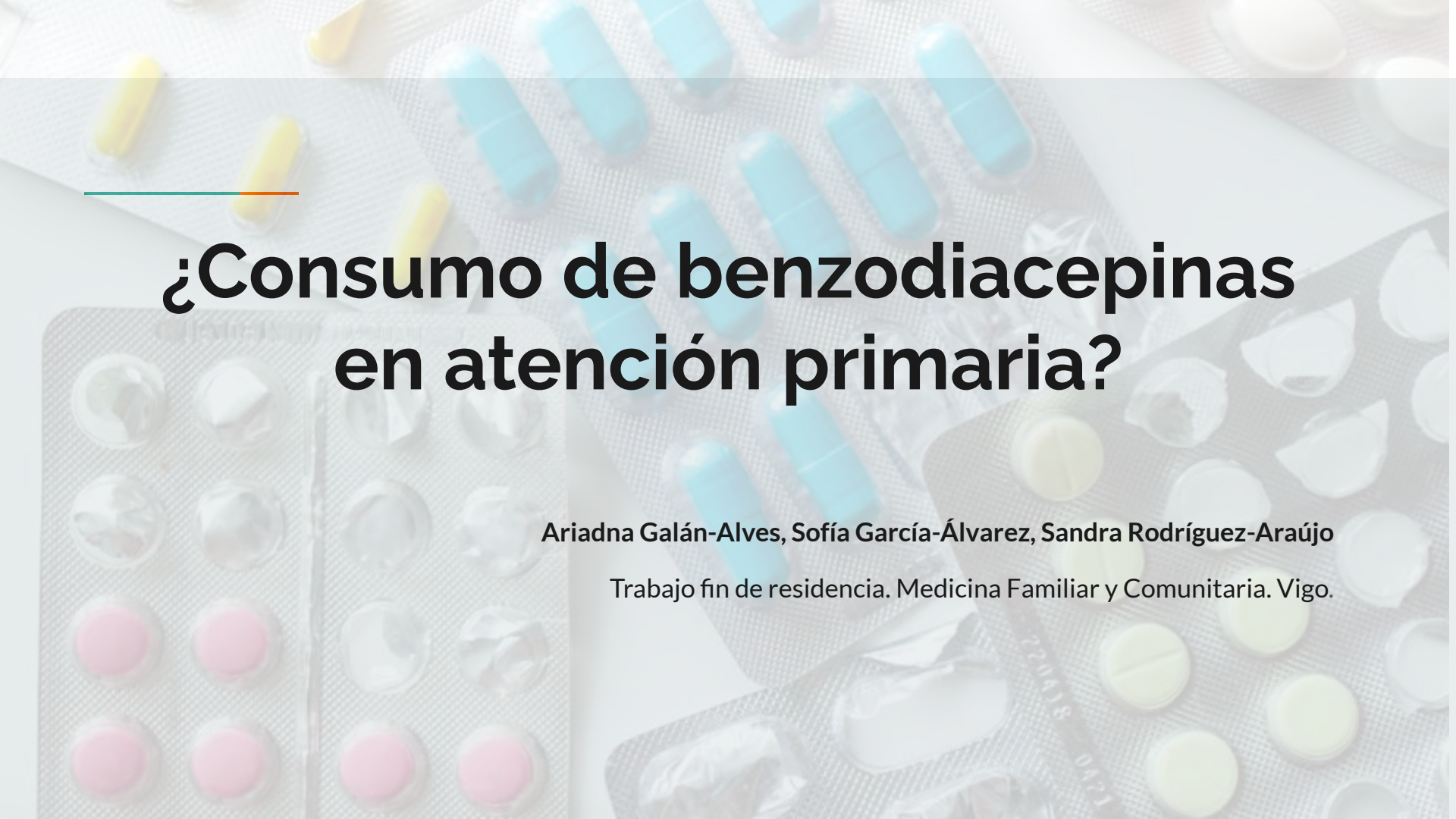




¿Consumo de benzodiacepinas en atención primaria?

Ariadna Galán-Alves, Sofía García-Álvarez, Sandra Rodríguez-Araújo

Trabajo fin de residencia. Medicina Familiar y Comunitaria. Vigo.

CONFLICTO DE INTERESES

Las autoras no declaran ningún conflicto de interés.



ÍNDICE

- Introducción
- Objetivos
- Material y métodos
- Resultados
- Discusión
- Conclusiones
- Bibliografía



INTRODUCCIÓN

- Benzodiacepinas → fármacos psicotrópicos → SNC
 - Efectos: sedantes, ansiolíticos y relajantes musculares.
- Evidencia:
 - Niveles de ansiedad moderada en el 10-30% profesionales sanitarios.
 - Atención primaria > resto de especialidades.
- Consecuencias → tolerancia, dependencia y deterioro cognitivo y/o psicomotor.

INTRODUCCIÓN

- España lidera el consumo mundial de benzodiazepinas
 - 110 dosis diarias / 100.000 habitantes (2020).
- Encuesta **EDADEs 2024** → prevalencia del consumo de benzodiazepinas en la población española: 27,4% (3% mayor respecto a datos previos).

EDADES

2024

ENCUESTA SOBRE ALCOHOL Y OTRAS

DROGAS EN ESPAÑA (EDADES)

1995-2024

OBJETIVOS

Analizar el consumo de benzodiazepinas en médicos y enfermeros de Atención Primaria y su posible relación con las condiciones laborales actuales.



MATERIAL Y MÉTODOS

- Estudio observacional descriptivo → cuestionario anónimo
- Población (Área Sanitaria de Vigo de Atención Primaria)
 - Medicina (adjuntos y residentes)
 - Enfermería (adjuntos y residentes)
- Captación y reclutamiento a través de grupos de Whatsapp

- Variables:
 - datos sociodemográficos (edad y sexo)
 - experiencia profesional
 - horario laboral
 - consumo de benzodiazepinas (tipo, frecuencia, prescripción o automedicación)
 - propuestas de los encuestados para mejorar la ansiedad en el entorno laboral

CUESTIONARIO REALIZADO



¿Ser sanitario implica vivir con ansiedad?

B *I* U  

Jornada ordinaria: turnos de mañana y/o tarde en centro de salud

Guardias: turnos de 17h o 24 h en PAC

Indica si eres hombre o mujer

☐ Hombre

☐ Mujer

JORNADA ORDINARIA: ¿Alguna vez has tenido que tomar benzodiazepinas?

☐ Si

☐ No

JORNADA ORDINARIA: En caso afirmativo en relación con la pregunta anterior, ¿Han sido prescritas por un médico?

☐ Si

☐ No

JORNADA ORDINARIA: ¿Consideras que el empleo de benzodiazepinas en tu caso se debe a las condiciones/ámbito laboral?

☐ Si

☐ No

CUESTIONARIO REALIZADO

GUARDIAS: En relación a la pregunta anterior: ¿en qué momento has sentido más ansiedad?

- ☐ El día de antes
- ☐ Durante la guardia
- ☐ El día de después

GUARDIAS: ¿Tu calidad del sueño se ve afectada por el estrés laboral de la guardia?

- ☐ Pocas veces
- ☐ A menudo
- ☐ Siempre

GUARDIAS: ¿Has necesitado ayuda psicológica para poder gestionar el estrés de la guardia?

- ☐ Si
- ☐ No

GUARDIAS: ¿El médico prescriptor ha tratado de suspender o reducir la dosis de benzodiacepinas y las has vuelto a necesitar?

- ☐ Si
- ☐ No

GUARDIAS: ¿Te preocupa el necesitar tomar benzodiacepinas?

- ☐ Si
- ☐ No

GUARDIAS: ¿Cree que si las condiciones laborales fuesen otras no necesitarías tomar benzodiacepinas?

- ☐ Si
- ☐ No



RESULTADOS

ANÁLISIS DESCRIPTIVO

Se encuestó a un total de **128** profesionales sanitarios, de los cuales el 85% eran **mujeres**.

La mayoría se encontraba en el rango de edad de **30 a 50 años** (52%)

Más de la mitad contaba con una **experiencia laboral superior a 10 años** (62%).

En cuanto a la categoría profesional —> **médicos adjuntos** 44%.



RESULTADOS

ANÁLISIS DESCRIPTIVO JORNADA ORDINARIA

En cuanto al consumo de benzodiazepinas en jornada ordinaria, el **57%** refirió haberlas consumido, principalmente durante la jornada laboral (70%).

Un 13% admitió haber tomado benzodiazepinas del propio centro de salud.

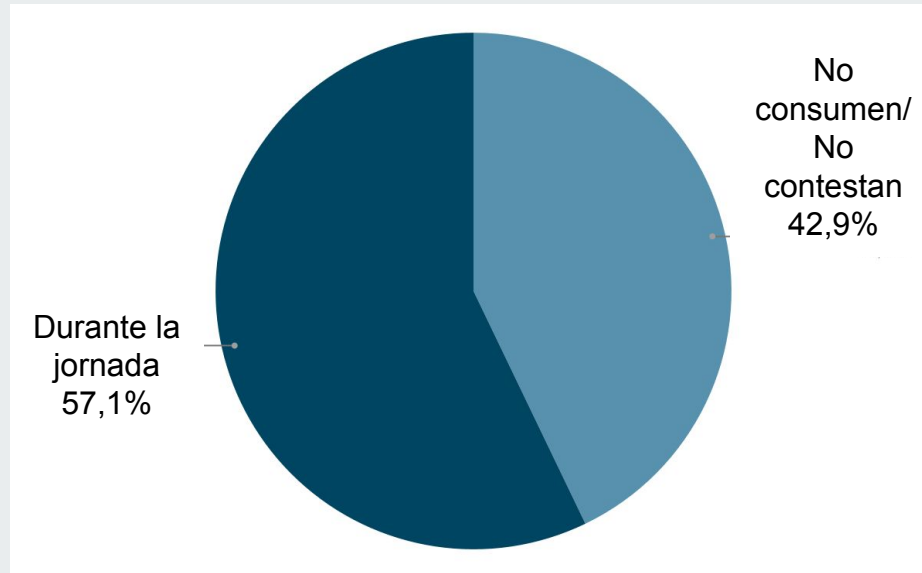
ANÁLISIS DESCRIPTIVO GUARDIAS

El consumo de benzodiazepinas disminuyó al **28%**.

El 27% consideró que su consumo se debía al entorno laboral, y un 41% expresó que no las necesitaría si las condiciones laborales fueran otras.

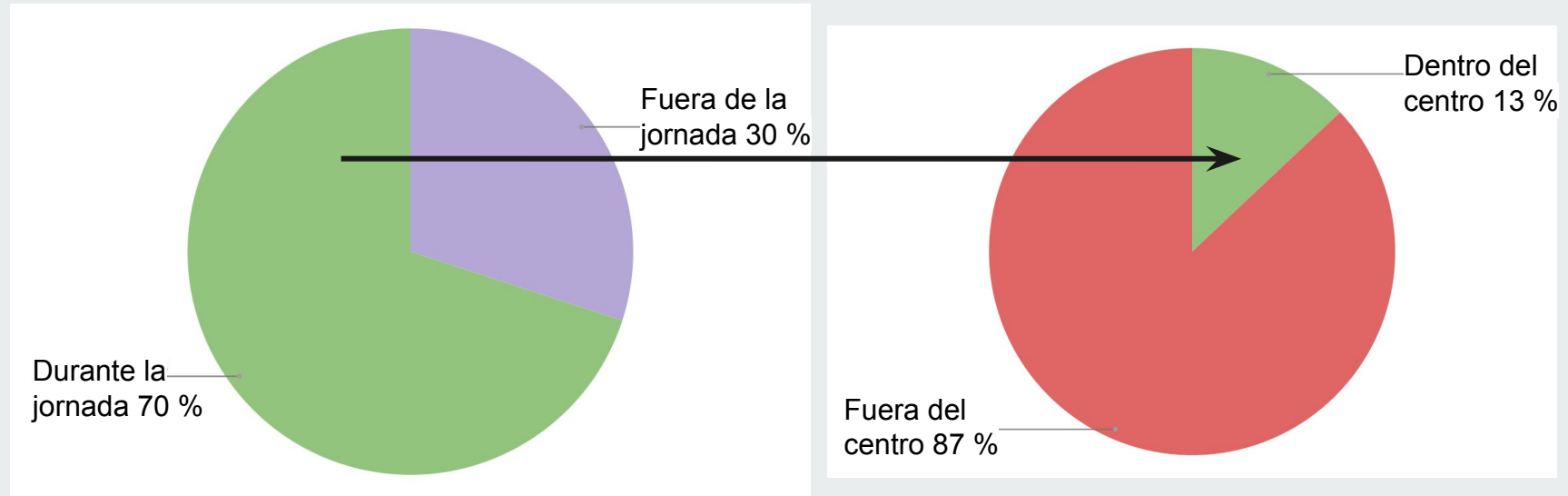
RESULTADOS

Consumo de benzodiacepinas en trabajadores de jornada ordinaria



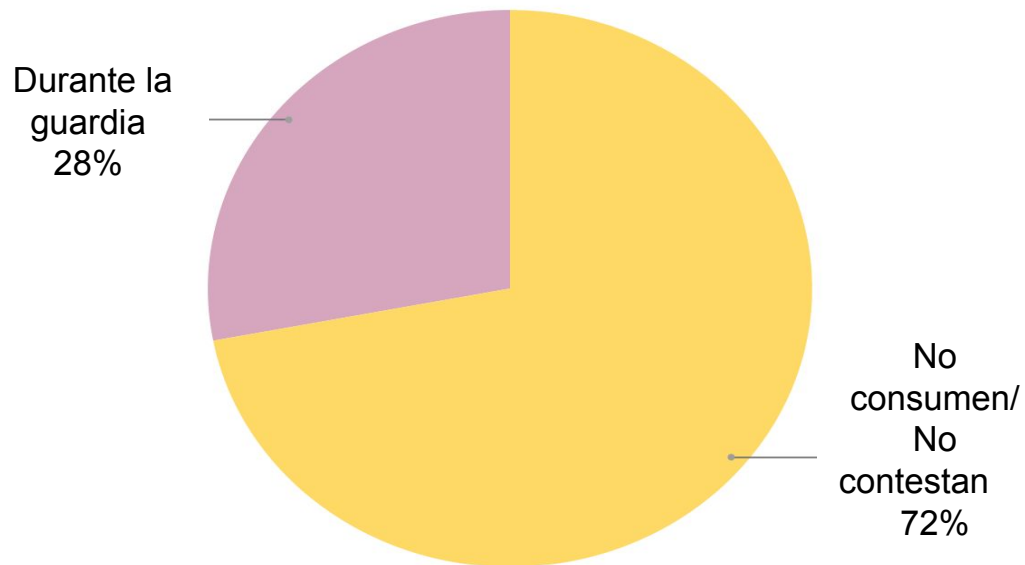
RESULTADOS

ANÁLISIS DESCRIPTIVO JORNADA ORDINARIA: Consumo de benzodiazepinas —> **58 %**



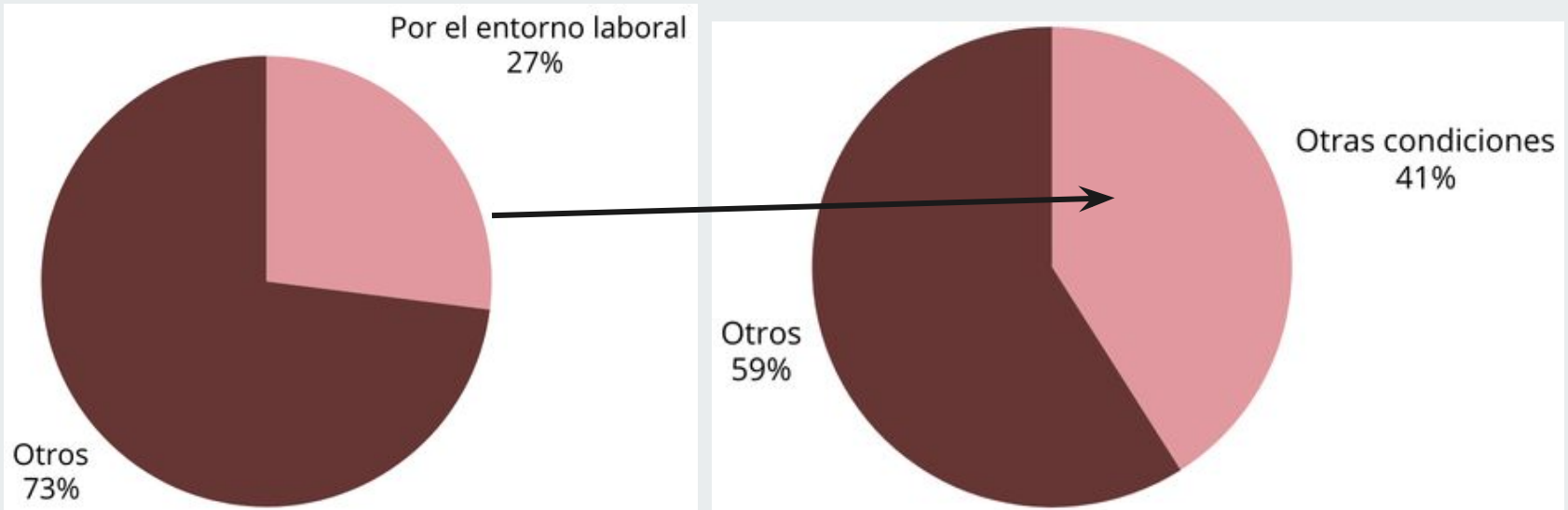
RESULTADOS

Consumo de benzodiacepinas en trabajadores de guardias



RESULTADOS

ANÁLISIS DESCRIPTIVO GUARDIAS: Consumo de benzodiazepinas —> **28 %**



RESULTADOS

El análisis bivalente no mostró diferencias estadísticamente significativas en el consumo de benzodiazepinas según sexo, edad o profesión.

Sin embargo, sí se hallaron **diferencias significativas** en el **consumo durante la jornada ordinaria** según **periodo formativo** (mayor entre no residentes; $p=0,013$) y **experiencia laboral** (mayor entre quienes tenían más de 10 años; $p=0,03$).

CAMBIOS PROPUESTOS POR LOS ENCUESTADOS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD LABORAL

Menor ratio paciente/profesional sanitario	45 (71%)
Mayor contratación de profesionales sanitarios con mejores condiciones	21 (33%)
Reducción de las horas de jornada ordinaria/guardias	18 (29%)
Mayor gestión de recursos (por ejemplo, educación sanitaria)	9 (14%)
Mejor ambiente laboral	7 (11%)
Formación de calidad	4 (6%)
<i>Total de personas que han respondido</i>	<i>63 (49%)</i>

DISCUSIÓN

- Alta prevalencia de ansiedad y consumo de psicofármacos.

Los resultados evidencian una alta prevalencia de consumo de benzodiacepinas entre profesionales sanitarios de Atención Primaria, especialmente médicos adjuntos, con mayor consumo durante la jornada ordinaria.

- Coincide con estudios previos en atención primaria.

Sin embargo, no existen estudios específicos sobre el consumo de benzodiacepinas en este colectivo.

- * En 2014—> Estudio sobre consumo de benzodiazepinas en estudiantes de medicina en España — 70% automedicación



LIMITACIONES

- Sesgo de selección: participación voluntaria.
- Sesgo de recuerdo/autodeclaración.
- Muestra limitada a Vigo.
- Resultados no generalizables a otras comunidades o contextos.

IMPACTO

- Estos datos refuerzan la necesidad de intervenciones estructurales como el programa **PAIME** Programa de atención integral al médico enfermo
—> **objetivo**: ofrecer asistencia sanitaria, atención social apoyo legal y asesoramiento para médicos en activo con patologías psíquicas y/o adictivas.
- Importancia del entorno laboral como factor determinante.
- Necesidad de programas de apoyo (como PAIME) y mejora organizativa.
- El estrés laboral impacta directamente en la salud mental.
- El consumo de benzodiacepinas se relaciona con la sobrecarga asistencial.
- Urge implementar medidas estructurales: ratio, contratación, jornada.
- Importante visibilizar el malestar y normalizar pedir ayuda.

CONCLUSIONES

- Más de la mitad de los profesionales sanitarios de Atención Primaria que trabajan en centros de salud del Área Sanitaria de Vigo refieren haber consumido benzodiazepinas, la mayoría durante la jornada laboral
- Sin embargo este consumo disminuye en comparación con los profesionales sanitarios de Atención primaria que trabajan realizando guardias en el PAC
- El consumo de benzodiazepinas es mayor en los profesionales sanitarios adjuntos que ejercen su actividad laboral desde hace más de 10 años
- Casi la mitad de los profesionales consideran que este consumo no tendría lugar si hubiese mejoras en las condiciones laborales, como por ejemplo menor ratio paciente/profesional sanitario

DIFUSIÓN

Divulgaremos los resultados obtenidos mediante sesiones clínicas impartidas en nuestros centros de salud, así como sugerencias y propuestas de mejora.



BIBLIOGRAFÍA

1. Psychotropic Substances 2023 - Substances psychotropes 2023 - Sustancias sicotrópicas 2023. Olmos, I. (2019). *Evaluación y seguimiento del tratamiento con psicofármacos*.
2. Ayuso Gutiérrez, José Luis. (2008). ¿Está justificado el tratamiento prolongado con benzodiacepinas?. *Salud Mental*, 31(6), 429-430.
3. Lader, M., Tylee, A., & Donoghue, J. (2009). Withdrawing benzodiazepines in primary care. *CNS Drugs*, 23, 19-34.
4. ENCUESTA SOBRE ALCOHOL Y DROGAS EN ESPAÑA (EDADES) 1995 – 2024. Urbano Velázquez, M., Salinas Martínez, A., Villarreal Ríos, E., et al. (1999). Ansiedad laboral en personal de enfermería. *Atención Primaria*, 23(3), 116-120.
5. Franco Justo, C. (2010). Reducción de los niveles de estrés y ansiedad en médicos de Atención Primaria mediante la aplicación de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness). *Aten Primaria*, 42(11), 564-570.
6. Montero, F. (2014). *Consideraciones hacia los psicofármacos en profesionales y estudiantes de medicina en España, y en profesionales de la medicina en México y en Colombia: un estudio comparativo* [Tesis doctoral]. Universidad de Huelva.



Agradecimientos

Queremos agradecer especialmente a Ana Clavería y David Liñares por su tiempo y dedicación durante la realización de este trabajo

A serene sunset scene over a beach. The sun is a bright, glowing orb in the center of the sky, casting a long, shimmering reflection down the water. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and yellows. In the distance, a lighthouse sits on a small island to the left, and rolling hills are visible on the right. In the foreground, the silhouettes of several people are scattered across the wet sand, some standing and others wading. A thin horizontal line, colored green on the left and orange on the right, is positioned in the upper left corner of the image.

GRACIAS