar a algunos adictos a mentir acerca del último consumo que han realizado antes del tratamiento, y esto puede implicar consecuencias fatales si se consume poco antes de la sesión. Piensa que el síndrome de abstinencia será bloqueado por la ibogaína.

En el caso de los opiáceos, la ibogaína se administra cuando están empezando a aparecer los síntomas del síndrome de abstinencia.

En el caso de los estimulantes, algunos centros deciden llevar a cabo un proceso de abstinencia guiado durante un periodo de tiempo anterior a la administración de la ibogaína. Esta desintoxicación previa incrementa la seguridad de la sesión de forma significativa. En el caso de dependencia severa a alcohol o benzodiazepinas, su uso no puede ser interrumpido de forma inmediata mediante la desintoxicación con ibogaína. Un síndrome de abstinencia agudo podría tener consecuencias fatales. El consumo de alcohol y benzodiazepinas tiene que ser reducido antes de que se pueda administrar la ibogaína.

La Sesión

Durante la administración de ibogaína es importante seguir las directrices del facilitador, y si tienes alguna duda, pregunta o miedo, hacérselo saber antes de que empiece la sesión. Algunos facilitadores trabajan con música grabada o en directo, otros en silencio. Quizás tengas dudas acerca del contexto. Antes de la dosis completa de ibogaína se administra una dosis de prueba, para calibrar cuán sensible es la persona y para detectar potenciales reacciones alérgicas. La dosis de prueba reduce los síntomas del síndrome de abstinencia de forma significativa en la mayoría de los casos. Después de esta se administra la dosis completa.

La Experiencia

La primera fase de la experiencia es como si de limpiar las carpetas y archivos del disco duro se tratara. Durante esta fase uno/a siempre es consciente del hecho de haber tomado ibogaína y del lugar en que se encuentra. Cerrar los ojos permite profundizar en la experiencia, abrirlos puede diluir la experiencia. En el caso de que las cosas se pongan demasiado intensas, esto puede ayudar a conectar con el mundo externo por unos momentos. Respirar profundamente unas cuantas veces también puede ayudar a que te relajés. Es importante no mover demasiado la cabeza ya que esto podría provocar náuseas. Algunas personas vomitan durante la experiencia, pero esto no siempre ocurre. Es importante que en todo momento haya un facilitador contigo durante la experiencia. En el caso de estar realizando un tratamiento de desintoxicación, es recomendable (si es posible) que haya un médico presente durante toda la experiencia. Al finalizar, un/a enfermero/a o un cuidador experimentado pueden hacer turnos.

Después de que haya terminado la primera fase, que suele durar entre dos y ocho horas, empieza la fase de integración. Ahora ya puedes comer algo de fruta y beber líquido de nuevo. Para personas que metabolizan rápido, las visiones pueden desaparecer por completo tras esta fase, personas que metabolizan lento pueden seguir teniendo visiones. Puedes tener la sensación de que la fase visionaria no proporcionó ningún insight ni efecto terapéutico debido a su ritmo extremadamente rápido, a una sobrecarga de información o a la falta de integración emocional. Sin embargo, aunque las visiones desaparezcan, la experiencia no ha terminado ya que entonces suele producirse un interesante proceso cognitivo en el que toda la información y experiencias de la primera fase ahora empiezan a ponerse en su sitio, a ganar significado y revelar los insights en esta segunda fase. No hace falta ningún terapeuta en este proceso, ya que podría llegar a interferir con él. Esta integración puede llevar hasta 24 horas y es similar a la desfragmentación de un disco duro. Una vez caiga la noche, puede que de nuevo veas algunas estelas de luz. Adentrarse en el mundo real o la naturaleza después de esas 36 horas puede ser una experiencia interesante, ya que te encontrarás muy sensible. Es importante intentar relajarse y dormir. Algunas personas ven su necesidad de dormir reducida después de tomar ibogaína, aunque no todo el mundo.

Hacia el final de la sesión

Es recomendable no llamar a la familia o amigos antes de que hayan pasado 36 horas después de la administración para no interferir en el proceso. El facilitador puede hacerles saber después de la primera fase que estás bien. En los días siguientes es recomendable descansar, pasear por la naturaleza, comer de forma saludable, beber mucha agua y recuperarse. En caso de adicciones severas, tales como las de metadona, dosis adicionales de ibogaína pueden ser necesarias para bloquear eventuales efectos residuales del síndrome de abstinencia.

Integración & Seguimiento

Después de la sesión es muy recomendable que sigas con tu proceso terapéutico para integrar de forma adecuada y empezar a poner en práctica lo que has obtenido de la sesión. Del mismo modo, en el caso de familiares o cónyuges involucrados en el proceso de preparación, estos deberían ser incluidos también en la integración y en la fase de seguimiento, mediante terapia familiar, o simplemente mediante diálogo con el individuo. Si has diseñado un plan de

cuidado posterior a la experiencia deberías empezar a ponerlo en práctica con asuntos como cambios de residencia (para estar alejado de los ambientes habituales de consumo), asistir a una comunidad terapéutica, asistencia de trabajadores sociales, etc. Algunos centros ofrecen un plan de cuidado continuado después de la sesión o colaboran con organizaciones locales, pero la mayoría de ellos no lo hacen.

En los meses siguientes a la sesión vas a encontrarte en un proceso de re-definir quién eres, dónde quieres ir con tu vida y los cambios que tienes que hacer. Durante la experiencia ocurren procesos subconscientes, que puede que experimentes más tarde, cuando vuelvas a tu vida cotidiana. Este es un proceso de descubrimiento y remodelación de tu relación con el entorno y contigo mismo. Esto puede llevar meses, así que asegúrate de no estar muy ocupado después de la sesión.

Recaídas

Si en algún momento, por las razones que fueran, decidieras volver a utilizar tu droga de elección debes tener cautela con la dosificación. Tu tolerancia a la droga será mucho menor y si tomas tu dosis habitual puede que sufras una sobredosis. Si ocurre una recaída no significa que todo el proceso haya sido inútil; mediante intervenciones como la prevención de recaídas, darse cuenta de por qué ha ocurrido la recaída, puedes aprender de ello y encarrilarte de nuevo.

A diferencia de las terapias de sustitución, como la de metadona, la ibogaína da poder al individuo para tener control sobre su vida de nuevo. Algunas personas llevan a cabo una segunda sesión con ibogaína meses después de su proceso de recuperación.

RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

ICEERS se responsabiliza de que la información presentada en este sitio web sea fidedigna en el momento de su publicación. Sin embargo, con el avance del tiempo surge nueva información científica y médica que puede hacer que la información presentada aquí pierda vigencia. Con el tiempo también pueden cambiar tanto las leyes como su aplicación. Además, las leyes y normas legales con respecto al uso de sustancias discutidas en este sitio web varían en función de las diferentes jurisdicciones de cada país. Se le recomienda al lector consultar cuidadosamente las fuentes apropiadas para estar al tanto de la información vigente en temas científicos, médicos y legales. El material de este sitio web no pretende ni debe ser utilizado en reemplazo de una consulta personal con médicos y abogados.

La información ofrecida en este sitio web tiene un uso exclusivamente informativo y no debe ser utilizada para diagnosticar una enfermedad, condición médica o para prescribir tratamiento alguno. La información contenida en este sitio web no pretende fomentar el uso de plantas etnobotánicas. ICEERS previene específicamente respecto al uso de materiales etnobotánicos fiscalizados sin una guía profesional, sin una adecuada monitorización o sin una adecuada evaluación personal respecto al daño o al riesgo potencial que puede ocasionar su uso. **ICEERS rechaza específicamente toda responsabilidad legal respecto a cualquier accidente, lesión o daño que se pueda sufrir como consecuencia directa o indirecta del uso o aplicación de cualquiera de los contenidos aparecidos de este sitio web.**