

Para publicación inmediata

5 de mayo de 2025

El entorno, la reacción aguda y el historial de salud mental determinan los efectos psicológicos a largo plazo de la ayahuasca

Algunos «efectos adversos» agudos post-ayahuasca, como distorsiones visuales y alucinaciones, se asociaron con una mejor salud mental posterior, mientras que otros efectos adversos, como sentirse aislado o atacado energéticamente, se asociaron con una peor salud mental.

Barcelona — Existen cada vez más evidencias que apoyan el potencial de la ayahuasca para mejorar la salud mental, pero sus efectos a largo plazo dependen tanto del historial individual de salud mental como del contexto en el que se utiliza esta medicina tradicional, según un estudio publicado el 30 de abril de 2025 en la revista de acceso abierto *PLOS Mental Health* por Óscar Andi3n, de Research Sherpas, Espa3a, Jos3 Carlos Bouso del International Center for Ethnobotanical Education, Research, and Service (ICEERS) y la Universidad Rovira i Virgili, Espa3a, Daniel Perkins de la Universidad de Melbourne y la Universidad de Swinburne, y colegas.

La ayahuasca, una bebida utilizada tradicionalmente por las comunidades ind3genas de Sudam3rica, ha suscitado un creciente inter3s entre investigadores y m3dicos occidentales por sus posibles beneficios para la salud mental, pero sus posibles riesgos y efectos adversos siguen sin estudiarse lo suficiente. En una revisi3n previa de los efectos adversos reportados en una encuesta global de participantes en ceremonias de ayahuasca, Jos3 Carlos Bouso, Andi3n y colegas encontraron que m3s de la mitad reportaron estados mentales adversos despu3s del uso de ayahuasca, con mayores experiencias adversas asociadas con antecedentes de enfermedad mental y el uso de la medicina en entornos no tradicionales. Es importante destacar que los posibles efectos adversos notificados iban desde distorsiones visuales o alucinaciones hasta «sentirse abatido, deprimido o desesperanzado», «sentirse desconectado o solo» y «sentirse atacado energ3ticamente».

Nuevos descubrimientos

En su nuevo an3lisis, los autores aplicaron el aprendizaje autom3tico y enfoques estad3sticos cl3sicos al mismo conjunto de datos para comprender mejor los factores mediadores que determinan la relaci3n entre los efectos adversos y los resultados de salud mental en los consumidores de ayahuasca. La encuesta incluy3 a 10.836 participantes, de los cuales 5.400 con datos completos se incluyeron en el an3lisis final. Entre ellos, el 14,2% ten3a un trastorno

de ansiedad previo y el 19,7% un trastorno depresivo previo. Aunque la Encuesta Global de Ayahuasca refleja una población grande y diversa de usuarios, fue voluntaria y administrada potencialmente años después de la experiencia con ayahuasca del individuo, introduciendo sesgos de autoselección y recuerdo.

Los investigadores descubrieron que los participantes con antecedentes de ansiedad o depresión, así como los que consumían ayahuasca en entornos no tradicionales, eran más propensos a informar de estados mentales adversos tras el consumo. Sin embargo, algunos «efectos adversos», como las distorsiones visuales, se asociaron a resultados de salud mental significativamente mejores. Sin embargo, efectos adversos como «sentirse deprimido», «sentirse desconectado» y «sentirse atacado energéticamente» se asociaron a una peor salud mental de los participantes a largo plazo. Los autores sugieren que el contexto en el que se utiliza la ayahuasca, así como factores como la edad y los antecedentes de salud mental, influyen en si un individuo experimenta beneficios psicológicos tras una experiencia con ayahuasca, y señalan que los efectos «adversos» de la ayahuasca pueden ser subjetivos.

Sus conclusiones parecen indicar que sería más beneficioso consumir ayahuasca bajo la supervisión de usuarios experimentados que puedan proporcionar apoyo adicional a las personas con antecedentes de depresión, que de otro modo podrían enfrentarse a un mayor riesgo de resultados negativos. Proponen que, aunque los psicodélicos están cada vez más medicalizados, la ayahuasca se consume con mayor frecuencia en entornos grupales o comunitarios. Por lo tanto, futuros estudios deberían examinar los efectos del consumo de ayahuasca en estos contextos comunitarios de la vida real.

El doctor José Carlos Bouso señala: «Lo que más nos llamó la atención fue la diferencia significativa en los resultados de salud mental entre los usuarios que tenían entornos de apoyo [durante su consumo] y los que no. Esto subraya la importancia de un entorno responsable y bien preparado para quienes buscan curarse a través de la ayahuasca».

Los autores añaden: «Nuestro estudio revela que los estados mentales post-ayahuasca, tradicionalmente vistos como adversos, pueden contribuir a mejorar la salud mental, especialmente en individuos con trastornos previos de ansiedad y depresión. Esto sugiere la necesidad de una comprensión más matizada de estos estados como experiencias potencialmente beneficiosas».

Citas adicionales

Sobre el proceso de investigación:

«Las ideas recogidas de la Encuesta Global Ayahuasca proporcionaron una comprensión más profunda de la compleja relación entre el consumo de ayahuasca y los resultados de salud mental. Fue particularmente interesante ver cómo el entorno, la preparación y las prácticas de integración desempeñan un papel fundamental en la configuración de la experiencia global» (Dr. José Carlos Bouso).

Sobre el uso de ayahuasca:

«El uso de la ayahuasca, cuando se experimenta en entornos seguros y de apoyo, puede ofrecer beneficios terapéuticos, en particular para las personas con antecedentes de trastornos del estado de ánimo, destacando la importancia del entorno de la ceremonia y el papel de los facilitadores».

Sobre el papel de la espiritualidad:

«Nuestra investigación también destaca que el significado espiritual de las ceremonias de ayahuasca desempeña un papel protector, reduciendo estados emocionales adversos como la ansiedad, la depresión y la desconexión, contribuyendo así a la mejora general de la salud mental».

Contacto:

jcbouso@iceers.org

Tel. +34 930 430 284