PRESCRIPCIÓN Y/O USO INDEBIDO DE BENZODIACEPINAS PARA TRATAR EL INSOMNIO EN ESPAÑA

Tradicionalmente España siempre se ha situado entre los países europeos donde se consumen más fármacos ansiolíticos, especialmente benzodiacepinas. Desde el año 2020, a raíz de la pandemia del COVID-19, el consumo de estas sustancias tuvo un fuerte aumento, debido al estrés producido y a la tendencia a buscar soluciones rápidas para, por ejemplo, aliviar el insomnio, en vez de realizar intervenciones psicológicas como la terapia cognitivo-conductual.



Un estudio reciente de Roncero y colaboradores (2025) aborda esta temática en España, donde el insomnio es muy frecuente y, en consecuencia, muchas personas acaban tratando sus problemas de sueño con benzodiacepinas. Su uso prolongado altera la estructura del sueño, empeora memoria y atención, aumenta caídas y accidentes, genera dependencia y hace que la retirada sea difícil.

El trabajo se centra en tres grupos vulnerables: adolescentes, personas mayores y personas con trastornos mentales, dado que las motivaciones y los patrones de consumo son diferentes en los tres casos. En adolescentes, crece el consumo "no médico" (sin receta, mezclado con alcohol, tabaco u otras drogas), con mayor prevalencia en chicas. En mayores, el uso crónico es muy alto y se asocia a caídas, deterioro cognitivo y posible aumento de riesgo de demencia. En personas con trastornos mentales y adicciones, las benzodiacepinas se usan con frecuencia durante mucho tiempo y a dosis altas, algo que tiene consecuencias negativas sobre otras patologías. Asimismo, en este trabajo también se aborda el concepto de *desprescripción*, si bien en este proceso se pueden dar síntomas de abstinencia, así como miedo por parte tanto de pacientes como de profesionales a dejar la sustancia.

Para mejorar la situación, el trabajo sugiere una retirada gradual combinada con nuevas opciones (p.ej., daridorexant) y terapia psicológica. Además, propone un conjunto de estrategias, tales como campañas de educación sobre el sueño dirigidas a la población general, formación específica para profesionales sanitarios, más acceso a tratamientos psicológicos, especialmente terapia cognitivo-conductual para el insomnio, y cambios organizativos y normativos que limiten el uso prolongado de benzodiacepinas.

En conjunto, se aboga por el uso racional de las benzodiacepinas en España, reduciendo el abuso y la dependencia, y mejorando la calidad de vida de las personas con insomnio.

Referencias

Roncero C, Armenteros L, Bellido-Cambrón C, Bonilla-Guijarro A and Gómez-Cibeira E (2025). Benzodiazepine use in Spain: risks and perspectives on the current situation and proposals for their rational use. Front. Pharmacol. 16:1547488. doi:10.3389/fphar.2025.1547488