

## ANSIETAT I TRACTAMENT PERLLONGAT AMB BENZODIAZEPINES



**En persones amb trastorns d'ansietat, no es recomana fer tractaments amb benzodiazepines durant més d'un mes.**

### Què és l'ansietat?

L'ansietat és un dels problemes de salut mental més freqüents a Catalunya; segons l'Enquesta de salut de Catalunya de 2021, un 21,3% de les dones i un 11% dels homes descriuen tenir problemes d'ansietat. Sol ser una reacció a la por davant d'una situació real, recordada o imaginada. Quan l'ansietat desencadena reaccions físiques intenses o que perduren en el temps, causen patiment i empitjoren la qualitat de vida.



### Per què no s'hauria de donar benzodiazepines durant més d'un mes?

Dins dels medicaments anomenats benzodiazepines, hi ha un grup que serveix per tractar l'ansietat (com el diazepam, l'alprazolam o el lorazepam).

Les benzodiazepines tenen un seguit d'efectes com la tolerància (necessitar més quantitat per notar el mateix efecte), dependència (la persona té el desig de continuar prenent la benzodiazepina, i pot experimentar nerviosisme quan no en té) i abús (necessitat imperiosa de prendre la benzodiazepina, tot i els danys que li causa). A més, es poden presentar altres efectes adversos com cansament, somnolència, descoordinació en els moviments, alteracions de la memòria o la parla i debilitat.

És per aquests motius que s'haurien de provar primer altres opcions terapèutiques, com el tractament psicològic o grupal, o la utilització d'altres medicaments, i que les benzodiazepines s'haurien de prendre en determinats casos, de manera puntual i no prolongar el seu ús més enllà d'un mes.

### Informació complementària

- Essencial identifica pràctiques clíniques de poc valor i promou recomanacions per tal d'evitar-ne la realització.
- Aquesta recomanació es fonamenta en l'evidència científica i s'ha elaborat amb el suport de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària, el Programa d'Harmonització Farmacoterapèutica del Servei Català de la Salut, i el Consell Consultiu de Pacients de Catalunya.
- Per més informació visiteu el web Essencial <http://essencialsalut.gencat.cat> o adreceu-vos al telèfon 061 CatSalut Respon.

Aquesta fitxa és una recomanació adreçada a la ciutadania per a l'ajuda en la presa de decisions en l'atenció sanitària. No és de compliment obligat ni substitueix el judici clínic del personal sanitari.