

Una campanya als CAP fa baixar el consum d'ansiolítics fins a un 24% al Baix Empordà



Visita d'una de les usuàries amb la psicòloga pel programa MARINA LÓPEZ / ACN.

El consum d'ansiolítics i somnífers ha baixat fins a un 24% en un any al Baix Empordà gràcies a una campanya impulsada des dels CAP, segons informa l'agència ACN. Els professionals alerten que l'ús prolongat de benzodiazepines genera dependència i suposa un risc per a la salut. La metgessa de família del CAP de la Bisbal d'Empordà, Mima Ballester, remarca que sovint s'han prescrit durant massa temps o s'han receptat quan no eren els medicaments adients, com per superar un dol o de relaxant muscular. Per això, han enviat cartes als usuaris per animar-los a deixar-los, amb assessorament professional. A la Bisbal, on va néixer la campanya, és on s'ha reduït més l'ús de benzodiazepines.

El gener del 2023 en prescrivien 81,67 per cada mil habitants i ha baixat fins a 62,1.

La campanya, que porta per nom *Amb les benzodiazepines t'hi pots quedar atrapat*, alerta sobre els riscos del consum prolongat d'ansiolítics i somnífers. Ballester ha explicat que ja fa gairebé dos anys que van començar a idear el projecte que s'ha fet a tots els centres d'atenció primària dels Serveis de Salut Integrats del Baix Empordà (SSIBE). Les benzodiazepines són fàrmacs que serveixen per al tractament de l'ansietat o per millorar el descans a persones que pateixen insomni o estrès molt greu. Els més utilitzats són Lorazepam, Alprazolam, Lormetazepam, Bormazepam o Diazepam.

Ús cronificat "Hi ha un excés de consum d'aquest tipus de medicació, sobretot als països de la conca del Mediterrani. Durant un temps poden ser molt beneficiosos per a l'ansietat o l'insomni, el problema és que l'ús que hauria de ser puntual s'ha cronificat i estès en el temps", subratlla Ballester, que afegeix que hi ha usuaris que "fa molts anys que n'estan prenent". L'ús prolongat de benzodiazepines crea "addicció i tolerància" i els pacients cada vegada necessiten dosis més altes del medicament. A més, també tenen efectes adversos a la llarga perquè les benzodiazepines poden provocar problemes de deteriorament cognitiu, augmentar el risc de caigudes i fractures òssies o reduir la capacitat d'aprenentatge i concentració.

En paral·lel, la doctora Ballester assenyala que durant anys també hi ha hagut una sobreprescripció d'aquest tipus de medicaments: "A vegades s'han receptat de forma errònia o per conceptes per als quals no estan indicats; com seria, per exemple, un dol. És normal estar trist per haver perdut una persona estimada, això no és patològic. També s'han receptat com a relaxants musculars però això es un efecte secundari de les benzodiazepines, no és l'objectiu de la medicació i hi ha altres alternatives". Un altre problema és la durada del tractament perquè s'haurien de prendre màxim dotze setmanes "però a vegades això s'ha convertit en anys o fins i tot dècades i això és un problema". Cartes i assessorament La campanya informativa va començar al març i els CAP han fet arribar cartes a casa dels usuaris animant-los a reduir-ne el consum. A la primavera es van enviar 600 d'aquestes cartes –que s'han batejat com a 'benzocartes'– i ara fa dues setmanes se n'ha fet una altra tramesa de 1.400 més.

Els escrits s'acompanyen amb uns tríptics on hi ha consells "per a un bon son" i per gestionar l'ansietat i recull motius pels quals se n'ha de disminuir l'ús. A aquells que prenen un medicament, també els proposen un

calendari per deixar-lo de manera autònoma, i als que en fan servir més d'un els recomanen fer una primera visita al CAP per rebre suport i assessorament per deixar les benzodiazepines.

“La primera visita és amb el metge de capçalera i l'objectiu és motivar el pacient perquè se senti animat i vegi que està prenent la millor decisió”, explica la infermera comunitària del CAP de la Bisbal, Sonia de Pablo. Aleshores, dissenyen un pla per anar reduint el consum dels medicaments i programen diverses visites de seguiment amb infermeria. Algunes eines que fan servir és l'anomenada “prescripció social”, amb activitats que generin benestar a l'usuari, o la invitació a formar part d'un grup coordinat per psicòlegs per a la desprescripció. “Allò més important és que se sentin acompanyats i saber en quin punt estan en cada moment. La intervenció, en principi, acaba en sis mesos”, remarca de Pablo.

La psicòloga referent en benestar emocional de l'Àrea Bàsica de Salut (ABS) de la Bisbal, Olga Collell, explica que la participació en les sessions grupals 'Allibera't' ajuda els participants a sentir-se acompanyats: “Aporta identificació perquè serveix per veure que hi ha altres pacients que poden estar passant per situacions semblants a la seva i que no són els únics que prenen medicació des de fa temps”. Són un total de sis trobades d'hora i mitja setmanal, que s'han començat a fer aquest novembre, durant les quals els pacients comparteixen experiències i potencien recursos personals d'empoderament per deixar la medicació. Fins al 24% menys. Els primers resultats de la campanya evidencien que l'ús d'ansiolítics i somnífers s'ha reduït al conjunt del Baix Empordà. El valor de referència que s'utilitza és el de medicaments prescrits al dia per cada mil habitants. Abans de començar la campanya, el gener del 2023, a la comarca en receptaven 79,5 i les dades d'aquest octubre se situen en 70, una reducció de l'11,94%.

Al CAP des d'on han impulsat el projecte és on més ha caigut el consum de benzodiazepines. El gener del 2023 receptaven 81,67 medicaments al dia per cada mil habitants des de la Bisbal d'Empordà i actualment en són 62,1, un 23,96% menys. La reducció als CAP de Torroella de Montgrí, Palafrugell i Palamós se situa entre el 10,75 i el 13,77%. Un cas particular Té 60 anys i en fa tretze anys que es pren pastilles per dormir. La veïna de la Bisbal Montse May detalla que, en un primer moment, li van receptar el medicament per superar un dol i per reduir l'ansietat però amb el pas dels anys se l'ha continuat prenent diàriament. “Si fos ara no me l'hauria començat a prendre i hauria entès que havia de fer el dol, però llavors no em trobava bé i vaig seguir les indicacions que em van donar”, ha explicat. Ara, i després d'haver intentat deixar la medicació sola sense èxit, és una de les pacients que s'ha sumat al projecte impulsat pel CAP.

May ha explicat que va rebre el fulletó a casa explicant les conseqüències de l'ús prolongat de benzodiazepines acompanyat d'un calendari per anar reduint la dosi progressivament, fins a deixar la medicació. D'entrada, va decidir començar el procés de manera autònoma i ho va compartir amb el metge de capçalera quan va tenir visita. D'aquesta manera va descobrir que es començaven a fer sessions grupals amb l'acompanyament d'una psicòloga i va decidir sumar-s'hi.

El grup està format per cinc persones i, segons concreta la Montse, és útil per compartir experiències i per aprendre estratègies: “Ara, quan em desperto a la nit no em poso tan nerviosa com abans. No miro el rellotge i sé que em tornaré a adormir una altra vegada”. Montse May reconeix que no és senzill, que cal anar “poc a poc” i sobretot entendre que és un procés i que no passa res si a vegades la retirada progressiva de la medicació “s'estanca una mica”. “Anys enrere no ho havia aconseguit però ara crec que sí que podré”, conclou.

Publicat a:

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/14-salut/2485472-una-campanya-als-cap-fa-baixar-el-consum-d-ansiolitics-fins-a-un-24-al-baix-emporda.html>