



España tiene el maillot amarillo de los tranquilizantes

En los últimos años España lidera el ranking mundial de uso de tranquilizantes. El estrés, la ansiedad o el insomnio han posicionado nuestro país como el líder mundial de consumo de medicamentos como el diazepam.



El consumo en dosis diarias por cada 1.000 habitantes en España se ha disparado desde la pandemia según datos de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefaciente. Hemos pasado de 82 dosis, en 2010, a 96. Según el Plan Nacional sobre Drogas un 23,5% de la población toma tranquilizantes. Estas cifras alertan a diferentes estamentos de la sociedad y, al margen de otro tipo de soluciones, nos hacen plantearnos la recurrencia a esta solución para abordar nuestro estrés.

Es decir, esas situaciones de sobrecarga o tensión –física o emocional– que se producen automáticamente ante contextos que nos amenazan, desafían o resultan traumáticos. Según el Dr. Antonio Cano, presidente de [SEAS \(Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés\)](#), “esta sobrecarga depende tanto de las demandas de la situación como de los recursos con los que cuenta el individuo para afrontarla. Cuánto mayores sean las demandas de la situación y cuánto menores sean los recursos del individuo, la sobrecarga será mayor”. Los expertos diferencian dos tipos de estrés: agudo (se produce a corto plazo y desaparece rápidamente; p.ej. en situaciones de emergencia o peligro que exigen una rápida reacción), y crónico (si el estrés se prolonga en el tiempo reduce su intensidad, pero no desaparece).

Y en esa prolongación en el tiempo es donde se fija la Ley de Yerkes –Dodson, un principio utilizado en psicología del Trabajo, que tiene en cuenta la influencia del estrés en el rendimiento. Según esta ley, cuando el estrés aumenta de intensidad y se alarga en el tiempo puede generar otros problemas como la ansiedad, dificultad para concentrarse, dolores de cabeza, nerviosismo e irritabilidad, cansancio crónico, alteraciones del sueño, aumento de la frecuencia cardiaca, y otros muchos trastornos físicos y psicológicos. Y es ahí donde recurrimos a sustancias como las benzodiazepinas para calmarlo.

El estrés y la ansiedad tienen más consecuencias

La Fundación Española del Corazón (FEC) recuerda que el estrés es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular: “Se ha demostrado que existe un aumento del riesgo de infarto agudo de miocardio (doble de lo normal) durante las dos horas siguientes a un episodio significativo de alteración emocional”, explican. Además, el estrés incita a hábitos nocivos que incrementan el riesgo cardiovascular, como un mayor consumo de alcohol o tabaco, una menor práctica de ejercicio físico o una alimentación poco saludable.

¿Cómo puedo prevenirlo?

A pesar de las cifras señaladas al principio de este contenido, desde la OMS y otras entidades se apuesta por otro tipo de intervención no ligada a la química: la prevención y los hábitos saludables. Así, se recomienda:

- Incrementar las actividades sociales y de ocio para “desconectar” de las situaciones causantes del estrés
- Practicar ejercicio físico y otras actividades relajantes
- Descansar bien
- Comer de manera saludable y con tranquilidad
- Acabar con hábitos que pueden incrementar el estrés y la ansiedad (tabaco, alcohol o un exceso de cafeína y bebidas excitantes)
- Establecer prioridades a la hora de afrontar nuestras obligaciones e incluso
- Recurrir a técnicas de relajación y de control de la respiración.

También es recomendable ampliar el conocimiento que tenemos sobre la gestión emocional. En el Rincón de la Salud contamos con diferentes contenidos sobre ansiedad y estrés.



Fraternidad

Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

