

Compte amb les benzodiazepines! Et deixen sense memòria i empitjoren la teua capacitat de pensar

Les benzodiazepines són uns medicaments àmpliament utilitzats en el tractament dels trastorns d'ansietat, insomni, convulsions o com a relaxants musculars. Entre l'àmplia família d'este grup de medicaments, els més coneguts són el Diazepam i Lorazepam. Malgrat la seua efectivitat en el maneig a curt termini d'estos símptomes, s'ha demostrat que el seu ús de forma prolongada genera dependència i addicció, així com nombrosos efectes adversos, que obliguen a prestar especial atenció en el seu ús.

Les benzodiazepines, actuen sobre el sistema nerviós central, aconseguint regular la inducció, manteniment i la qualitat del somni, no obstant això, també s'ha demostrat que són capaços d'afectar negativament processos cognitius com la memòria i l'aprenentatge, a més estudis recents han demostrat que les benzodiazepines poden interferir amb la consolidació de la memòria a llarg termini, pertorbant d'esta manera, que els pacients puguen recordar records més antics (Fond G., et al. 2018). En este sentit, són múltiples els estudis científics que han documentat que el consum de benzodiazepines també està associat a la deterioració de la memòria a curt termini, en concret, estos medicaments causen dèficits en la memòria verbal i no verbal, fins i tot després de períodes curts d'administració (Barker M.J., Greenwood, K.M., et al. 2004). A més, s'ha observat que estos efectes persisteixen fins i tot després de la discontinuació del tractament, la qual cosa suggerix que l'ús crònic pot portar a alteracions permanents en la funció cognitiva (Barker M.J., et al. 2004).

De la mateixa manera, l'ús prolongat de benzodiazepines no sols afecta la memòria, sinó també a altres funcions cognitives, com l'atenció immediata o la capacitat de mantindre l'atenció de forma sostinguda, la velocitat de processament del pensament i a la destresa per a executar accions (Zetsen S.P.G., et al. 2022). És més, s'ha observat que els pacients que usaven benzodiazepines durant períodes prolongats mostraven un declivi cognitiu accelerat en comparació amb aquells que no utilitzaven estos fàrmacs, sent particularment evident en tasques que requerien memòria de treball i habilitats de planificació, àrees que són especialment importants per al funcionament intel·lectual general (Paterniti S., et al. 2002).

Recentment, s'ha demostrat que les dones que consumixen benzodiazepines durant períodes prolongats, tenen empitjorades en grau més alt les funcions cognitives respecte als homes (Zetsen S.P.G., et al. 2022).

En este context, l'addicció a les benzodiazepines exacerba estos dèficits cognitius. Els individus amb dependència a benzodiazepines sovint experimenten una deterioració significativa en la seua capacitat per a aprendre i retindre nova informació, la qual cosa pot afectar negativament el seu rendiment en el treball i altres activitats diàries (Vorma H., et al. 2003). L'ús prolongat de benzodiazepines presenta un risc significatiu de desenrotllament de tolerància, dependència i addicció. La tolerància als efectes sedants

i ansiolítics es desenrotlla ràpidament, la qual cosa porta a un augment en la dosi per a mantindre la seua eficàcia, incrementant el risc d'efectes secundaris cognitius. La dependència, tant física com psicològica, pot desenrotllar-se en qüestió de setmanes, i la interrupció abrupta de l'ús de benzodiazepines pot desencadenar una síndrome d'abstinència caracteritzat per ansietat, insomni, irritabilitat i, en alguns casos, convulsions (Lader M., 2014).

L'addicció a les benzodiazepines és un fenomen freqüent i complex, que justifica la necessitat de supervisar per part del personal sanitari, el consum d'estos medicaments a curt i a llarg termini, sent recomanable establir com més prompte millor, altres tractaments alternatius per a minimitzar la deterioració de la memòria, la disminució de la capacitat intel·lectual i el risc d'addicció a estes.

Per tot l'esmentat, és convenient que les persones no s'automediquen amb benzodiazepines o que si li les ha receptades un professional sanitari no incrementen les dosis pautades.



Referències bibliogràfiques:

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>