

A close-up photograph of a person's mouth, showing their lips and teeth. They are holding a small, round, white pill between their fingers, positioned as if about to swallow it. The background is blurred, focusing attention on the pill and the person's mouth.

YONOMBENZO: UNA ESTRATEGIA COMUNITARIA EN MOLINA DE SEGURA PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE BENZODIACEPINAS

**YONOMBENZO:
A COMMUNITY STRATEGY IN MOLINA DE SEGURA FOR THE PREVENTION OF
BENZODIAZEPINE CONSUMPTION**

Autores:
Jorge Lahoz-Cazón. Psicólogo Sanitario. Asociación Murciana de Rehabilitación Psicosocial.
Isabel Contreras-Cano. Psicopedagoga, Educadora Social. Asociación Murciana de Rehabilitación Psicosocial.

RESUMEN

El consumo de benzodiazepinas en España se ha incrementado significativamente en las últimas décadas, convirtiéndose para los organismos sanitarios en una preocupación de salud pública. Es particularmente preocupante en la población juvenil, donde el 5% de las personas jóvenes españolas han utilizado benzodiazepinas en el último año, con un uso predominante en contextos no médicos. Esta tendencia subraya la importancia de programas educativos y preventivos dirigidos a esta franja de edad, ya que las personas jóvenes son especialmente vulnerables a los efectos adversos y a la dependencia.

Este escenario, donde parece que se ha “medicalizado la vida”, es lo que ha impulsado el desarrollo y la implementación del Programa Comunitario YoNoMeBenzo en Molina de Segura (Murcia). Este programa surge como propuesta del Consejo Municipal de Salud del Excmo. Ayuntamiento de Molina de Segura y se realiza en colaboración con la Asociación Murciana de Rehabilitación Psicosocial, la red de farmacias comunitarias de Molina de Segura y los Centros de Salud de Atención Primaria del municipio. El programa se basa en una estrategia comunitaria sólida, que incluye la colaboración de diversos actores públicos, sociales, sanitarios, así como el tejido asociativo local.

Palabras clave: Benzodiazepinas, clonacepam, loracepam, medicalización, salud mental, programas comunitarios, ansiedad, insomnio, estrés, adicción, prevención, dependencia.

ABSTRACT

Benzodiazepine consumption in Spain has increased significantly in recent decades, becoming a public health concern for health organizations. It is particularly worrying in the youth population, where 5% of young Spanish people have used benzodiazepines in the last year, with a predominant use in non-medical contexts. This trend underlines the importance of educational and preventive programs aimed at this age group, since young people are especially vulnerable to adverse effects and dependence.

This scenario, where life seems to have been “medicalized”, is what has driven the development and implementation of the YoNoMeBenzo Community Program in Molina de Segura (Murcia). This program arises as a proposal from the Municipal Health Council of the City Council of Molina de Segura and is carried out in collaboration with the Murcian Association for Psychosocial Rehabilitation, the network of community pharmacies in Molina de Segura and the Primary Care Health Centers of the municipality. The programme is based on a solid community strategy, which includes the collaboration of various public, social and health actors, as well as the local associative network.

Keywords: Benzodiazepines, clonazepam, lorazepam, medicalization, mental health, community programs, anxiety, insomnia, stress, addiction, prevention, dependence.

INTRODUCCIÓN

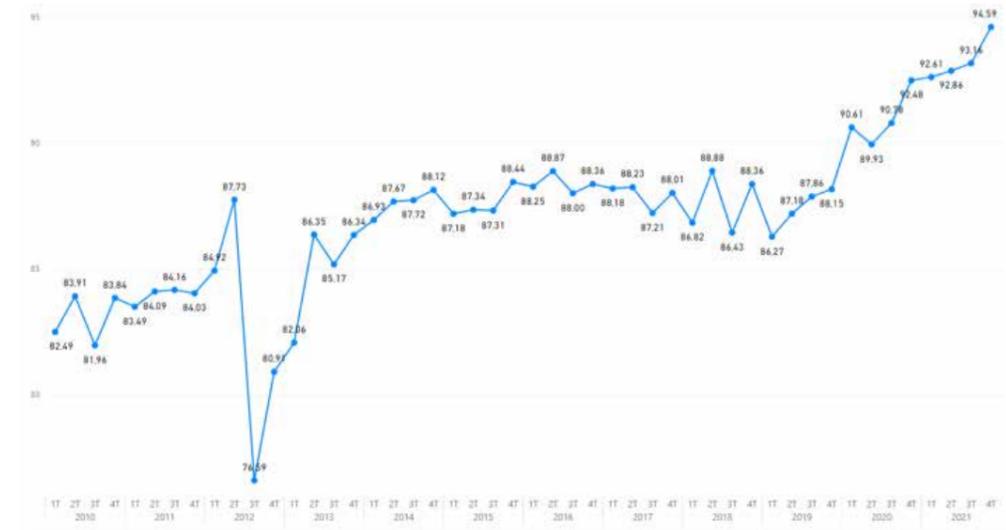
El consumo de benzodiazepinas en España se ha incrementado significativamente en las últimas décadas¹, convirtiéndose para los organismos sanitarios en una preocupación de salud pública. De hecho, España es uno de los países con mayor consumo de benzodiazepinas para la resolución de situaciones cotidianas que pueden producir estrés, ansiedad o insomnio, con un consumo de benzodiazepinas de 96 Dosis por 1000 Habitantes Día (DHD), según el último informe publicado por la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes en marzo de 2023.

Los datos ponen de manifiesto el incremento de consumo año tras año, y más significativamente en los últimos años, tras la pandemia Covid 19, destacando el aumento del fármaco diazepam en un 110%.

En este contexto, es importante tener presente que la Organización Mundial de la Salud, en 1996, ya estableció la recomendación de no superar la dosis de 40 DHD.

Las benzodiazepinas son prescritas con frecuencia, siendo utilizadas principalmente para tratar la ansiedad y el insomnio, de hecho, su consumo se ha normalizado, hasta el punto que alto consumo por parte de la población nos sugiere que pueden ser utilizadas como una solución de primera línea para problemas de ansiedad y sueño. Las estadísticas^{2,3} revelan que en España cerca de 4 millones de personas han consumido benzodiazepinas en algún momento del último año. De esta población, una proporción significativa no sigue las recomendaciones médicas en cuanto a dosis y duración del tratamiento, lo que aumenta el riesgo de dependencia y efectos secundarios graves como problemas cognitivos y caídas en personas mayores. Su uso prolongado y sin control adecuado puede llevar a la dependencia y a efectos adversos para la salud.

Según datos más recientes del Ministerio de Sanidad, aproximadamente el 11% de la población española consume benzodiazepinas. Este consumo de benzodiazepinas afecta a una amplia gama de personas, incluyendo adultos jóvenes, adultos de mediana edad y personas mayores, siendo especialmente prevalentes en mujeres, quienes tienen una mayor probabilidad de recibir prescripciones de benzodiazepinas en comparación con los hombres. Este hecho puede atribuirse a una mayor prevalencia de trastornos de ansiedad y trastornos del sueño en mujeres, así como a diferencias en las respuestas fisiológicas y psicológicas a estas sustancias.



DHD global de benzodiazepinas por trimestres 1T 2010 – 4T 2021. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios³

Es particularmente preocupante en la población juvenil, donde el 5% de las personas jóvenes españolas han utilizado benzodiazepinas en el último año, con un uso predominante en contextos no médicos. Esta tendencia subraya la importancia de programas educativos y preventivos dirigidos a esta franja de edad, ya que las personas jóvenes son especialmente vulnerables a los efectos adversos y a la dependencia.

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios, ha emitido repetidas alertas sobre la necesidad de limitar el uso de estas sustancias a corto plazo y bajo supervisión médica estricta. A pesar de estas recomendaciones, el consumo inadecuado persiste, evidenciando la necesidad de intervenciones efectivas.



Fuente: Ministerio de Sanidad. Ficheros de facturación de recetas médicas CCAA (sin Mutualidades) INE: Población Padrón Municipal a 1 de enero de cada año⁴.

Este escenario, donde parece que se ha “medicalizado la vida”, es lo que ha impulsado el desarrollo y la implementación del Programa Comunitario YoNoMeBenzo en Molina de Segura (Murcia). Este programa surge como propuesta del Consejo Municipal de Salud del Excmo. Ayuntamiento de Molina de Segura y se realiza en colaboración con la Asociación Murciana de Rehabilitación Psicosocial, la red de farmacias comunitarias de Molina de Segura y los Centros de Salud de Atención Primaria del municipio.

El programa se basa en una estrategia comunitaria sólida, que incluye la colaboración de diversos actores públicos, sociales, sanitarios, así como el tejido asociativo local.

PROGRAMA YONOMBENZO: ESTRATEGIAS Y TALLERES

El Programa YoNoMeBenzo se articula a través de diversas estrategias y talleres que tienen como objetivo prevenir, reducir y/o eliminar el consumo de benzodiazepinas mediante la educación, la psicoeducación, facilitación de recursos personales, así como la creación de redes de apoyo comunitarias. El programa destaca por su enfoque integral y colaborativo, involucrando al ayuntamiento, profesionales de la salud, organizaciones comunitarias y el tejido asociativo de Molina de Segura.

1. Escuela Municipal del Sueño

Uno de los pilares del programa YONOMBENZO es la Escuela Municipal del Sueño, diseñada para facilitar información a la población sobre hábitos saludables e higiene del sueño, así como alternativas no farmacológicas para manejar el insomnio.

La Escuela Municipal del Sueño no solo ofrece formación teórica, sino que también proporciona un espacio para compartir experiencias y estrategias entre los participantes, fomentando así una red de apoyo y solidaridad. El modelo de atención, que es transversal a todo el programa es el modelo centrado en la persona, que implica el desarrollo de un plan de atención individualizada que se concreta en al menos dos sesiones individuales, preferiblemente presenciales, aunque la metodología es flexible y se adapta a las necesidades de cada participante. Así como al menos tres sesiones grupales. De manera que la escuela municipal del sueño implica una intervención de al menos cinco sesiones, dos individuales y tres grupales.

2. Talleres de Psicoeducación (Mente en Equilibrio)

Con variación de nombres a lo largo del tiempo y actualmente bajo el nombre Mente en Equilibrio, este taller grupal aborda la gestión del estrés y la ansiedad a través de técnicas de relajación, mindfulness y terapia cognitivo-conductual.

También se realiza atención psicológica individual, para aquellos casos que requieran de esta atención, y talleres grupales donde se facilita información, herramientas y experiencias que sirven para las y los participantes tengan alternativas a las benzodiazepinas.

Se enfocan en técnicas de higiene del sueño, ejercicios de relajación y terapia cognitivo-conductual, para que adopten hábitos de sueño saludables y reducir la dependencia de las benzodiazepinas. Las personas usuarias en los grupos de autoayuda descubren que no son los únicos que se encuentran en esa circunstancia, facilitando ayuda mutua desde sus vivencias y recursos sociales y personales, es una experiencia única y muy enriquecedora para las y los participantes.

Estos talleres son esenciales para facilitar herramientas a los y las participantes de gestión emocional y facilitar alternativas ante el consumo de benzodiazepinas.

Cómo última y efectiva novedad se ha implementado para los usuarios y usuarias, una acogida, dónde en una primera entrevista presencial con los psicólogos del programa, se informa del contenido y se hace una primera vinculación para romper la resistencia inicial a la participación en los talleres grupales.

3. LocalizaSalud

LocalizaSalud⁵ es un componente importante del programa. Es una aplicación informática sencilla que pone el Ministerio de Sanidad a disposición de los municipios adheridos a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, para visibilizar y hacer accesible recursos y actividades que contribuyen a la salud y bienestar, facilitando tanto de la ubicación como de los recursos locales disponibles en Molina de Segura, cómo información precisa de cada actividad, cumpliendo con la función de facilitar activos en salud cómo estrategias no farmacológicas, conectando a los pacientes con recursos comunitarios, desde grupos de apoyo hasta actividades recreativas, que fomentan una vida más activa y saludable.

<https://localizasalud.sanidad.gob.es/5>

CONCLUSIONES

Impacto del Programa y Perspectivas Futuras

Desde su desarrollo e implementación, el programa YoNoMeBenzo ha demostrado ser una intervención al-

tamente efectiva para reducir el consumo de benzodiazepinas en Molina de Segura. A través de una serie de estrategias comunitarias, el programa está logrando involucrar a la población en actividades educativas y terapéuticas que promueven un uso más racional de estos medicamentos, así como a la comunidad sanitaria y farmacéutica, ya que son agentes principales en el desarrollo de este programa.

Uno de los logros más significativos lo encontramos en los datos comparativos con un municipio de control de características similares a los de Molina de Segura, que indican una disminución significativa en el uso de benzodiazepinas, lo que implicaría un menor riesgo de dependencia y efectos adversos asociados, así como también una mejora en la calidad de vida y bienestar psicológico de la ciudadanía.

Actualmente, el programa está consolidado como estrategia de salud comunitaria de Molina de Segura. En el año 2024 se crea un grupo de trabajo formado por profesionales de los siguientes ámbitos:

- Concejalía de Salud de Molina de Segura.
- Centros de Salud De Molina de Segura del Servicio Murciano de Salud.
- Red de Farmacias de Molina de Segura y Colegio Oficial de Farmacéuticos.
- Asociación Murciana de Rehabilitación Psicosocial (ISOL), que pone a disposición del programa un equipo de trabajo formado por una coordinadora y dos psicólogos sanitarios.

En este marco, el programa se ve reforzado por la colaboración activa entre profesionales de la salud, médicos/as y enfermeros/as de atención primaria, todas las farmacias del municipio (18), asociaciones locales, el ayuntamiento y la comunidad en general. Esta colaboración ha permitido un enfoque multidisciplinario y holístico que aborda no solo los síntomas del consumo de benzodiazepinas, sino también sus causas subyacentes.

Mirando hacia el futuro, el grupo de trabajo YoNoMeBenzo, anteriormente señalado, desarrolla un plan de cuatro años, hasta 2027, generando un compromiso renovado para seguir evaluando rigurosamente, mejorando y adaptando las intervenciones a las necesidades cambiantes de la comunidad con el fin de mantener su efectividad y garantizar que sigan estando basadas en la evidencia.

Molina de Segura se perfila así, como un modelo destacado de cómo las iniciativas comunitarias pueden marcar una diferencia significativa en la salud pública, ofreciendo una hoja de ruta para otras localidades que enfrentan desafíos similares.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes. Informe anual 2022. Recuperado el 25 de marzo de 2023, de https://www.incb.org/documents/Annual_Reports/Annual_Report_2022/AR_2022_S.pdf.
2. Ministerio de sanidad, Medicamentos con capacidad adictiva: ansiolíticos e hipnosedantes. Datos y hechos sobre benzodiazepinas y otros ansiolíticos e hipnosedantes. https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/agoraDGPNSD/2023/Agora16/231010_XVI_AGORA_Cristina_Teruel.pdf.
3. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Informe consumo DHD global de benzodiazepinas por tiempo (trimestres), 2022.
4. Ministerio de sanidad, Medicamentos con capacidad adictiva: Datos y hechos sobre benzodiazepinas y otros ansiolíticos e hipnosedantes. Recuperado el 10 de junio de 2024, https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/agoraDGPNSD/2023/Agora16/231010_XVI_AGORA_Cristina_Teruel.pdf
5. LocalizaSalud <https://localizasalud.sanidad.gob.es/>
6. Organización Mundial de la Salud, WHO Programme on Substance Abuse. (1996). Rational use of benzodiazepines. World Health Organization.
7. Socidrogalcohol. (2019). Guía Socidrogalcohol. Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías.