PRESCRIPCIÓ I/O ÚS INDEGUT DE BENZODIAZEPINES PER A TRACTAR L'INSOMNI EN ESPANYA

Tradicionalment Espanya sempre s'ha situat entre els països europeus on es consumeixen més fàrmacs ansiolítics, especialment benzodiazepines. Des de l'any 2020, arran de la pandèmia del COVID-19, el consum d'estes substàncies va tindre un fort augment, a causa de l'estrès produït i a la tendència a buscar solucions ràpides per a, per exemple, alleujar l'insomni, en compte de realitzar intervencions psicològiques com la teràpia cognitiva-conductual.



Un estudi recent de Roncero i col·laboradors (2025) aborda esta temàtica a Espanya, on l'insomni és molt freqüent i, en conseqüència, moltes persones acaben tractant els seus problemes de son amb benzodiazepines. El seu ús prolongat altera l'estructura del son, empitjora memòria i atenció, augmenta caigudes i accidents, genera dependència i fa que la retirada siga difícil.

El treball se centra en tres grups vulnerables: adolescents, persones majors i persones amb trastorns mentals, atès que les motivacions i els patrons de consum són diferents en els tres casos. En adolescents, creix el consum "no mèdic" (sense recepta, mesclat amb alcohol, tabac o altres drogues), amb major prevalença en xiques. En majors, l'ús crònic és molt alt i s'associa a caigudes, deterioració cognitiva i possible augment de risc de demència. En persones amb trastorns mentals i addiccions, les benzodiazepines s'usen amb freqüència durant molt de temps i a dosis altes, tenint conseqüències negatives sobre altres patologies. Així mateix, en este treball també s'aborda el concepte de desprescripció, si bé en este procés es poden donar símptomes d'abstinència, així com por per part tant de pacients com de professionals a deixar la substància.

Per a millorar la situació, el treball suggereix una retirada gradual combinada amb noves opcions (p. ex., daridorexant) i teràpia psicològica. A més, proposa un conjunt d'estratègies, com ara campanyes d'educació sobre el son dirigides a la població general, formació específica per a professionals sanitaris, més accés a tractaments psicològics, especialment teràpia cognitiva-conductual per a l'insomni, i canvis organitzatius i normatius que limiten l'ús prolongat de benzodiazepines.

En conjunt, s'advoca per l'ús racional de les benzodiazepines a Espanya, reduint l'abús i la dependència, i millorant la qualitat de vida de les persones amb insomni.

Referències

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