

La tesi doctoral de Caterina Vicens conclou que la retirada progressiva de les benzodiazepines és cinc vegades més eficaç que deixar de consumir-ne de cop

## La tesi doctoral de Caterina Vicens destaca l'eficàcia d'una intervenció estructurada del metge de família per a la retirada de les benzodiazepines

L'estudi *Eficacia de una intervención del médico de familia para la retirada del consumo prolongado de benzodiazepinas*, defensat a la Universitat de les Illes Balears, analitza l'aplicabilitat en l'entorn d'atenció primària d'una intervenció basada en una entrevista estructurada i una pauta de reducció esglaonada de la dosi amb el seguiment periòdic del metge de família i la reducció progressiva de les dosis perquè cessi el consum d'aquests tranquilitzants, que a la llarga poden causar dependència i alteracions cognitives i motores

---

### Palma. Març de 2012

La tesi doctoral de Caterina Vicens Caldentey, defensada a la Universitat de les Illes Balears, avalua l'eficàcia d'una intervenció sanitària dissenyada per a la retirada del consum prolongat de benzodiazepines i ha permès determinar que una intervenció estructurada del metge de família amb una retirada progressiva del consum d'aquestes substàncies és cinc vegades més eficaç que la pràctica habitual sense estructurar que es fa a les consultes. L'estudi *Eficacia de una intervención del médico de familia para la retirada del consumo prolongado de benzodiazepinas*, ha estat dirigit



La investigadora Caterina Vicens, autora de la tesi.

pel doctor Joan Llobera, investigador principal del grup de recerca de Salut Pública i Societat de l'Institut Universitari d'Investigació en Ciències de la Salut (IUNICS, UIB-CAIB).

La recerca de Caterina Vicens parteix de la constatació que hi ha un excessiu consum prolongat de benzodiazepines, que contrasta amb les recomanacions que desaconsellen el seu ús a llarg termini. Les benzodiazepines són un conjunt de principis actius amb propietats ansiolítiques, hipnòtiques, miorelaxants i anticonvulsionants. S'utilitzen principalment per al tractament a curt termini de l'ansietat i l'insomni, com a coadjuvants en el maneig de la depressió i la deshabitació alcohòlica i també com a relaxants musculars. L'eficàcia d'aquestes substàncies a curt termini és indiscutible, si bé el seu ús prolongat es considera inapropiat, ja que poden produir dependència, i nombrosos estudis les han relacionat amb alteracions de la memòria i cognitives, amb l'augment del risc d'accidents de trànsit i de caigudes i fractures de malucs, i fins i tot amb un increment de mortalitat global.

És precisament aquesta capacitat de produir dependència la que fa que, en moltes ocasions, el consum de benzodiazepines es prolongui en el temps i que resulti complicat retirar la medicació quan s'ha consumit durant mesos o anys. Si bé les recomanacions de prescripció aconsellen administrar la dosi mínima eficaç i amb una durada que no sobrepassi les 4-8 setmanes, en



La tesi doctoral de Caterina Vicens conclou que la retirada progressiva de les benzodiazepines és cinc vegades més eficaç que deixar de consumir-ne de cop

realitat són àmpliament consumides tant a Espanya com en molts altres països de l'entorn i s'aprecia una especial tendència al consum prolongat, ja que, segons els diferents estudis, entre el 2 i el 7,5 per cent de la població en consumeix de forma regular.

Els darrers anys s'han publicat diversos estudis que avaluen diferents estratègies o intervencions realitzades pel metge de família per aconseguir el cessament del consum prolongat de benzodiazepines. Aquestes estratègies van des de l'enviament d'una carta a qui en consumeix explicant com retirar-les, passant per intervencions sistematitzades amb pauta de reducció escalonada de dosis, fins a intervencions més complexes que afegixen a les anteriors sessions de psicoteràpia cognitivoconductual o una pauta de medicació substitutiva. Aquests estudis han estat desenvolupats en altres països, però a Espanya no se n'havia fet cap que tingués en consideració els condicionants socioculturals i el context del sistema sanitari.

La tesi doctoral de Caterina Vicens s'ha fet en tres parts. En primer lloc, s'ha avaluat, mitjançant un assaig clínic aleatori, l'eficàcia en l'entorn sanitari de les Illes Balears d'una intervenció breu que consisteix en un missatge estructurat juntament amb una pauta de retirada gradual de medicació i visites successives de seguiment. Aquesta intervenció és realitzada pel metge de família i té com a objectiu aconseguir el cessament en el consum de benzodiazepines. En segon lloc, s'ha analitzat què passa a llarg termini, tres anys després d'haver finalitzat la intervenció. Els resultats de la intervenció mesurats als dotze mesos suggereixen que aquesta intervenció és cinc vegades més eficaç que la pràctica clínica habitual i que, a més, és factible, pel que fa al temps i a l'aplicabilitat, fer-la en les consultes d'atenció primària. Després de tres anys s'ha observat que l'eficàcia de la intervenció persisteix, encara que l'efecte és menor. Així, s'ha observat una elevada taxa de recaiguda, si bé molts d'aquells pacients que no varen ser deshabitats als dotze mesos ho fan al llarg d'aquests tres anys, probablement per un efecte paral·lel sobre el professional que ha après i ha incorporat la tècnica de deshabitació a la seva pràctica clínica habitual.

La tercera part de la tesi és el protocol d'estudi d'un nou assaig clínic multicèntric que té com a objectiu avaluar l'eficàcia de dues intervencions de complexitat diferent amb la finalitat d'aconseguir el cessament del consum prolongat de benzodiazepines: una consisteix en la intervenció dissenyada per al primer assaig clínic ja esmentat, una entrevista estructurada i una pauta de reducció esglaonada amb el suport d'informació escrita de reforç on queda reflectida la pauta individualitzada de descens gradual de dosis de la benzodiazepina i sense que es realitzin més visites de seguiment. L'altra, és la mateixa entrevista estructurada però amb el suport d'informació escrita de reforç on es reflecteix la pauta individualitzada de descens gradual de dosis de la benzodiazepina i sense que es facin més visites de seguiment. Ambdues intervencions són comparades amb la pràctica clínica habitual. En aquest assaig clínic s'avalua també la seguretat d'aquestes intervencions mesurant els nivells d'ansietat, depressió i consum d'alcohol al començament, durant la intervenció i al final d'aquesta. L'àmplia mostra de pacients i l'elevat nombre de metges que hi participen permetrà incrementar la precisió i la validesa externa dels resultats de l'estudi.

Els resultats de la recerca de Caterina Vicens evidencien que una intervenció que consisteix en una entrevista estructurada i una pauta de retirada gradual guiada pel metge de família per disminuir el consum de benzodiazepines és cinc vegades més eficaç que la pràctica habitual i sembla factible en el nostre entorn sanitari. Aquesta eficàcia, si bé disminueix, perdura en el temps, i es constata un efecte paral·lel sobre el professional.



## Referència de la tesi

---

**Títol:** Eficacia de una intervención del médico de familia para la retirada del consumo prolongado de benzodiazepinas

**Autor:** Caterina Vicens Caldentey

**Programa de doctorat:** Ciències Mèdiques Bàsiques

**Àrea de coneixement:** Salut Pública

**Departament:** Biologia Fonamental i Ciències de la Salut

**Director:** Joan Llobera Cànaves

**Qualificació:** Excel·lent cum laude

### Membres del tribunal

#### President

**Dr. Miquel Roca Bennàsar**

Departament de Psicologia  
Universitat de les Illes Balears

#### Vocals

**Dr. Javier García Campayo**

Departament de Medicina, Psiquiatria i Dermatologia  
Universitat de Saragossa

#### Secretària

**Dra. Margalida Gili Planas**

Departament de Psicologia  
Universitat de les Illes Balears

**Dra. Carmen Montón Franco**

Departament de Medicina, Psiquiatria i Dermatologia  
Universitat de Saragossa

**Dra. Patricia Lorente Montalvo**

Unitat Docent de Medicina Familiar i Comunitària de Mallorca  
Atenció Primària de Mallorca. IBSALUT

### Publicacions relacionades

Vicens, C., Fiol, F., Llobera, J., Campoamor, F., Mateu, C., Alegret, S., Socias, I. «Withdrawal from long-term benzodiazepine use: randomised trial in family practice». *British Journal of General Practice*. 2006;56(533):958-63.

Vicens, C., Fiol, F., González, E., Martínez, E., Mateu, C., Llobera, J. «Eficacia a largo plazo de una intervención para la deshabitación del consumo crónico de benzodiazepinas». *Actas Españolas de Psiquiatría*. 2008;36(5):295-8.

Vicens, C., Socias, I., Mateu, C., Leiva, A., Bejarano, F., Sempere, E., Basora, J., Palop, V., Mengual, M., Beltran, J. L., Aragonés, E., Lera, G., Folch, S., Pinyol, J. L., Esteva, M., Roca, M., Arenas, A., Sureda, M. M., Campoamor, F., Fiol, F. «Comparative efficacy of two primary care interventions to assist withdrawal from long term benzodiazepine use: A protocol for a clustered, randomized clinical trial». *BMC Family Practice*. 2011;20:12-23.