

ANTSIOLITIKOEN ABUSUA

Lasaitzeko pilulak, kezkatzeko arrazoiak

Aste batzuetarako aurreikusita dagoen tratamendua hogei urtez luzatzea, horixe da sendagai antsiolitikoak kontsumitzen dituzten milaka pertsonaren egoera. Bentzodiazepinen multzoko botikak gaixoei eragiten dien menpekotasuna kezka bihurtu da sendagile eta osasun arloko profesional ugariarentzat, botika psicotropikoaren albo-ondorioak betiketzen baititu. Luzaz hartzen badira, erroko gaitza ez sendatzeaz gain, asko baldintzatu dezakete gaixoaren eguneroko bizitza. Informazioa eta sendagileen balorazio egokia nahikoa dira maiz, menpekotasuna saihesteko.



Hegoi Belategi
@MrRavenPlace

Gaur egungoa berehalakotasunaren gizartea da, gauzak bizkor egin behar dira eta etekinak are eta bizkorrago lortu behar dira. Gaixotasunekin eredu bera jarraitzen da, gaizki sentitzen garenean sendagileria joan eta hark emandako pilula miragarri batzuei esker ahalik eta azkarren osatzea espero dugu. Eredu horrek logika izan dezake gripea sendatzeko, baina nolaz senda dezake pilula batek buruko gaixotasun bat bestelako terapiarik egin gabe? Siplea da, ezin du.

Bentzodiazepinak hipnotiko edota antsiolitiko gisa erabiltzen diren substantzia psicotropiko talde oso bat dira. Hau da, insomnia eta antsietate arazoak tratatzeko balio duten farmakoak dira; hartzen dituenak lasaitasun sakona sentituko du, pilulek nerbio sistema inhibitzen baitute. Farmako hauek menpekotasun eragin handia dute, hori dela eta tratamenduaren iraupena zehatza da: insomniorako preskribatuak badira

bi eta lau aste bitartekoa, antsietatea murrizteko zortzi eta hamabi aste bitarte. Epe horietatik aurrera ezinbestekoa da gaixoak dosia gutxitzea, menpekotasunik ez garatzeko eta "errebote efektua" saihesteko. 2014ko Nafarroako Informazio Farmakoterapeutiko Buletinean argitaratutakoaren arabera, lurralde horretako populazioaren %8k bentzodiazepinak kontsumitzen ditu, eta horietako askok gutxienez hamabost urtez hartu dituzte pilulak. Lorazepam eta diazepam, hau da, Orfidal eta Valium dira farmako erabilienak.

Menpekotasun bat besteren orde

EHUko Medikuntza Fakultateko Farmakologia sailean irakasle den Koldo Calladok dioenez, funtsezkoa da sendagileek eta gaixoek argi izatea bentzodiazepinak ez direla betiko: "Hainbat aste igaro ostean, sintomek ez badute hobera egin, posible da gaitza beste

bat izatea. Depresioak adibidez terapia behar du, eta ez pilulak soilik". Ezin da arazo bat beste batez ordezkatu, arazoa konpontzen saiatu behar da. Zenbait droga uztearen ondorioetako bat antsietatea izan daiteke, eta sendagileek sarritan bentzodiazepinak erabiltzen dituzte gaixoa lasaitzeko. Gaixo horrek menpekotasuna garatzen badu, droga bat beste batez ordezkatu litzateke, besterik ez. Balorazioa gakoa dela uste du Calladok, "sendagileek, bentzodiazepinak agintzean, tratamenduaren jarraipena egiteko ardura hartu behar dute. Denok ditugu ezinegona eta urduritasuna eragiten dizkiguten arazoak, pilulek unean-unean gaixoa lasaitzeko balio dezakete, baina ez dute sendatuko".

Nolabaiteko kezka piztu da sendagileen artean, baina oraindik ez da sistema alternatiborik proposatu eta erabakia osasun zentroen esku dago. Hala ere, egungo gizarte ereduak jendea botikak





hartzera bultzatzen du Calladoren iriziz. Medikuak ez du erru guztia.

Ana Azparren Osasunbideko teknika-riaren ustez, kasu askotan informazioa aski izan daiteke gaixoek botikak pixkanaka utzi ditzaten. Bentzodiazepinak depreskribatzeko estrategiak txoste-

naren egileetako bat da Azparren. Hor azaltzen dutenez, esku hartze minimo batzuek menpekotasuna murriztu dezakete. Gaixoari gutun bat bidaliz, edota bilera batean tratamendua murriztu behar duela jakinaraziz, botiken uzte tasak nabarmen handitzen dira.

Loaren giltza

OCU Kontsumitzaile Elkartearen arabera, antsiolitiko kontsumoak %57 egin zuen gora 2000 eta 2012. urteen artean Espainiako Estatuan. Orduetik kontsumoa berdintsu mantendu da. Osasunbideak argitaratutako txostenak bentzodiazepinak uzteko irizpideen berri ematen du, baina asmo nagusia bestelakoa da Azperrenek adierazi duenez, “sendagileei kritika egitea baino, gure gizarteak edozein arazoren aurrean botikak hartzeko duen ohitura zalantzan jarri nahi dugu”. Botikak mesedegarriak izan daitezke, baina azken aukera izan beharko lukete. Insomnioa duen jendeak bentzodiazepinak garaiz uzten ez baditu, pilulen menpeko izango da beti lo hartu ahal izateko. Haatik, badira farmakorik gabeko alternatibak. Hainbat osasun zentrotan antolatzen diren “loaren tailer-rrak” eta psikoterapia oso lagungarriak izan daitezke antsietatea duen jendearentzat. Helburua ez luke izan beharko pilulen bidez lasaitzea edo lokartzea, naturaltasunez lortzea baizik.

Benzodiazepinek arazoak eragiten dituzte, baina asko errezetatzen dira, eragin bereko beste farmakoak arriskutsuagoak baitira. Hausnarketa egin behar da farmakoaren alde on eta txarrez, argi izanda zeintzuk izan daitezkeen kalteak epe luzean.

Sistema kognitiboari eragindako kalteak dira ohikoenak: memoria galerak eta arreta mantentzeko zailtasunak bereziki, baina oinaze fisikoak ere bai, kontsumitzaileek ahulezia sententzia izaten dute eta. Albo ondorio zuzena ez bada ere, depresioak maiz ematen dira. Hori jakinik, esanguratsua da plan sistematikorik egin ez izana urte askoan menpeko izan den jendeak bentzodiazepinak utz ditzan. ■



Euskalduna hitza
Bertakoa bihotza

1981 EKO UDABERRITIK
XARETA-BAZTAN BIDASOALDEKO
BELARRIAK GOXATZEN

ELIZONDON ☎ 948 581 226 · ✉ xorroxin@gmail.com
LESAKAN ☎ 948 638 288 · ✉ xorroxinlesaka@gmail.com

eran.eus/irratia

[xorroxinirratia](https://www.facebook.com/xorroxinirratia) [@xorroxinirratia](https://twitter.com/xorroxinirratia)