

## LO SABÍAS ?

Las benzodiacepinas (BZD) son las moléculas más extensamente prescritas para el tratamiento de las manifestaciones de los trastornos de ansiedad, estrés y trastornos del sueño.

También se recetan para la depresión, dolor crónico, para reducir las contracciones musculares y muchos otros trastornos.

- Se recomienda, como se indica en las instrucciones, no prescribir benzodiacepinas más allá de 8 a 12 semanas, de 2 a 5 días para el uso como somníferos para el insomnio ocasional y de 2 a 3 semanas en caso de insomnio transitorio. Pero la mayoría de los prescriptores no están bien informados sobre el tema.
- Algunos expertos (Profesor Lader) alegan que las BZD pueden ser más adictivas que la heroína. Recetar más allá de la duración legal de lo recomendado puede causar adicción iatrogénica y daños físicos y psicológicos.
- En estudios recientes asocian el uso prolongado de BZD a daños irreversibles.
- Durante años, los ansiolíticos e hipnóticos han sido uno de los grupos farmacológicos más prescritos en la mayoría de países desarrollados. Utilización de medicamentos ansiolíticos e hipnóticos en España durante el periodo 2000-2012: El consumo de ansiolíticos e hipnóticos en su conjunto pasó de 56,7 DHD en el año 2000 a 89,3 en el año 2012, representando un incremento del 57,4% durante el periodo
- Es peligroso interrumpir bruscamente o reducir demasiado rápido la toma de estas moléculas.
- Los daños sociales pueden ser significativos: el desempleo, crímenes violentos, hospitalizaciones, suicidios, conflictos domésticos, accidentes, etc.
- Unos expertos han presionado a los gobiernos durante décadas para controles estrictos, pero en vano.
- La retirada relacionada con las BZD puede convertirse en un infierno y durar meses o años (la retirada difiere de una persona a otra).
- Las BZD son muy poderosas y no se mezclan con otros fármacos, sustancias, alcohol, etc. - la mezcla puede ser letal.
- En algunos casos, el exceso de prescripción de estos fármacos parece ser una puerta abierta a los abusos.
- Cualquier persona que desee dejar de depender de las BZD debe consultar el manual de Ashton y su médico. Tenga en cuenta que los médicos tienen muy poco conocimiento sobre el tema en la mayoría de los casos, pero se necesita su cooperación. No dude en mostrarles el Manual Ashton después de haberlo leído con mucha atención

**Cuidaros durante esta jornada de sensibilización.**

**¿Conoces a alguien que toma o toma usted Benzos?**

**(ver la lista al verso)**