

SANIDAD

Expertos alertan de la adicción "invisible" de miles de personas a los psicofármacos

- Especialistas achacan el abuso de antidepresivos y ansiolíticos a los nuevos estilos de vida y el "poco soporte social"
- Médicos sostienen que el escaso tiempo por paciente dificulta una salida



Medicamentos para la ansiedad. / JAVIER ALBIÑANA

LEONOR GARCÍA
26 Diciembre, 2018 - 03:20h

Médicos de familia admiten que lo ven todos los días en la consulta: hay "muchísima" gente enganchada a **psicofármacos**. No hay datos y no es una situación nueva, pero el abuso de ansiolíticos y antidepresivos es una realidad, según coinciden muchos profesionales sanitarios.

"Tomar una pastilla es muy fácil. Tiene un efecto rápido y como es un medicamento, parece que ayuda a tu salud. No se ve como una **adicción** y a veces se transforma en una adicción", reflexionaba una médica de cabecera de un centro de salud de la capital.

Los profesionales coinciden en la utilidad de los psicofármacos, pero insisten en que las situaciones de dolor o los problemas a los que se enfrentan las personas las personas "no pueden enmascararse sistemáticamente" con un **medicamento**.

SUELEN SER PERSONAS ESTRUCTURADAS, DE MÁS DE 50, CON TRATAMIENTO DE DEPRESIÓN O ANSIEDAD

El psicólogo del Centro de Tratamiento de Adicciones Triora Montealminara, **Antonio Soto**, achaca en parte el abuso de **antidepresivos y ansiolíticos** a los nuevos estilos de vida: una sociedad menos tolerante al sufrimiento y con redes de apoyo más escasas. "Nos cuesta sobrellevar cualquier malestar emocional. Rápidamente se recurre al fármaco en lugar de a terapias psicológicas o a comunicarnos. El estilo de vida genera una dificultad para superar situaciones complejas y hay poco soporte social. La gente está muy sola, sobre todo las personas mayores", señalaba.

Es una consecuencia de los **nuevos tiempos**. Una sociedad más hedonista, más individualista y con las redes familiares menos extensas. Soto apuntaba que hay personas que piden fármacos a su médico de cabecera cuando en realidad tienen un problema de pareja o se han quedado en paro. Y lo que hace décadas se contaba al cura o a la vecina, ahora se descarga en la consulta del médico.

Hay diferentes situaciones. Desde el consumo terapéutico adecuado hasta el abuso y la adicción. Y sobre ésta, Soto apuntaba: "No tengo datos. Pero tengo la sensación de que es más frecuente en mujeres porque es una adicción más **invisible y sutil**". El perfil suele ser el de una persona estructurada, de edad media por encima de los 50 años, que mayoritariamente no consume otras sustancias adictivas (aunque a veces sí abusa de la ingesta de alcohol) y con tratamientos prolongados por depresión o ansiedad.

LAS CONSECUENCIAS EN CASOS EXTREMOS ES ABANDONO, AISLAMIENTO Y DETERIORO PSICOLÓGICO

El problema es que a veces estas últimas situaciones se enquistan y la persona acaba enganchada a los psicofármacos. Una médico de cabecera aseguraba: "Tengo muchos casos de personas enganchadas y no hay manera de quitarles los psicofármacos. Vuelven un día y otro. Con algunos consigo poco a poco retirarle la medicación, pero cuesta. El fármaco es la salida fácil, pero hay **escucharlos** y enseñarles a usar sus recursos propios".

Algo –admitía– que no es sencillo cuando se tienen escasos minutos por paciente, cuando no siempre el enfermo es atendido por su médico de cabecera que lo conoce y cuando los equipos comunitarios de **Salud Mental** –donde podrían ser derivados para tratarles su ansiedad o depresión– están saturados. "En psicoterapia los recursos públicos son muy limitados y los privados son muy caros", acotaba la facultativa y agregaba: "En cinco minutos se puede abordar un resfriado o una patología de la piel, pero no un problema psicológico. Y esto también enferma". Así que en esos casos, los médicos de cabecera prolongan un poco más la consulta a costa de retrasarse con los demás enfermos y tener que correr luego para atender entre 40 o 50 pacientes en una jornada.

Los profesionales advierten que luchar contra este uso inadecuado de los fármacos es una **"responsabilidad compartida"**. De los médicos, que tienen que hacer una prescripción correcta; de los usuarios, que no deben tomarlos más allá de lo terapéuticamente necesario; pero incluso de la sociedad, porque en algunos casos el consumo se inicia como automedicación con los fármacos que ofrece "una hermana o una vecina".

Soto sostiene que hay **situaciones extremas** en las que la persona actúa como "un yonki de fármacos legales" y acaba degradándose su vida por su abandono personal, su aislamiento y su "deterioro psicológico, social y familiar".

Claves para evitar el mal uso de la medicación

Para evitar que de un uso terapéutico se pase a un consumo adictivo de psicofármacos, el psiquiatra del Centro de Tratamiento de Adicciones Triora Montealminara **Carlos Sánchez** señala una serie de claves. La primera es hacer una buena historia clínica a través de la cual el profesional, con su experiencia, intente intuir "el potencial adictivo de cada paciente". Otra es un buen seguimiento médico para que esos medicamentos se empleen el tiempo estrictamente necesario y el profesional haga un acompañamiento en el progresivo proceso de **deshabitación** para que no se genere dependencia. También ayuda la buena relación médico-paciente. "Contribuye a que la persona confíe en el profesional y se ponga en sus manos", afirma. Y por último, también apela a la responsabilidad de los propios pacientes que deben hacer "un buen uso" de la medicación según las indicaciones de los profesionales.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR

Solicitan autorización para abrir una heladería de Casa Mira...

"No puede ser que la Administración siga engordando y se asf..."

¡Dos semanas para aprender un idioma!

5 alimentos muy beneficiosos para nuestra salud visual

"Tenemos que fomentar los valores; vivimos en una sociedad

Autogas: el combustible del futuro

d...