

*Clinica de Medicina de Dolor*  
*Robert Castro Velázquez, MD, DABA*  
*Diplomate of The American Board of Anesthesiology*  
787-834-2994 | [clinica.robertcastro@gmail.com](mailto:clinica.robertcastro@gmail.com)

**MEJORANDO EL ALCANCE DE LA KETAMINA**

La forma ideal para la administración de ketamina requiere un entorno seguro y cómodo, con una atmósfera tranquila y un psicoterapeuta o consejero de apoyo cerca (puede ser vía telefónica). Lamentablemente, esta no es la experiencia de los pacientes en la mayoría de los centros de tratamiento que proliferan cada día. En la Clínica de Manejo de Dolor, el Dr. Robert Castro nos preocupamos por ofrecer la mejor y más segura experiencia de infusión y monitoreo. No obstante, existen unos consejos que puede poner en práctica para maximizar su experiencia de su tratamiento:

1. **Confíe en el viaje** - al igual que con cualquier experiencia que induce a la psicodelia, es importante dejarse llevar. Deje que el viaje lo lleve e intente aprender algo de la experiencia. Además, como droga disociativa, la ketamina podría ayudarlo a sentir que sus problemas son más pequeños y más manejables. Alternativamente, pueden parecer no tan sofocantes como podrían sentirse de otra manera. Ya sea que experimente una experiencia mística en toda regla, un viaje o simplemente una bienvenida sensación de distancia entre usted y la depresión, disfrute de esta oportunidad. Considere su vida y sus desafíos desde un nuevo ángulo. Experimente el no sentirse abrumado por los problemas. Aprecie la sensación de espacio que separa el "Yo" central del dolor de la existencia humana. Piense en la sabiduría y lecciones podría obtener. Aproveche esta oportunidad de considerar su vida y sus desafíos desde un nuevo ángulo.
2. **Escuche música** - la música es una herramienta poderosa para mejorar la relajación y apoyar el viaje interior. Prepare su propia lista de canciones, piezas musicales o efectos sonoros dirigidos a la relajación. El uso de auriculares también ayudará a minimizar las distracciones que pueda escuchar. No escuchar portazos en otros lugares de la clínica, o enfermeras hablando en el pasillo ayudará. Del mismo modo, no querrá escuchar el zumbido proveniente de la maquinaria médica en la sala de tratamiento. De así desearlo, nuestra oficina le proveerá de una bocina con sonidos previamente seleccionados.
3. **Ignore el teléfono** - ponga su teléfono en modo de avión. Desactive las notificaciones y minimize las distracciones. Jugar con un teléfono durante el tratamiento te sacará de tu viaje de curación. También es probable que sea escandalosamente molesto intentar operar un dispositivo electrónico en este momento. ¿Quieres lidiar con un teléfono cuando estás torpe, confundido o viendo doble? ¿Qué tal cuando sientes que estás flotando en el espacio sobre tu propio cuerpo? Tratar de navegar por el mundo tridimensional mientras administra la ketamina es frustrante. Además, también puede hacer que algunas personas se sientan ansiosas.
4. **Traiga una máscara para los ojos** - muchas clínicas de tratamiento con ketamina están ubicadas en edificios de consultorios médicos con fuertes luces fluorescentes, la antítesis de un entorno curativo, relajante o de apoyo para el viaje. Para que el

*Clinica de Medicina de Dolor*  
*Robert Castro Velázquez, MD, DABA*  
*Diplomate of The American Board of Anesthesiology*  
787-834-2994 | [clinica.robertcastro@gmail.com](mailto:clinica.robertcastro@gmail.com)

tratamiento sea una experiencia reparadora y restauradora, considere usar una máscara para los ojos durante las sesiones para ayudar a apoyar su viaje interior. Si no tiene una máscara, puede solicitarla al personal de la oficina.

5. **Use varias capas de ropa o traiga una manta** - los consultorios médicos tienden a tener demasiado aire acondicionado, lo que puede generar una sesión fría. Tenga en cuenta que permanecerá acostado durante al menos una hora durante la infusión, así que empaque en consecuencia. Llevar calcetines cómodos, un chal o incluso una manta puede ayudarlo a sentirse cómodo durante sus infusiones. Además, tenga en cuenta que cuando nuestra temperatura está regulada tendemos a sentirnos más seguros y relajados, factores que sólo pueden ayudar a mejorar el tratamiento.
6. **Traiga un amigo** - la ketamina es una poderosa droga disociativa. Esto significa que a medida que los niveles de ketamina se acumulan en el torrente sanguíneo, es probable que se sienta desconectado del cuerpo. Puede ser molesto moverse, su coordinación y tiempos de reacción pueden disminuir, puede sentirse confundido y puede ser difícil comunicarse. Por estas razones es que lamentablemente se abusa de la ketamina como droga para la violación: la persona bajo la influencia de la ketamina no puede actuar lo suficiente (o incluso tomar conciencia) para protegerse a sí misma. Por esta razón, recomendamos traer a un amigo o familiar de confianza a todas y cada una de las citas y pedirles que entren a la habitación con usted, pero que no hablen con usted ni lo distraigan. ¿Prefiere estar solo para la infusión? Haga que su acompañante se sienta en un lugar donde pueda ver la puerta de su sala de tratamiento y entrar cada vez que el médico o la enfermera entren a su habitación. Si tiene a una persona de confianza que vigile su cuerpo mientras recibe el tratamiento, es posible que pueda relajarse más plenamente en la experiencia. Tener a alguien en la habitación también puede ser útil para cosas como abrigarse con una manta adicional y apagar las luces. Además, pueden sostener su mano si se siente abrumado.
7. **Organize su regreso a casa** - ir solo al baño puede ser suficiente desafío después de una infusión de ketamina, entonces conducir u operar maquinaria pesada es una idea absolutamente peligrosa. Asimismo, tomar el transporte público, especialmente si viaja solo, puede ser muy abrumador. Caminar incluso un par de cuadras puede ser desafiante y agotador. Aquí es donde tener ese amigo/acompañante puede ser útil. Es posible que desee pedirles con anticipación que se dupliquen como su chofer y pedirles que lo acompañen hasta su casa. Si viaja solo, entonces una compañía de transporte médico es probablemente la forma más segura de hacerlo.
8. **Tómese el resto del día libre** - la mayoría de las personas se sienten fuera de sí por el resto del día después de una infusión de ketamina. **Ocasionalmente, pueden incluso experimentar un empeoramiento de sus síntomas depresivos.** Tómese un descanso y no programe ninguna obligación para el resto del día después de la infusión, ni siquiera compromisos sociales divertidos. También es una buena idea llenar el refrigerador con

*Clinica de Medicina de Dolor*  
*Robert Castro Velázquez, MD, DABA*  
*Diplomate of The American Board of Anesthesiology*  
787-834-2994 | [clinica.robertcastro@gmail.com](mailto:clinica.robertcastro@gmail.com)

anticipación con comidas preparadas, paquetes de sopa de miso instantánea y otros alimentos nutritivos fáciles de preparar. Finalmente, ignorar su bandeja de entrada de correo electrónico también es una buena idea.

9. **Es posible que se sienta peor antes de sentirse mejor** - la ketamina a menudo se presenta bajo una luz rosada como un interruptor milagroso en el cerebro que se enciende y hace que la depresión y la ansiedad desaparezcan. Sin embargo, algunas personas descubren que sus ideas suicida y su desesperanza empeoran en las horas posteriores a la infusión. Si esto le sucede, no se desespere. Es probable que pase dentro de un día. Si le preocupa hacerse daño, pídale a un amigo, familiar u otra persona de confianza que se quede con usted después de las infusiones. Tener una sesión de terapia durante, inmediatamente después o poco después de una infusión de ketamina puede conducir a avances terapéuticos que de otro modo nunca sucederían.
10. **Conéctese con su psicólogo o psiquiatra ya sea en persona o en línea** - como se explicó anteriormente, el estado disociativo creado por la ketamina ofrece una oportunidad única. Este estado nos permite profundizar en traumas psicológicos o dolores emocionales que, de otro modo, podrían ser demasiado cautelosos o demasiado dolorosos para penetrar en la conciencia básica normal. Tener una sesión de terapia durante, inmediatamente después o poco después de una infusión de ketamina puede conducir a avances terapéuticos que de otro modo nunca sucederían. **Recuerde que el especialista que lo refirió es la persona responsable de monitorear su progreso y dirigir sus terapias.**
11. **Siga tomando sus medicamentos y suplementos para mejorar el estado de ánimo** - otro punto clave es la ventaja que tiene la ketamina sobre otros medicamentos psicotrópicos. Esto es que tiende a llevarse bastante bien con la mayoría de los otros medicamentos y suplementos. Mientras que los pacientes generalmente tienen que reducir gradualmente los antidepresivos antes de poder participar en la psicoterapia asistida por MDMA o psilocibina, aquellos que se someten a tratamientos con ketamina generalmente pueden continuar tomando sus medicamentos recetados, fórmulas herbales para mejorar el estado de ánimo y suplementos nutracéuticos como de costumbre. Además, continuar con su régimen diario de medicación/suplementos también podría ayudar a alargar los intervalos entre las infusiones. Cuando los viajes psicodélicos significativos y los estados disociados se procesan e integran adecuadamente, pueden permanecer con nosotros durante semanas, meses, años e incluso décadas.
12. **Omita los –epam y –zolams (benzodiazepinas)** - por más calmantes que puedan ser, las benzodiazepinas como el alprazolam (Xanax), el lorazepam (Ativan) y el diazepam (Valium) en realidad pueden amortiguar los efectos antidepresivos de la ketamina. En otras palabras: la ketamina funciona mejor cuando se eliminan estas otras drogas. Por otro lado, los ansiolíticos naturales como la L-teanina, la pasiflora, el kava kava y el

*Clinica de Medicina de Dolor*  
*Robert Castro Velázquez, MD, DABA*  
*Diplomate of The American Board of Anesthesiology*  
787-834-2994 | [clinica.robertcastro@gmail.com](mailto:clinica.robertcastro@gmail.com)

“Rescue Remedy” pueden usarse sin problemas junto con las infusiones de ketamina. ¿Se sientes ansioso por tu próxima infusión? Hable con su médico naturópata u otro proveedor de medicina funcional acerca de tomar una dosis suplementaria de un suplemento contra la ansiedad antes de su tratamiento con ketamina (después de todo, tener un ataque de pánico en el camino hacia una infusión de ketamina anula un poco el propósito de obtener la infusión).

13. **Integrar** - hay varias teorías sobre cómo la ketamina ayuda con la depresión, la mayoría de las cuales se centran en varios sitios receptores en el cerebro. Desafortunadamente, es probable que tales cambios en la química del cerebro sean meramente transitorios. Afortunadamente, cuando los viajes psicodélicos significativos y los estados disociados se procesan e integran adecuadamente, pueden permanecer con nosotros durante semanas, meses, años e incluso décadas. Así que tómese el tiempo para integrar y honrar lo que surgió durante su infusión. Lleve un diario de sus experiencias. Grábese hablando de ello. Realice manualidades, tome clases de arte. Hable con un amigo. Únase a un círculo de integración psicodélica. Conéctese con un terapeuta o consejero de integración. En todo caso, haga lo que sienta que le ayudará a entretejer las partes curativas de su viaje con su vida cotidiana.

Recuerde: la droga no es más que una parte de la medicina.

**Referencias:**

1. Taiminen T. Ketamina como tratamiento para la depresión. *Duodecim* 133, n. 1 (2017): 52-60.
2. Andrade C. Ketamina para la depresión, 2: indicaciones diagnósticas y contextuales. *J Clin Psiquiatría* 78, no. 5 (mayo de 2017): e555-e558.
3. Phillips JL, Norris S, Talbot J, Birmingham M, Hatchard T, Ortiz A, Owoeye O, et al. Infusiones de ketamina únicas, repetidas y de mantenimiento para la depresión resistente al tratamiento: un ensayo controlado aleatorio. *Am J Psiquiatría* 176, no. 5 (1 de mayo de 2019): 401-409.
4. Barrett FS, Preller KH, Kaelen M. Psicodélicos y música: neurociencia e implicaciones terapéuticas. *Int Rev. Psiquiatría* . (21 de septiembre de 2018): 1-13.
5. Andrade C. Ketamina para la depresión, 5: posibles interacciones farmacocinéticas y farmacodinámicas de medicamentos. *J Clin Psiquiatría* . 2017 julio;78(7):e858-e861.