

El psiquiatra Sergio Oliveros advierte del peligro del uso continuado de los ansiolíticos

Las farmacias lo saben, los ansiolíticos son de los medicamentos que más se consumen en España. La ansiedad es la gran compañera en sociedades estresadas, con prisas y con poco espacio para hacer cosas sencillas como pasear, leer, contemplar un atardecer con calma o meditar

Tener problemas en la vida forma parte de vivir, de crecer y de experimentar la madurez. Los contratiempos han formado parte de la existencia de la vida de los hombres desde que estos existen y, de hecho, la vida actual, al menos en Occidente, con ausencia de guerras desde hace ya siete décadas, debería facilitar las cosas. "La historia europea ha estado plagada de brutales crisis económicas, sangrientas guerras, epidemias mortales, extensas hambrunas etc. Pero ¿qué hacían nuestros antepasados para sobrevivir a tanta catástrofe sin ansiolíticos? Probablemente se ayudaban más entre sí, se comunicaban mejor y afrontaban la adversidad con mayor tolerancia que nosotros, tenían, quizás, una mayor tolerancia a la frustración"-sostiene el médico psiquiatra Sergio Oliveros.

Quién la padece sabe que sus efectos son verdaderamente incómodos; tanto como para, en la mayoría de los casos -explica el psiquiatra- "no ser capaz de seguir sin recurrir a los fármacos más eficaces a corto plazo para aplacarla: los ansiolíticos". Sensación de ahogo, angustia, preocupación desmedida por cosas que no han sucedido, problemas para conciliar el sueño, palpitaciones y en algunos casos más graves, incapacidad para poder realizar un trabajo que requiera de concentración.

Las cifras, demoledoras

Lo cierto es que el consumo de ansiolíticos está alcanzando unos niveles que pueden llegar a ser un problema de salud. Tal y como se refleja en la Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España del Ministerio de Sanidad, la cifra es preocupante. El consumo se ha incrementado en los últimos años un 57%, es decir, más del doble. En el año 2015, el 22,8% de los encuestados estaban en la franja de entre 35 y 65 años y declaraba haber consumido este tipo de medicamentos alguna vez.

Lo peor de los datos es que la tendencia no baja, al contrario, sube cada año lo que demuestra que su consumo, como se advierte siempre desde las autoridades sanitarias, crea una fuerte adicción en la que cada vez se necesita más dosis.

"Tenemos un problema con el consumo de estos medicamentos si se usan de manera prolongada ya que-sostiene Oliveros- son depresores del sistema nervioso central que causan sedación, sueño y relajación muscular. Su empleo incluye el insomnio, la ansiedad, el temblor, la epilepsia y la abstinencia alcohólica. Se dividen respecto a la duración de su efecto (larga, corta y ultracorta) y su potencia (alta, media y baja). Dentro de sus múltiples efectos secundarios por uso prolongado se incluyen la pérdida de memoria a corto plazo, disminución de la atención, tolerancia (necesidad de incrementar la dosis para obtener el mismo efecto), abstinencia (inquietud, ansiedad, contracturas musculares etc. al interrumpirse bruscamente su empleo) y dependencia (incapacidad para cesar su uso). Vemos que los ansiolíticos no son golosinas. Algunos países occidentales están considerando prohibir su uso. Otros

proponen una regulación como los morfínicos. Entonces ¿por qué se prescriben tanto en nuestro país? Probablemente por una intensa necesidad de gratificación inmediata de dos sentidos. Por un lado, el paciente busca que su médico alivie rápidamente su ansiedad y el médico busca un remedio rápido para un problema que no sabe/puede afrontar de otro modo y, lógicamente esta no parece ser la mejor de las soluciones, no al menos a largo plazo".

Casi una tercera parte de la población española consumió el menos una vez ansiolíticos a lo largo de 2018. Las cifras de ventas confirman que, hasta la fecha, el consumo ha aumentado un 5% respecto al año anterior incremento que supera al experimentado por otros países europeos en el mismo periodo (en Francia incluso ha disminuido). "Las dificultades económicas, el estrés laboral, el aumento de la tensión social, las relaciones amorosas... Todo es una fuente de estrés, pero ¿es necesario su empleo para afrontarlo? La respuesta es: rotundamente no"-asevera el experto.

Los ansiolíticos son fantásticos recursos para resolver crisis epilépticas, abstinencias alcohólicas, crisis de ansiedad e insomnio transitorios. Pero nunca se deben emplear durante mucho tiempo. "Cuando se empiecen a tomar se debe saber muy bien cuándo se van a suspender y esa fecha no deberá estar muy separada del inicio. Los más adictivos son aquellos que producen un efecto más potente en un lapso breve de tiempo y cesan pronto de hacer efecto y que, precisamente, son los que más se prescriben: alprazolam, loracepam, bromacepam y lormetacepam" -explica el profesional.

La automedicación, un problema

Es frecuente la llegada de pacientes a la consulta que han tomado con o sin supervisión médica ansiolíticos de alta potencia durante muchos años. "La explicación siempre es la misma: yo pensé que al ser tan sólo de un miligramo sería suave". Y es precisamente al revés, los fármacos más potentes y peligrosos tienen dosis equivalentes más bajas: 1 mg de alprazolam (Trankimazin ®) equivale a 30 mg de cloracepato (Tranxilium ®).

"Un fármaco debe evitarse cuando los beneficios que ofrece no superan a los problemas que genera. Esta afirmación se aplica sobre todo en lo referente a ansiolíticos".

Otras maneras de afrontar la ansiedad con fármacos

"Cuando tengamos un cuadro de ansiedad prologada, el uso de ansiolíticos debe ser sustituido por otras medidas farmacológicas no adictivas (dosis bajas de antidepresivos sedantes, antihistamínicos etc.) y no farmacológicas. Pero esto es ignorado por muchos médicos y olvidado por muchos pacientes. Estos medicamentos nunca deberían ser empleados durante más de tres semanas de manera continua. Es mucho mejor la técnica guerrillera (dosis altas en momentos muy puntuales) que una dosis de loracepam todas las noches", afirma Sergio Oliveros.

Yoga, mindfulness y acupuntura, medidas eficaces contra la ansiedad

La práctica del yoga, milenaria, aporta muchísimos beneficios a nivel físico, pero también a nivel mental y, entre ellos, rebajar la ansiedad ya que su práctica requiere de una disciplina a la hora de aprender a respirar.

"El Mindfulness o meditación también puede ser una estupenda opción para lograr rebajar nuestros niveles de ansiedad", explica el psiquiatra.

En cuanto a la acupuntura, es una de las prácticas de curación más antiguas y generalmente se utiliza para tratar el dolor, pero la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce esta técnica como eficaz para el tratamiento de al menos 49 enfermedades y desórdenes, entre los cuales se encuentran la ansiedad y el estrés crónico. En el caso de la Ansiedad, es considerado como un tratamiento inmediato y efectivo a largo plazo, previniendo futuros trastornos.

El aceite de CBD o Cannabidiol, una solución natural contra la ansiedad

Hay una buena noticia para quienes la padecen y se muestran reacios a practicar deporte, meditación o yoga para combatirla y es que existe una alternativa totalmente natural, eficaz y, lo más importante, que ni tiene efectos secundarios ni es una sustancia psicoactiva y eso a pesar de su procedencia: el cannabis.

"Dentro de la familia del cannabis -explica- Borja Iribarne, CEO de PROFESOR CBD, una tienda online donde adquirir dichos productos- tenemos la marihuana y el cáñamo. La planta del cannabis posee más de 100 componentes activos que se denominan cannabinoides. El principal es el THC (siglas que corresponden a tetrahidrocannabinol) y que es el más conocido porque es el que te deja, como se dice coloquialmente 'colocado', es decir, lo que comúnmente se conoce como porros de marihuana y cuyos efectos conocemos, entre ellos, la adicción" -explica. "Sin embargo -añade- hay otro compuesto que es el que nosotros comercializamos que es el CBD que ni es nocivo, ni tiene efectos secundarios negativos, ni genera adicción. Y, además, su consumo es totalmente legal" -matiza. En su reunión de noviembre de 2017, el Comité de Expertos de la OMS en Farmacodependencia concluyó que, en estado puro, el cannabidiol no parece ser nocivo ni tener riesgo de abuso.

El CBD tiene propiedades ansiolíticas, antiinflamatorias y antiheméticas

"Nuestros usuarios lo compran para reducir el estrés del día a día, conciliar el sueño y descansar correctamente, y para periodos de estudio, ya que reduce los nervios y permite que seamos capaces de concentrarnos mejor"- explica Iribarne.

"Nuestro cuerpo, al igual que el de todos los vertebrados, tiene un sistema endocannabinoide que se encuentra en el cerebro y en los sistemas nerviosos central y periférico, y está involucrado en procesos como el apetito, el dolor y el humor. En nuestro caso puesto que el CBD no tiene efectos psicoactivos, afecta al sistema nervioso central y periférico, no al cerebro. El CBD se acopla a los receptores CB2 e inhibe sensaciones de dolor (antiinflamatorio) y activa el receptor de la serotonina 5-HT1A actuando como antidepresivo", termina.

Datos de contacto:

Agencia de comunicación MAD&COR

www.madandcor.com

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Farmacia](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Ciencia](#) [General](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<http://www.notasdeprensa.es>