

## LA OCU ALERTA DEL ELEVADO CONSUMO DE FÁRMACOS PARA TRATAR LA ANSIEDAD ENTRE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

Aída de Vicente y Susana Villamarín

Cuatro de cada diez ciudadanos españoles ha consumido algún fármaco para tratar la ansiedad a lo largo de su vida. En el caso de las mujeres, esta cifra aumenta a una de cada dos españolas. Éstas son algunas de las conclusiones de una encuesta realizada por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) y publicada en la revista *OCU-Salud* del pasado mes de febrero.

La investigación fue elaborada a partir de 2.000 entrevistas realizadas a ciudadanos españoles de entre 18 y 74 años, a los que se les preguntó sobre el consumo de ansiolíticos, somníferos, antidepresivos u opiáceos para disminuir el nivel de ansiedad.

Respecto a la frecuencia de consumo de estos medicamentos en el último año, uno de cada tres españoles afirmó haber recurrido a los fármacos para manejar sus problemas de ansiedad. Según establece la OCU, estos niveles de consumo en la población española resultan “llamativamente” elevados, si se comparan, además, con los resultados obtenidos en otros países como Bélgica, Italia, Portugal o Brasil.

De acuerdo con los resultados encontrados, el **perfil típico del consumidor habitual** de fármacos para tratar la ansiedad es el de una mujer de 34 años, con un nivel de estudio bajo-medio y en situación de desempleo o de dificultades económicas. Los motivos más frecuentes que incitan a los ciudadanos al consumo de estos medicamentos suelen ser: **problemas para conciliar el sueño** (32%), **dificultades laborales** (30%), **sucesos vitales traumáticos** (29%) y **motivos económicos** (17%).

Además, el estudio ha puesto de manifiesto que **el consumo de estos fármacos suele iniciarse tras la consulta al médico de Atención Primaria (57%) y sin que los usuarios hayan recibido la información necesaria** acerca de los efectos secundarios (tales como pérdida de memoria, somnolencia diurna...) o del riesgo de dependencia que pueda generar su consumo.

A la luz de los datos, la OCU alerta a los ciudadanos de los riesgos asociados a la supresión brusca del consumo de estos fármacos, entre los que se encuentra la recaída a los síntomas originales previos al tratamiento, como el aumento de las dificultades para dormir o el aumento de los niveles de ansiedad, dando lugar al empeoramiento incluso de la sintomatología inicial. Asimismo, recomienda a la población otras alternativas para manejar la ansiedad, como “*cambios en el estilo de vida*”, antes de recurrir a la medicación.

A este respecto, tal y como se ha publicado en varias ocasiones a través de *Infocop*, las principales **guías de práctica clínica**, elaboradas a partir de los estudios científicos de mayor rigurosidad metodológica, -como las del Instituto Nacional para la Salud y la Excelencia Clínica del Reino Unido (National Institute for Health and Clinical Excellence, NICE)-, **recomiendan como tratamiento de primera elección en los trastornos de ansiedad el tratamiento psicológico, mediante el entrenamiento con técnicas cognitivo-conductuales**, frente a los psicofármacos.

Tal y como señaló, y explicó detalladamente, el catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid

(UCM), **Antonio Cano Vindel**, en una entrevista concedida a *Infocop* hace unos meses, a pesar de que sea una creencia comúnmente extendida, “*no existe apenas apoyo para el tratamiento de los desórdenes de ansiedad con tranquilizantes*”, ni tampoco es cierto que “*el trastorno de pánico evolucione mejor si al tratamiento psicológico se añade tratamiento farmacológico*” (para una revisión más exhaustiva ver: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=3875](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=3875)).

Teniendo en cuenta la evidencia científica, los datos obtenidos en el estudio de la OCU invitan a la reflexión. Los altos niveles de consumo y la prescripción abusiva de psicofármacos para tratar problemas de ansiedad en nuestro país ponen de manifiesto la escasa formación de los profesionales de Atención Primaria en materia de salud mental, la falta de disponibilidad de las mejores alternativas para el manejo de estos problemas (en relación coste y eficacia), así como el desconocimiento de la población de los graves efectos para la salud que tienen los fármacos, y de que existen otras vías más eficaces, seguras y recomendables para tratar los problemas de ansiedad.

A su vez, son de destacar los elevados niveles de malestar psicológico entre la población española, situación que **hace más necesario que nunca que se implementen estrategias eficaces que puedan dar una respuesta efectiva a esta creciente demanda**. Sirva de ejemplo, la implantación de terapias psicológicas en los servicios de Atención Primaria, un modelo que ha resultado exitoso y rentable en otros países como Reino Unido, Noruega, Chile, Australia o Brasil.