

Las benzodiazepinas: ¿una cosa del pasado?

Fernando J. Calderón Juliá, MD

Especialista en Psiquiatría
Vicepresidente del Departamento de Salud Mental Integrada
MSO of Puerto Rico, Inc



Los fármacos conocidos como benzodiazepinas—medicamentos psicotrópicos que actúan sobre el sistema nervioso central con efectos sedantes, hipnóticos, ansiolíticos, anticonvulsivos, amnésicos y relajantes musculares—son de los más recetados en el mundo.

Un poco de historia

La primera benzodiazepina fue el clordiazepóxido. Lo descubrió el científico Leo Sternbach en 1949. En 1955 sería sintetizado para ser comercializado dos años más tarde por los laboratorios Roche con el nombre de Librium. Durante la década de 1960, las benzodiazepinas se utilizaron ampliamente tanto en los Estados Unidos como en Europa. Muchos estudios revelan que, desde sus inicios, el uso de las benzodiazepinas es más del doble entre las mujeres que entre los hombres. De hecho, la canción de los Rolling Stones “Mother’s Little Helper” (1966) alude al Valium, la famosa pastillita amarilla que ayudaba a calmar a las amas de casa desesperadas.

A pesar de su popularidad, muy pronto las benzodiazepinas comenzaron a suscitar preocupación entre algunos miembros de la clase médica por su capacidad de provocar síndromes de dependencia o abuso. Al final de la década de 1980, comenzaron a salir al mercado los inhibidores selectivos de recaptura de serotonina (SSRI), que aún se consideran más seguros y no adictivos.

Aspectos actuales

No obstante, las benzodiazepinas siguen recetándose ampliamente para el tratamiento de la ansiedad y el insomnio. Todavía existe la percepción de que son seguras, que actúan rápidamente, que sus usuarios no desarrollan tolerancia a sus efectos antipánico u otros efectos terapéuticos, que están disponibles en forma genérica y, por lo tanto, son más económicas y que no presentan peligro de sobredosis.

Hace apenas un par de años salió a relucir el escándalo de las benzodiazepinas, a las que se asocia con las muertes de grandes figuras como Elvis Presley, Michael Jackson y Whitney Houston, entre otros. Los hallazgos demuestran que ya desde la década de los 1960 dos doctores de Glasgow advirtieron sobre los peligros del Librium, que incluían sedación excesiva, cansancio, apatía, irritabilidad y conducta agresiva.

Recomendaciones terapéuticas

Según un informe comisionado por la Asociación Americana de Psiquiatría en 1990, las recomendaciones de varios grupos de expertos en cuanto a la duración del tratamiento con benzodiazepinas, particularmente en adultos de la tercera edad, coinciden en que estos medicamentos se deben usar en las dosis más bajas que muestren efecto terapéutico y por el periodo de tiempo más corto posible, típicamente de dos a cuatro semanas de uso continuo.

Existen métodos alternativos para el tratamiento de la ansiedad y el insomnio. Para la ansiedad, los inhibidores selectivos de recaptura de serotonina (SSRI) han reemplazado a las benzodiazepinas como medicamentos de primera línea. Para el tratamiento del insomnio, se utilizan métodos no farmacológicos como la restricción—compresión del sueño. La terapia cognitivo conductual se ha estudiado ampliamente como un método efectivo basado en evidencia científica para tratar ambos trastornos.

Comentario

Tal vez ya es hora de que comencemos a actuar para que las benzodiazepinas—en muchos casos—se conviertan en una cosa del pasado y para contemplar alternativas de tratamiento más seguras para beneficio de los pacientes. 