

## El kratom, un árbol psicoactivo muy interesante

J. C. Ruiz Franco (<http://www.jcruizfranco.es>)

*Estudiamos en esta ocasión un árbol cuyas hojas han consumido durante siglos los habitantes de los países del sudeste de Asia y que en los últimos años ha ganado popularidad gracias a la difusión realizada en Internet. El consumo de kratom es una moda que ha llegado y que va a permanecer mucho tiempo con nosotros, aunque las autoridades competentes tengan algún día la ocurrencia de declararla ilegal.*

El presente artículo se publicó originalmente en la revista *Cannabis Magazine* (<http://www.cannabismagazine.es>) y ha sido posible gracias a la colaboración del portal Kationic Kratom (<http://kationickratom.com/lovingkratom/> y <http://kationickratom.com/kkshop/es/>)

The logo for KationicKratom features the brand name in a bold, black, sans-serif font. The text is centered on a horizontal rectangular background with a yellow-to-orange gradient and a subtle geometric pattern of triangles.

El kratom es un árbol originario del sudeste de Asia (Tailandia, Malasia, etc.) cuyo nombre científico es *Mitragyna speciosa*, que pertenece a la misma familia que el árbol del café (*Rubiaceae*), que tiene cierta relación con los géneros *Corynanthe* y *Uncaria* y que comparte con ellos algunas propiedades bioquímicas. Su utilidad, desde tiempos inmemoriales, ha consistido en el consumo de sus hojas por los pueblos que habitaron esa zona del mundo, los cuales le dieron diversas aplicaciones medicinales, entre las que se encuentran servir como estimulante (en dosis bajas) para soportar los trabajos duros y las difíciles condiciones de existencia, como sedante (en dosis altas), como analgésico, para combatir la diarrea, y como afrodisíaco, para intensificar o prolongar el acto sexual. En este uso tradicional, propio del sur de Tailandia, el kratom forma parte de su cultura y no se considera una droga estigmatizada. Un alto porcentaje de la población masculina comienza a tomar kratom entre los veinticinco y los treinta años y sigue utilizándolo toda su vida como si fuera un alimento más. El modo habitual de consumo para ellos consiste en mascar las hojas frescas, normalmente entre treinta y sesenta diarias.

### Un poco de historia y de botánica

En la literatura científica occidental, el kratom fue descrito por primera vez a comienzos del siglo XIX por el botánico holandés Pieter Willem Korthals (1807-1892), que trabajaba para la Compañía Holandesa de las Indias Orientales.

Korthals escribió que los campesinos malayos consumían la planta cuando no podían conseguir opio. Lo mismo describieron E. M. Holmes y H. Ridley. En 1907, L. Wray se dedicó a registrar todas las formas de consumo: ingerido en forma de infusión, fumado, mascado, etc. Envió muestras a la Universidad de Edimburgo, donde Hooper aisló el principal alcaloide responsable de sus efectos, pero no le dio ningún nombre. En 1921, Fray volvió a aislar el alcaloide y le dio el nombre de mitraginina. En 1930, I. H. Burkill estudió sus propiedades psicoactivas y describió su uso tradicional como medicina, con mención a su utilidad contra la diarrea y la fiebre, así como en forma de cataplasmas y pomadas. En 1940 se identificaron tres nuevos alcaloides de la planta: especiofolina, rincofilina y estipulatina.

Los árboles de *Myragina speciosa* suelen crecer hasta alcanzar una altura de entre 3,5 y 9 metros y una anchura de 4,5 metros, si bien hay especies que llegan a los 30 metros de altura. El árbol puede ser de hoja perenne o de hoja caduca, dependiendo del entorno en el que crezca. Las hojas son de forma elíptica, tienen un color verde oscuro y pueden llegar a tener 18 centímetros de longitud y 10 centímetros de anchura. Las flores son de forma redonda y de color amarillo, y tienden a crecer formando racimos en los extremos de las ramas. Korthals dio al género el nombre de *Myragina* porque, en las primeras especies que examinó, los estigmas tenían la forma de la mitra de un obispo, ese curioso tocado para la cabeza con cintas a cada lado. Además del popular nombre “kratom”, en Tailandia también se ha conocido a la planta por los nombres de “kakuum”, “ithang” y “thom”. En aquel país crece especialmente en las zonas del centro y del sur.

En Tailandia las hojas se solían mascar frescas, después de eliminar la fibrosa veta central. También se mascaban las hojas secas, pero, puesto que de esta forma tienen un sabor amargo, muchos preferían machacarlas o pulverizarlas para tragarlas sin masticarlas. Otra de las formas de uso actuales consiste en mezclar el kratom en polvo con zumo de fruta o puré de manzana, lo cual permite evitar el mal sabor. Asimismo, se puede elaborar un té con las hojas, que puede mezclarse con cualquier otra infusión y añadirse azúcar o miel como edulcorante. También se extrae de las hojas una especie de pasta de fácil conservación que puede después ingerirse en pequeños trozos o disolverse en agua caliente. Hay gente que fuma las hojas, pero es dudoso que este método permita aprovechar los principios activos de la planta, y seguramente no sea más que un desperdicio.

Tal como sucede en todas las regiones de nuestro planeta, cada cultura ha utilizado una o varias plantas para mejorar sus condiciones de vida, soportar las inclemencias del clima, curar las enfermedades, tener fuerzas para trabajar y evadirse en los momentos de ocio. En el caso de Tailandia, sus habitantes siempre han consumido kratom, pero en 1943 el gobierno tailandés decidió declarar ilegal su posesión y venta, e incluso fomentó la tala de árboles para facilitar el cumplimiento de la ley. Esta acción, además de suponer la típica injerencia de las autoridades en cuestiones —de carácter individual y personal— de libre consumo de sustancias, supuso un grave perjuicio para el entorno, ya que el árbol del kratom es autóctono de ese país y por tanto forma parte de su ecosistema. Como suele suceder en estos temas, en la base, además de un motivo de control social, había también razones económicas: el gobierno ingresaba a cuenta del comercio de opio, y el consumo de kratom era un claro rival suyo. La consecuencia estaba clara: decidieron prohibir el kratom para evitar la merma de sus ingresos.



La mitraginina es el alcaloide más abundante en la planta. Su estructura es parecida a la de la LSD y la psilocibina, pero no tiene efectos psiquedélicos. Una dosis pequeña actúa como estimulante porque se une a los receptores opioides  $\delta$ , pero si se toma una dosis más alta también se une a los receptores opioides  $\mu$ , con lo que alivia el dolor y exhibe los efectos propios de las sustancias opiáceas (morfina). La cantidad de mitraginina que contienen las hojas depende de muchos factores, entre otros el lugar donde crece el árbol; los del sudeste de Asia suelen ser los que más contienen. El análisis de las hojas arroja un resultado de un contenido de entre un 1 y un 6 por ciento de mitraginina. La

estructura química de la mitraginina incluye un núcleo triptamínico, lo que explica que el kratom tenga cierta actividad serotoninérgica y adrenérgica. En cualquier caso, lo que debemos señalar es que no hay demasiados estudios rigurosos sobre el kratom, y que por tanto no se conocen bien sus acciones sobre el organismo humano. Esto nos obliga a basarnos en gran medida en la experiencia propia y a tomar precauciones hasta conocer bien su efecto en nuestro cuerpo.

A pesar de lo dicho, un grupo de investigadores ha llegado a la conclusión de que el componente más significativo del kratom es la 7-hidroxitriptamina, ya que, a pesar de encontrarse en cantidades mucho menores, es muy potente. Sea como fuere, es un asunto muy poco estudiado hasta este momento.

Para ser fieles a la verdad, se han encontrado alrededor de cuarenta sustancias activas en las hojas del kratom, y aparte de la mitraginina y la 7-hidroxitriptamina, que ya hemos dicho que son los constituyentes principales, hay especiofolina, rincofilina, estipulatina, rausabina, mitrafilina, corinanteidina y otras. Por eso los efectos son distintos dependiendo de la variedad de que se trate, de su procedencia y de la persona que lo consume. Todos los tipos de kratom tienen mitraginina, pero su porcentaje y la presencia de los demás alcaloides es muy variable. El contenido en alcaloides es distinto dependiendo de la localización geográfica, pero también en el mismo árbol, dependiendo de la estación del año. Estos factores han llevado a clasificar diferentes variantes geográficas dentro de la misma especie, *Myragina speciosa*.

Como hemos dicho, sus efectos son muy variables, e incluso el mismo tipo de kratom puede tener un efecto distinto en una misma persona, en momentos diferentes. Esto, que a algunos puede resultar molesto (quienes gustan de efectos predecibles), es agradable para quienes buscan que cada experiencia psicoactiva sea única.

## **Efectos**

El kratom tiene la peculiar característica de que su efecto difiere cualitativamente dependiendo de si se consume una cantidad baja o alta. Una dosis baja o moderada normalmente tenderá a ser estimulante, mientras que una dosis elevada suele ser sedante. Esto se debe no sólo a su compleja composición, sino a que sus alcaloides tienen efectos tanto estimulantes como tranquilizantes. Por supuesto, la idiosincrasia del usuario también puede ser importante. En el efecto influye también la variedad que se

consume: el kratom de vetas rojas tiende a ser tranquilizante, mientras que el de vetas blancas tiende a ser estimulante.

El efecto estimulante se caracteriza por un mayor estado de alerta, más energía física y en ocasiones sexual. Hay una mayor capacidad para realizar trabajos físicos, y el individuo se siente con más ganas de hablar, más amistoso y sociable. En resumen, aumenta la energía y a la vez la persona se siente completamente normal, sin ninguna sensación de estar drogada, excepto la inusual sensación de bienestar.

El efecto tranquilizante se caracteriza por una menor sensibilidad al dolor físico o psíquico, un ánimo calmado, una sensación de placentera comodidad, e incluso llegar a caer en un estado de agradable ensoñación. Igual que sucede con los opiáceos, se puede experimentar picor en algunas zonas del cuerpo y las pupilas pueden contraerse. Puede llegar a experimentarse náuseas, que ceden si el individuo se tumba y se relaja. Muchos usuarios se acuestan con la luz apagada y entran en el estado intermedio entre el sueño y la vigilia característico del opio. Hay una sensación de calor interno, una desconexión de la mente respecto del cuerpo, una aceptación de la propia persona y una ralentización de la respiración sin llegar a los extremos posibles en los opiáceos, que en caso de sobredosis pueden producir la muerte por asfixia.

Pueden también aparecer alteraciones visuales, que en ningún caso llegan a las propias de los psiquedélicos. Sea cual sea la variedad, hay un efecto analgésico, y de hecho constituye una alternativa al consumo de opiáceos para esta indicación, con la ventaja de que no tiene algunos de sus efectos secundarios, no afecta al impulso sexual, no desarrolla tanta tolerancia y dependencia y no causa tanto estreñimiento como estos fármacos.

Se ha utilizado para mejorar el ánimo y para reducir la ansiedad, es decir, como antidepresivo y ansiolítico. Sin embargo, no se ha estudiado bien en este sentido y se necesitan más investigaciones al respecto.

Otra aplicación, que ya detectaron los antiguos consumidores tailandeses, es la de ayudar en los problemas de dependencia del opio y de opiáceos, así como la eliminación de los síntomas del síndrome de abstinencia, hasta el extremo de que puede utilizarse para acabar con la dependencia de estas sustancias. Uno de los alcaloides, la rincofilina, es un antagonista NMDA que puede ser la causa de que el kratom sirva para evitar el

desarrollo de tolerancia a los opiáceos, así como para mitigar el síndrome de abstinencia, como explicaremos más adelante.

En la siguiente entrega trataremos con más detalle esta indicación del kratom. Aparte de las fuentes de información habituales, partiremos de las experiencias personales de nuestro amigo Franzicuro y de las interesantes conclusiones expuestas en el portal Kationic Kratom (<http://kationickratom.com/lovingkratom/>), dirigido por estudiantes de bioquímica, y que dispone también de tienda on line <http://kationickratom.com/kkshop/es/>. Les agradecemos las muestras que nos han enviado para comprobar los efectos de algunas variedades de kratom.



### **Formas de uso**

El kratom puede tomarse de diversas maneras. La materia prima en todos los casos son las hojas del árbol *Mitragyna speciosa Korthals*, ya que de ellas se obtienen las distintas presentaciones. Si se dispone de las hojas secas, lo mejor es pasarlas por un molinillo para reducir las a polvo, que es más fácil de manejar y de tragar. Ese polvo se puede coger con una cucharilla pequeña, meterla en la boca y tragar luego el polvo ayudando con algún líquido, si bien con esta forma de consumo habrá que notar el sabor del kratom, cuya amargura depende de la variedad. Por eso se recomienda que el líquido sea zumo, por su sabor dulce. Otra forma de uso es introducir el polvo en esas cápsulas grandes que se venden vacías, las llamadas “doble cero”. Con este método se puede aprovechar para pesar el polvo en una báscula, a fin de controlar la cantidad que se ingiere.

Otra forma de consumirlo es hacer un té, añadiendo el polvo a un recipiente con agua hirviendo y dejándolo hervir a fuego lento durante unos minutos. Por supuesto, antes se habrá tomado nota de la cantidad de polvo empleada, con el objetivo de controlar la dosis. Al líquido obtenido se le suele añadir azúcar, miel, y tal vez un poco de limón, para quitarle parcialmente el sabor amargo característico del kratom. El té también se puede preparar con las hojas sin moler, pero en ese caso hay que dejarlas hervir durante más tiempo, para extraer de ellas los principios activos.

El kratom puede adquirirse en forma de resina, que se obtiene hirviendo las hojas a fuego lento y rebajando el té hasta conseguir una especie de pasta que después se deja secar. Para consumir esta resina hay que efectuar el proceso opuesto, es decir, disolver un pequeño trozo en agua caliente. Por su forma de obtención se trata simplemente de un kratom concentrado, y existe en diversas potencias: 10x, 20x, etc., lo cual significa simplemente que 1 gramo de resina equivale a 10 o 20 gramos de hojas.

Hay otras formas de consumir kratom; todo depende de la imaginación del usuario. Lo que no se puede hacer es fumarlo (ni las hojas ni el polvo), ya que por combustión no hace ningún efecto.

## **Efectos**

En la entrega anterior mencionamos algunos de los efectos. Ofrecemos ahora una lista más exhaustiva, basándonos en la información que nos ofrece el portal de drogas Erowid.org. Entre los efectos positivos se encuentran sedación y estimulación percibidas como positivas por el usuario, sentimientos de empatía, euforia, propiedades afrodisíacas, sueños vívidos, capacidad para trabajar más y mejor, analgesia, sensación de tranquilidad al día siguiente, y aumento de la sociabilidad y de las ganas de entablar relaciones. Entre los efectos neutrales están las alteraciones en la capacidad para enfocar la vista. Entre los efectos negativos están, además de su sabor amargo, posibles mareos, náuseas o vómitos, una ligera depresión, el aumento de la temperatura corporal, una especie de borrachera similar a la del alcohol, un incremento de la tolerancia con el uso continuado y una posible dependencia.

En relación con este último aspecto, es cierto que es posible llegar a tener dependencia del kratom, tal como sucede con muchas otras sustancias. Esto sucede si se usa todos los días, durante un largo período de tiempo; por eso, aunque se consuma con cierta frecuencia, es recomendable dejar días de descanso. De todas formas, si bien es verdad que puede llegar a generar dependencia, ésta es menos fuerte que la propia de los

opiáceos y suele ser fácil de solucionar haciendo un decalaje (reducción progresiva de la dosis), sin síntomas importantes en la mayoría de los casos, excepto el deseo de consumir algo que nos proporcione un “colocón” (craving).

En cuanto a los posibles problemas de salud que pueden aparecer con su uso, sucede lo mismo: aparecerán sólo si se abusa de la sustancia. En ese caso las consecuencias pueden ser: pérdida de peso, pigmentación oscura de la piel y síndrome de abstinencia si se deja de consumir de forma brusca, con dolores musculares, irritabilidad, diarrea y síntomas depresivos.

### **Interacciones con otras sustancias**

Dado que el kratom contiene muchos principios activos, hay que tener cuidado con otras sustancias que puedan tomarse simultáneamente. No debe combinarse con inhibidores de la monoaminoxidasa, yohimbina, cocaína, anfetaminas o grandes dosis de cafeína, debido a la posibilidad de sobreestimulación y al aumento de la presión sanguínea. En lo que respecta a las sustancias depresoras -como el alcohol, las benzodiacepinas y los opiáceos-, combinar kratom con ellas puede causar sedación excesiva y llegar a producir una depresión respiratoria.



Algunas de las combinaciones que los usuarios han relatado que son placenteras son: tomar kratom con té de flores de loto azul (*Nymphaea caerulea*), con pequeñas cantidades de alcohol o con tabaco. Según parece, una dosis ligera de kratom combina muy bien con una dosis moderada de cannabis.



## **Cuatro variedades recomendadas**

A continuación ofrecemos la información sobre cuatro variedades concretas que nos remite el responsable del portal *Kationic Kratom* (<http://kationickratom.com/lovingkratom>), sitio web donde no sólo podemos leer información relativa a esta planta, sino también adquirirla (<http://kationickratom.com/kkshop/es>).

### *Variedad Thai*

De sabor fuerte y un tanto desagradable en concentraciones altas. Quince minutos después de la toma se notan las primeras sensaciones: corrientes de placer subiendo por el pecho y relajación muscular seguida de calor. Los pensamientos comienzan a fluir libremente hasta llegar a la liberación mental. Se puede dar desde una sencilla felicidad hasta una euforia con tintes fuertemente empatógenos. Las personas que con el kratom notan efectos parecidos a los de la MDMA, los sienten especialmente con esta variedad. Apetece escuchar música y realizar actividades que requieran poco movimiento. Según preferencias individuales, también puede apetecer socializar o mantenerse inmerso en los propios pensamientos.

A partir de las 2-3 horas comienza a notarse la bajada, y en este momento los efectos pasan a ser narcóticos. Apetece tumbarse, situación en la que quienes no tienen tolerancia a los opiáceos pueden disfrutar del famoso duermevela. Al día siguiente queda cierta narcosis, y posiblemente también cinetosis (vértigos y náuseas al moverse).

### *Variedad Indo*

Es algo más fácil de tragar que la variedad Thai. Tiene efectos menos potentes que esta última, y son más físicos que mentales. Se presenta relajación muscular, analgesia y agradable sensación de calor. Se comporta como un ansiolítico de efectos suaves. La sedación va llegando poco a poco. Es una variedad bastante manejable para el día a día; a dosis moderadas permite hacer vida normal, si bien invita a la relajación. A dosis mayores (10 gramos o más) se convierte en una experiencia opiácea más clásica.

### *Variante Papúa-Nueva Guinea (PNG)*

Tiene efectos bastante similares a la Thai, pero con un sabor mucho más suave y manejable. Aparte de la euforia y la eliminación de la ansiedad, a dosis superiores a 8 gramos puede producir cierta sensación de desrealización, lo cual, junto con la

liberación mental que aporta, supone un efecto ensoñador que permite dejar volar la mente. Es ligeramente estimulante en las dos primeras horas, similar al kratom Thai. Su duermevela es menos marcado.

### *Malayo*

Es una variedad muy estimulante. Aporta una gran sensación de placer en el pecho, junto con cierta estimulación anfetamínica, mientras que al mismo tiempo elimina la ansiedad. Invita a interactuar con la realidad y permite llevar a cabo procesos físicos que no sean muy intensos y actividades creativas. En una o dos horas puede haber un cambio brusco y la estimulación se convierte en narcosis, la cual es directamente proporcional a la dosis ingerida. El duermevela con esta variedad puede ser bastante realista: es posible confundir el sueño con la realidad durante breves períodos de tiempo. Al día siguiente pueden observarse efectos secundarios típicos del kratom ya descritos, si bien suelen con esta variedad suelen ser menores.

### **Regulación del kratom**

El kratom está prohibido en Tailandia, Malasia y Australia. No está prohibido en los Estados Unidos, aunque se quiere prohibir en algunos estados, como por ejemplo Florida. Al no estar prohibido en los EE UU, los países que siguen sus pasos en política de drogas, incluyendo España, tampoco han legislado en su contra. Por tanto, es completamente legal comprar, vender, poseer y consumir kratom en cualquiera de sus variedades y presentaciones.

### **Experiencias de consumidores**

El kratom es una de las sustancias que consume nuestro amigo Franzicuro, si bien no lo hace habitualmente porque no llega a sentir el bienestar y la felicidad de la que hablan los amantes del kratom, aquellas personas que, gracias a alguna particularidad química, disfrutan plenamente de esta droga. Franzicuro dedica ocasionalmente alguna tarde a tomar un par de cucharaditas de alguna variedad, normalmente relajante, separadas por un intervalo de tres horas. Como es bastante amigo de los opiáceos, utiliza el kratom para los períodos en que descansa de ellos, no tanto para sustituirlos, sino para consumirlo en los días posteriores y así evitar el lógico bajón que se produce en el organismo al faltar una sustancia a la que se ha acostumbrado.

Para finalizar, dos experiencias relatadas por consumidores en el portal de drogas Erowid.org:

«He tomado muchos tipos de sustancias: cannabis, alcohol, tabaco, cocaína, varios tipos de anfetaminas, MDMA, óxido nitroso, dextrometorfano, benzodiazepinas, hidrocodona, oxicodona, morfina, hidromorfona, metadona y heroína. De todas las sustancias con las que he experimentado, ninguna me llama la atención tanto como los opiáceos, y soy lo que puede llamarse un “adicto funcional”. En realidad, comencé a tomar opiáceos porque me los prescribieron para el dolor, pero pronto empecé a consumir más de lo indicado. Pero acabé por cansarme de tener que conseguir mis sustancias en el mercado negro y de tener que pasar ocasionales síndromes de abstinencia cuando no podía conseguirlas o cuando no me alcanzaba el dinero. Por suerte, encontré una solución en el kratom. Conocí a un vendedor fiable y una variedad con la que me siento cómodo, la Indo. Personalmente, prefiero las hojas molidas al extracto».

«He abusado durante bastante tiempo de la oxicodona, aunque al principio comencé a usarla para paliar el dolor que me producía una enfermedad. Pasé bastante tiempo sufriendo una evidente dependencia, planificando mi vida en torno a las dosis. Y lo peor es que llegó un momento en que no sentía euforia alguna, pero me sentía terrible cuando no me administraba la sustancia. Y la tolerancia se disparó hasta llegar a 30 miligramos cada 3 horas.

Un día, después de una larga temporada con depresión, llorando, buscando una alternativa, decidí dejar mi hábito. Comencé a tomar una dosis cada 8 horas en lugar de cada 3, y posteriormente a reducir la cantidad por cada dosis, hasta que llegué a 10 miligramos cada 8 horas. Y fue en este momento cuando descubrí el kratom y comencé a disfrutar de sus beneficios. Es una planta milagrosa para acabar con los síntomas del síndrome de abstinencia. Tan sólo un poco más de un cuarto de cucharadita de té bastaba para librarme de los terribles síntomas, a la vez que me hacía sentirme optimista, e incluso eufórico. Conseguí abandonar por completo la oxicodona, y tomo una cantidad de kratom de entre un cuarto y media cucharadita de té cada 8-10 horas».

## Referencias

- *Wikipedia*. Entrada “*Mitragyna speciosa*” (<http://en.wikipedia.org/wiki/Kratom>).
-

- *Erowid*. Plants – Kratom (<http://www.erowid.org/plants/kratom/>).
  - *Zamnesia* – Kratom (<http://www.zamnesia.es/content/category/6-kratom>).
  - *Kationic Kratom* (<http://kationickratom.com/lovingkratom> y <http://kationickratom.com/kkshop/es>).
-