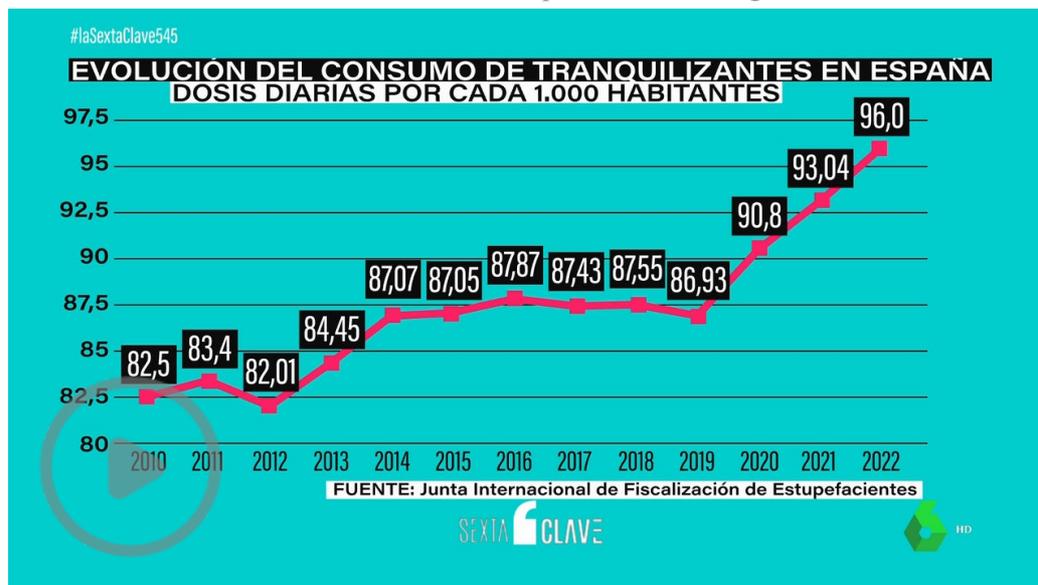




## España, primer país del mundo en consumo de tranquilizantes: ¿por qué nos medicamos tanto?

- La toma de antidepresivos por los españoles siguen disparándose. Es ya el país del mundo que más diazepam consume. Y no es solo el único ansiolítico que tomamos con gran asiduidad.



Medicamentos Noticias Última Hora Directo ansiolíticos psicólogos

<https://www.lasexta.com/programas/lasexta-clave/espana-primer-pais-mundo-consumo-tranquilizantes-que-no...>  
laSexta Clave Miércoles, 22 marzo 2023

España lidera un ranking mundial. El de las benzodiacepinas. Por tercer año consecutivo es el país del mundo donde se toman más medicamentos para la ansiedad, el estrés y el insomnio. Y además, este año lidera el consumo de uno en concreto: el diazepam. España es el país en el que se observó uno de los aumentos más significativos. **Su uso subió más de un 110% en los tres últimos años .**

**¿Qué pasa en España con los tranquilizantes?** Que se recetan mucho. Si se analiza cómo ha evolucionado el consumo de tranquilizantes en España vemos que ha aumentado más de diez puntos en la última década. No se recomienda sobrepasar el umbral de 40 dosis diarias por cada 1.000 habitantes. En España, en 2010 estábamos ya en 82 dosis diarias por cada 1.000 habitantes. **Ahora estamos en 96 .** El dato que tiene la OCU es incluso más preocupante: 110 por cada 1.000 habitantes.

El **porcentaje de población que toma tranquilizantes es ya del 23,5% .** Esos son los entrevistados en la última encuesta del [Plan Nacional sobre Drogas](#) que reconocen tomar ansiolíticos. De ellos, más de 700.000 personas reconocen haber empezado a tomarlos en el último año. El 7% los toman todos los días, lo que supone más de tres millones y medio de personas.

Ante estas cifras, muchos expertos consideran que **se está recetando en exceso** y lo achacan directamente a **la falta de psicólogos .** En el Sistema Nacional de Salud hay una ratio de seis psicólogos clínicos por cada 100.000 habitantes. La media de la Unión Europea es de 18. Pero es

que si se analiza por comunidades nos encontramos con cifras alarmantes. En Andalucía hay tres psicólogos por cada 100.000 y en Galicia tres y medio. 11 comunidades españolas están por debajo de la media. La comunidad que más tiene es Cataluña, y tampoco llega a la media Europea.

La Rioja, precisamente, ha aprobado la primera ley de salud mental en España y que arregla el tema de las ratios. Establece un mínimo de 18 psicólogos, 18 psiquiatras y 23 enfermeras especialistas por cada 100.000 habitantes. Ahora mismo tienen 18 psicólogos para 300.000. Además, en el plan hay **estudios de salud mental** , planes de prevención y de formación.