

¡Cuidado con las benzodiazepinas! Te dejan sin memoria y empeoran tu capacidad de pensar

Las benzodiazepinas son unos medicamentos ampliamente utilizados en el tratamiento de los trastornos de ansiedad, insomnio, convulsiones o como relajantes musculares. Entre la amplia familia de este grupo de medicamentos, los más conocidos son el Diazepam y Lorazepam. A pesar de su efectividad en el manejo a corto plazo de estos síntomas, se ha demostrado que su uso de forma prolongada genera dependencia y adicción, así como numerosos efectos adversos, que obligan a prestar especial atención en su uso.

Las benzodiazepinas, actúan sobre el sistema nervioso central, logrando regular la inducción, mantenimiento y la calidad del sueño, no obstante, también se ha demostrado que son capaces de afectar negativamente a procesos cognitivos como la memoria y el aprendizaje, además estudios recientes han demostrado que las benzodiazepinas pueden interferir con la consolidación de la memoria a largo plazo, perturbando de este modo, que los pacientes puedan recordar recuerdos más antiguos (Fond G., et al. 2018). En este sentido, son múltiples los estudios científicos que han documentado que el consumo de benzodiazepinas también está asociado al deterioro de la memoria a corto plazo, en concreto, estos medicamentos causan déficits en la memoria verbal y no verbal, incluso después de períodos cortos de administración (Barker M.J., Greenwood, K.M., et al. 2004). Además, se ha observado que estos efectos persisten incluso después de la discontinuación del tratamiento, lo que sugiere que el uso crónico puede llevar a alteraciones permanentes en la función cognitiva (Barker M.J., et al. 2004).

Del mismo modo, el uso prolongado de benzodiazepinas no solo afecta la memoria, sino también a otras funciones cognitivas, como la atención inmediata o la capacidad de mantener la atención de forma sostenida, la velocidad de procesamiento del pensamiento y a la destreza para ejecutar acciones (Zetsen S.P.G., et al. 2022). Es más, se ha observado que los pacientes que usaban benzodiazepinas durante períodos prolongados mostraban un declive cognitivo acelerado en comparación con aquellos que no utilizaban estos fármacos, siendo particularmente evidente en tareas que requerían memoria de trabajo y habilidades de planificación, áreas que son especialmente importantes para el funcionamiento intelectual general (Paterniti S., et al. 2002).

Recientemente, se ha demostrado que las mujeres que consumen benzodiazepinas durante períodos prolongados, tienen empeoradas en mayor medida las funciones cognitivas respecto a los hombres (Zetsen S.P.G., et al. 2022).

En este contexto, la adicción a las benzodiazepinas exacerba estos déficits cognitivos. Los individuos con dependencia a benzodiazepinas a menudo experimentan un deterioro significativo en su capacidad para aprender y retener nueva información, lo

que puede afectar negativamente su rendimiento en el trabajo y otras actividades diarias (Vorma H., et al. 2003). El uso prolongado de benzodiazepinas presenta un riesgo significativo de desarrollo de tolerancia, dependencia y adicción. La tolerancia a los efectos sedantes y ansiolíticos se desarrolla rápidamente, lo que lleva a un aumento en la dosis para mantener su eficacia, incrementando el riesgo de efectos secundarios cognitivos. La dependencia, tanto física como psicológica, puede desarrollarse en cuestión de semanas, y la interrupción abrupta del uso de benzodiazepinas puede desencadenar un síndrome de abstinencia caracterizado por ansiedad, insomnio, irritabilidad y, en algunos casos, convulsiones (Lader M., 2014).

La adicción a las benzodiazepinas es un fenómeno frecuente y complejo, que justifica la necesidad de supervisar por parte del personal sanitario, el consumo de estos medicamentos a corto y a largo plazo, siendo recomendable establecer cuanto antes, otros tratamientos alternativos para minimizar el deterioro de la memoria, la disminución de la capacidad intelectual y el riesgo de adicción a las mismas.

Por todo lo mencionado, es conveniente que las personas no se automediquen con benzodiazepinas o que si se las ha recetado un profesional sanitario no incrementen las dosis pautadas.



Referencias bibliográficas:

Barker, M. (2004). Persistence of cognitive effects after withdrawal from long-term benzodiazepine use: a meta-analysis. *Archives of Clinical Neuropsychology: The Official Journal of the National Academy of Neuropsychologists*, 19(3), 437–454. [https://doi.org/10.1016/s0887-6177\(03\)00096-9](https://doi.org/10.1016/s0887-6177(03)00096-9)

Barker, M. J., Greenwood, K. M., Jackson, M., & Crowe, S. F. (2004). Cognitive effects of long-term benzodiazepine use: A meta-analysis. *CNS Drugs*, 18(1), 37–48. <https://doi.org/10.2165/00023210-200418010-00004>

Lader, M. (2014). Benzodiazepine harm: how can it be reduced? *British Journal of Clinical Pharmacology*, 77(2), 295–301. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2125.2012.04418.x>

Paterniti, S., Dufouil, C., & Alperovitch, A. (2002). Long-term benzodiazepine use and cognitive decline in the elderly: the Epidemiology of Vascular Aging Study. *J Clin Psychopharmacol*, 22(3), 285–293. <https://doi.org/10.1097/00004714-200206000-00007>

Fond, G., Berna, F., Boyer, L., Godin, O., Brunel, L., Andrianarisoa, M., Aouizerate, B., Capdevielle, D., Chereau, I., Danion, J. M., Dubertret, C., Dubreucq, J., Faget, C., Gabayet, F., Le Gloahec, T., Llorca, P. M., Mallet, J., Misdrahi, D., ... Bulzacka, E. (2018). Benzodiazepine long-term administration is associated with impaired attention/working memory in schizophrenia: results from the national multicentre FACE-SZ data set. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 268(1), 17–26. <https://doi.org/10.1007/s00406-017-0787-9>

Vorma, H., Naukkarinen, H., Sarna, S., & Kuoppasalmi, K. (2003). Long-term outcome after benzodiazepine withdrawal treatment in subjects with complicated dependence. *Drug and Alcohol Dependence*, 70(3), 309–314. [https://doi.org/10.1016/s0376-8716\(03\)00014-0](https://doi.org/10.1016/s0376-8716(03)00014-0)

Zetsen, S. P. G., Schellekens, A. F. A., Paling, E. P., Kan, C. C., & Kessels, R. P. C. (2022). Cognitive functioning in long-term benzodiazepine users. *European Addiction Research*, 28(5), 377–381. <https://doi.org/10.1159/000525988>