



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

## 212/2433 - OTRAS ALTERNATIVAS A LAS BENZODIACEPINAS

E. Almendro Almendro<sup>a</sup>, G. Badell Osuna<sup>a</sup>, J. Méndez Gómez<sup>a</sup>, B. Álvarez Pérez<sup>a</sup>, V. Burguera Folguera<sup>b</sup>, C. Rueda Beas<sup>a</sup>, C. Fernández Royo<sup>c</sup> y M.À. Raventós Castany<sup>d</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia; <sup>c</sup>Auxiliar Administratiu; <sup>d</sup>DUE. CAP Horta 7F. Barcelona. <sup>b</sup>Médico de Família. CAP Ciutat Meridiana. Barcelona.

### Resumen

**Objetivos:** Estudiar otras posibles alternativas al insomnio, diferentes a la ingesta de benzodiazepinas, evitando los riesgos, efectos secundarios y dependencia de dichos fármacos principalmente en ancianos. La seguridad de las benzodiazepinas sigue siendo a lo largo de los tiempos cuestionada.

**Metodología:** Estudio realizado en 3 áreas de atención primaria de Barcelona, durante 6 meses, en 144 pacientes. 1º se envió a cada paciente una carta informando de los efectos secundarios de las benzodiazepinas que tomaban y se les citó para una entrevista en el centro de salud, en dicha visita se mejoró y aumentó la información al paciente y se cambió la benzo que tomaban por diazepam, aunque se debe evitar los de vida media larga, es el método demostrado más eficaz para retirar las benzo, que es lo que se pretendía, la retirada fue progresiva disminuyendo dosis 10 a 25% en un tiempo entre 2 a 3 semanas. En los casos que hubo abstinencia se mantuvo la dosis unas semanas más antes de bajarla de nuevo; al mismo tiempo se fue agregando melatonina 1,9 mg. Si persiste la abstinencia benzo de acción corta y melatonina 4 mg y cita en una semana, si hay mejoría reducción de benzo y de melatonina y citar en un mes haciendo hincapié también en las medidas higiénicas del sueño.

**Resultados:** Se consiguió la retirada total de benzos en un 37% de los pacientes, prescribiendo melatonina y medidas higiénicas del sueño 43% redujeron dosis de benzodiazepinas cambiando la medicación a benzos de vida media corta y medidas higiénicas. 20% abandonaron el estudio en la 2ª cita al no entrar la melatonina en la seguridad social

**Conclusiones:** Es muy importante en atención primaria intentar otras alternativas a las benzodiazepinas para el insomnio por los efectos secundarios que dichos fármacos tienen principalmente en ancianos que es la población que realiza una mayor ingestión de dichos fármacos, como son el deterioro cognitivo, la sedación, disminución de reflejos, aumento de caídas, etc.

**Palabras clave:** Insomnio. Alternativas a benzodiazepinas.