

¿Qué son las benzodiazepinas y para qué se utilizan?

- Las benzodiazepinas tienen efecto ansiolítico e hipnótico, entre otros. ¿Qué riesgos plantean? Infórmate.



Ilustración de dos personas durmiendo en camas con forma de píldora.

benzodiazepinas hipnóticos insomnio ansiedad sueño medicamentos fármacos dependencia adicción

<https://cuidateplus.marca.com/medicamentos/2022/11/27/son-benzodiazepinas-utilizan-113899.html>

María Sánchez-Monge

Domingo, 27 noviembre 2022

España tiene el triste *honor* de ser el país europeo en el que más benzodiazepinas se consumen. **Estos medicamentos son muy eficaces cuando se utilizan de forma adecuada**, pero su abuso conlleva efectos potencialmente graves.

Es especialmente preocupante su utilización para el insomnio a largo plazo. Tal y como apunta Ainhoa Álvarez, coordinadora del Grupo de Trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES), son "buenos hipnóticos porque propician que quien los toma se duerma y no responda a estímulos". Sin embargo, "son tratamientos que **crean tolerancia y dependencia si se mantienen durante mucho tiempo**". De ahí que se recomiende expresamente no superar las 2-4 semanas en el caso del tratamiento de los problemas de sueño; algo que con demasiada frecuencia se supera con creces, ya que el consumo crónico -durante décadas- está a la orden del día.

¿Para qué sirven las benzodiazepinas?

Las benzodiazepinas **son fármacos que disminuyen la excitación neuronal y que tienen un efecto ansiolítico, hipnótico, relajante muscular y antiepiléptico**. Se utilizan como tratamiento de diversas afecciones:

- Ansiedad generalizada.
- Insomnio.

- Fobias.
- Trastorno obsesivo compulsivo.
- Trastornos afectivos.
- Esquizofrenia.
- Ciertas urgencias psiquiátricas, como la agitación psicomotriz, el estrés ambiental o los trastornos de la personalidad.
- *Delirium tremens*, para prevenir la agitación y las crisis convulsivas.

“Incluso se han utilizado en otros campos de la medicina, como enfermedades crónicas estresantes, cáncer, alteraciones cardiovasculares o reumáticas”, explica José María Vázquez, vocal por Cataluña de la Sociedad Española de Patología Dual (SEPD).

El experto añade que **también se utilizan de forma complementaria a los antidepresivos**, eutimizantes, terapia electroconvulsiva y los antipsicóticos en el tratamiento de los trastornos afectivos y las psicosis.

Asimismo, pueden emplearse para procesos que requieren anestesia (bucal o general).

Distintos tipos de benzodiazepinas

“Dependiendo de la acción que se quiera obtener, el médico decide qué benzodiazepina elegir”, señalan Dolores Braquehais y Eugeni Bruguera, médicos de la Clínica Galatea.

Estos medicamentos se dividen, como explica Sergio Oliveros Calvo, psiquiatra y director del Grupo Doctor Oliveros, en:

- Hidrosolubles y liposolubles.
- **De rápida o lenta acción.**
- De vida media, corta y ultracorta.
- **De alta o de baja potencia.**

“Así, el diazepam, liposoluble de vida media y baja potencia, lo emplearemos como antiepiléptico, ansiolítico y relajante muscular, pero no en una crisis de ansiedad. En estas crisis empleamos el lorazepam sublingual o el alprazolam, por su mayor potencia y rapidez de acción”, indica Oliveros.

Se pueden administrar por vía oral, sublingual, intramuscular o intravenosa.

Riesgos de las benzodiazepinas

“Son fármacos muy útiles, bien tolerados y seguros” , afirma Vázquez. Pero, **a pesar de esto, las benzodiacepinas no están exentas de riesgos** . Los expertos de la Clínica Galatea advierten de que los principales tienen que ver con su efecto depresor sobre el sistema nervioso central.

Pueden ralentizar el funcionamiento psicomotriz, de ahí que puedan provocar:

- Somnolencia.
- **Dificultades en la atención.**

- **Problemas de memoria.**

- Dificultades de concentración.

“ Pueden contribuir, por tanto, a una mayor incidencia de accidentes, caídas , etc. En situaciones de sobredosis, pueden incluso provocar depresión respiratoria llevando a la muerte. De forma excepcional pueden provocar agitación paradójica (es decir, el efecto contrario al esperado por su perfil de actuación)”, añaden Braquehais y Bruguera.

Se ha estudiado de forma intensa la posibilidad de que a largo plazo aumenten el riesgo de demencia y la mortalidad , sobre todo en población de edad avanzada. No obstante, la portavoz de la Sociedad Española del Sueño precisa que no está clara la relación causa-efecto. “No se sabe si lo que produce demencia es tomar estos fármacos durante mucho tiempo o si lo que en realidad sucede es que el insomnio es un síntoma de lo que luego será una demencia”.

Vázquez añade que “hay estudios que muestran una relación entre el riesgo de padecer cáncer y el uso prolongado de benzodiacepinas”.

Asimismo, **se ha comprobado que estos medicamentos producen alteraciones en la respiración** , fundamentalmente debido a que relajan la musculatura. Por este motivo, los pacientes con apnea del sueño que los toman pueden tener más interrupciones de la respiración, e incluso fallo respiratorio.

Todos estos efectos adversos se potencian si se usa **alcohol** u otras sustancias que también tienen efecto depresor sobre el sistema nervioso central.

Riesgo de dependencia y tolerancia

Las benzodiacepinas pueden provocar dependencia a medio y largo plazo, así como tolerancia. Este segundo efecto se traduce en que, **para conseguir el mismo efecto, hay que ir aumentando progresivamente la dosis** . Pero si se interrumpe su administración aparece el síndrome de abstinencia.

“ La dependencia la generan con mucha mayor rapidez las moléculas de acción rápida , alta potencia y vida corta. En ese grupo tenemos a casi todos los hipnóticos (flurazepam, flunitrazepam, midazolam, etc) y algunos ansiolíticos de uso extendido (alprazolam, lorazepam o bromazepam) por la falsa creencia que, al tener pocos miligramos, son inocuas cuando es justo lo contrario. Tienen pocos miligramos porque son potentes y, por tanto, adictivas”, advierte Olivares.

Para evitar esta dependencia, Vázquez recomienda:

- Educación al paciente: proporcionando **normas higiénicas para el tratamiento del insomnio y de la ansiedad** .
- Diagnóstico adecuado: tratar siempre la causa nuclear del problema.
- Tratamiento con benzodiazepinas específicas y en dosis adecuadas: **ajustándose a las necesidades del paciente**.
- Precaución en ciertas situaciones: como **pacientes mayores de 65 años, con hepatopatías, polimedicación, embarazadas, adicciones**, riesgo de suicidio y otras poblaciones especiales.

¿Durante cuánto tiempo mantener el tratamiento?

Para evitar problemas de dependencia no se debe exceder el tiempo recomendado de tratamiento. “En caso de insomnio, los tratamientos no deben durar más de cuatro semanas, debiendo fraccionar el uso de benzodiazepinas en cuanto sea posible. También **debe evitarse la supresión brusca de los tratamientos para evitar el efecto rebote** ”, explica Vázquez.

Si se utilizan estos fármacos para tratar la ansiedad, “los tratamientos deben durar un máximo de 12 semanas, incluyendo el período de retirada”, añade.