

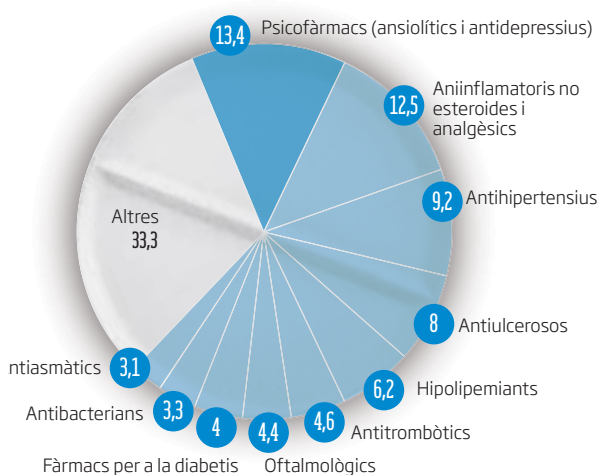
SALUT

# Doctor, doni'm alguna cosa per dormir

Ansiolítics i antidepressius són els fàrmacs més receptats i el seu consum creix amb la crisi

## Medicaments més receptats

% per grups de medicaments del gener al setembre del 2011



Font: Departament de salut / Gràfic: E. Ubrilla

## Els psicofàrmacs encareixen la factura

Tot i que d'uns anys ençà s'ha fet un esforç per contenir la despesa farmacèutica, els psicofàrmacs tenen un pes important en la factura de medicaments pagada per la Generalitat. El 2005 representaven més del 16% del total de la factura (260 milions d'euros). Els següents medicaments més cars són els hipertensius (180 milions d'euros). Només en psicofàrmacs i antihipertensius es va gastar prop d'una tercera part del total. Més de 439 milions d'euros. A Espanya, la situació és similar. Segons dades de la consultora IMS, la despesa que els espanyols van fer l'any passat en antidepressius i antipsicòtics va registrar un augment considerable fins arribar als mil milions d'euros: 475 milions d'euros en antidepressius

i 468 en antipsicòtics). Tot i que les retallades de Salut també han arribat al capítol de farmàcia, on es preveu una tisorada d'entre el 8% i el 11%, els medicaments ocupen bona part del pressupost de l'Institut Català de la Salut a l'atenció primària. La despesa farmacèutica suposa un 51,3% del pressupost mentre que el capítol de personal s'endú un 41,2%. La despesa farmacèutica de l'atenció primària ha crescut un 0,76%, lleugerament per sobre del global de l'ICS. Pel que fa a la despesa segons edat, els pacients que es troben per sobre dels 70 anys (13% de la població atesa a l'ICS) tenen una despesa farmacèutica 3 vegades superior a la mitjana catalana i consumeixen el 80% dels recursos farmacèutics.

LARA BONILLA

**A**nalgèsics i antiinflamatoris eren l'any 2005 els medicaments més dispensats a les farmàcies catalanes. Avui ho són els psicofàrmacs, és a dir, ansiolítics i antidepressius. Aquests dos grups de medicaments representen un 13,4% del total de fàrmacs receptats, segons dades del departament de Salut.

Estem abusant dels psicofàrmacs? "Sempre s'ha dit que aquí en prenem massa i es prescriuen més que en altres llocs. Els pacients de seguida en demanen i tots els metges reconeixem que si els pacients ens fessin més cas, en receptariem menys", diu Roger Badia, metge de família en un centre d'atenció primària de Barcelona. "Som el país d'Europa que més medicaments prenem per dor-

mir, per davant dels EUA, i també som dels primers consumidors d'antidepressius", assegura Joan Ramon Laporte, director de l'Institut Català de Farmacologia i cap del servei de farmacologia de la Vall d'Hebrón. Considera que la culpa és de la indústria farmacèutica "que ha aconseguit banalitzar aquests fàrmacs". En el rànquing dels quinze medicaments més receptats hi trobem tres ansiolítics: Lorazepam, Alprazolam i Lorazepam, més coneguts per les marques comercials Orfidal, Trankimazin i Loramed.

"Un 37,9% de les persones ateses en l'atenció primària han pres psicofàrmacs en algun moment", explica Rafael Guaita, responsable de l'Observatori de Medicaments d'Abús del Col·legi de Farmacèutics de Catalunya. I el consum d'antidepressius i de pastilles per dormir és superior entre les persones que conviuen amb una persona dependent.

En dones de més de 64 anys el percentatge és gairebé del

55%, segons dades de l'Agència de Salut Pública de Barcelona. "Busquem substàncies per apaiagar la soledat, les penúries econòmiques, els treballs poc creatius, els conflictes familiars...", diu Guaita.

De fet, problemes de l'esfera emocional i laboral són motiu de consulta freqüent als CAP: "M'han fet fora de la feina", "La parella m'ha deixat", "L'empresa té pèrdues", "Fa 30 anys que convisc amb una persona que no estimo"... Tot són afirmacions que no només se senten a la consulta del psicòleg, sinó també a la del metge de família. Es calcula que a l'Estat espanyol el 30% dels pacients atesos en l'atenció primària consulten qüestions relacionades amb la salut mental. La gran majoria (85%) tenen trastorns menors amb símptomes d'angoixa i depressió. "S'estan donant antidepressius per la tristesa i per la depressió lleu quan no estan indicats per a això", alerta Laporte. El *Catàleg d'actuacions no farmacològiques en salut mental a l'atenció primària*, editat aquest mes per l'Institut Català de la Salut, reconeix que els antidepressius no són eficaços per trastorns lleus o moderats. "L'evidència actual de l'efectivitat dels psicofàrmacs més prescrits



**Marques Orfidal i Trankimazin són els ansiolítics més prescrits pels metges**

**Emocions El 30% dels pacients van al CAP per consultes sobre salut mental**

és baixa", es pot llegir en el document de l'ICS. I llavors, per què es recepten? Moltes vegades per la pressió dels mateixos pacients.

**Pastilles per al dol i per al divorci**

"M'he trobat pacients que després de trencar amb la parella vénen a demanar alguna cosa que els animi o pastilles per dormir i persones als quals se'ls ha mort un familiar demanen antidepressius. Però el dol és una cosa natural i l'han de passar", explica Badia. Els experts alerten que hem convertit el malestar en malaltia. Els psicofàrmacs s'estan receptant a gent que pateix estrès, ansietat, problemes a la feina o dificultats per dormir. "I amb la crisi hem notat un augment de la demanda d'ansiolítics: des de treballadors acomiadats fins a directius que han de fer EROs", diu Badia.

Núria Rosell, coordinadora del grup sobre salut mental a l'atenció primària, ho atribueix a la poca tolerància emocional de la societat de la immediatesa. "No passa res per sentir-se trist o malament, però no ho podem suportar. De seguida anem al metge a demanar una pastilla «per no sentir» i hem d'explicar que és normal sentir-se així -sempre que no es cronifiqui-, ja que tant la felicitat com la tristesa formen part de la vida". Rosell proposa teràpies alternatives per als trastorns mentals lleus (teràpia floral, biblioteràpia, musicoteràpia, grups psicoeducatius...) i així ho recull el pla director de serveis de salut mental que té per objectiu "atendre de manera no medicada els problemes de la vida". "S'han de trobar espais a les consultes on els pacients puguin expressar els malestres de la vida diària", diu Rosell. Però a la pràctica no és tan fàcil. I no només perquè es

**Poca tolerància emocional**

"És normal sentir-se trist però de seguida anem al metge a per una pastilla per 'no sentir'"

dedica poc temps a cada visita. "El metge pot aconsellar però el pacient t'acaba dient: «Molt bé, però ara doni'm alguna cosa perquè demà he d'anar a treballar»", explica Badia.

Les guies terapèutiques recomanen el que s'anomena conducta expectant: "Esperar una mica abans de donar el fàrmac i provar abans amb altres recursos i hàbits saludables i, si no funciona, valorar prescriure un medicament", assenyalen el psiquiatra Luis Miguel Martín, de l'Hospital del Mar. Però el problema és aquest: "Tenim tendència a medicalitzar el malestar i pensar que amb una píndola solucionem la vida", diu Eduard Diogène, cap de la Unitat de Coordinació i Estratègia del Medicament de l'ICS.

L'afebliment de la xarxa familiar i social tampoc hi ajuda. "Cuïdem molt poc la gent", diu el metge de família Roger Badia. Ho atribueix als horaris exigents i a les dificultats per conciliar la feina amb la vida familiar i cultivar les amistats. "I llavors els pacients vénen a buscar la pastilla quan abans ho solucionaven amb l'ajuda del seu entorn", conclou aquest professional.

**Recomanacions de musicoteràpia i filmoteràpia**

| PATOLOGIA            | OBRES MUSICALS INDICADES                  |
|----------------------|---|
| Insomni              | <i>Nocturn</i> (Chopin)                   |
| Ansietat             | <i>Per a Elisa / Minuet</i> (Beethoven)   |
| Depressió            | <i>Música aquàtica</i> (Händel)           |
| Debilitat            | <i>Marxa triomfal d'Aida</i> (Verdi)      |
| TRASTORN             | EXEMPLES DE PEL·LÍCULES                   |
| Dols no elaborats    | <i>El turista accidental</i> (drama)      |
| Problemes de parella | <i>Prova de foc</i> (drama romàntic)      |
| Estrès crònic        | <i>Boja acadèmia de policia</i> (comèdia) |
| Emocions reprimides  | <i>Spiderman</i> (acció)                  |

\* CATÀLEG D'ACTUACIONS NO FARMACOLÒGQUES EN SALUT MENTAL

**Conseqüències**

**Creen dependència i redueixen l'atenció**

● **Efectes secundaris**

Els psicofàrmacs són inhibidors del sistema nerviós i redueixen la capacitat d'atenció. Joan Ramon Laporte alerta que incrementen de manera substancial la possibilitat de caure i trencar-se un fèmur. "La xifra de fractures de fèmur atribuïbles només a psicofàrmacs són similars als morts per accidents de trànsit en un any a Catalunya", diu Laporte, que explica que la majoria de prescripcions d'aquest medicaments les fan metges de família i no psiquiatres.

● **Pacients polimedcats**

Aquests fàrmacs també creen dependència. Els professionals alerten que moltes persones cronifiquen el tractament (els trastorns relacionats amb l'estat d'ànim són

la segona causa de malaltia crònica) i quan es retira, si no s'ha solucionat el problema, "l'individu torna a tenir ansietat i hi ha la inèrcia a mantenir-li aquesta medicació", segons Laporte. Això també provoca que molts pacients estiguin polimedcats, especialment gent gran. Potser per això l'Omeprazol, que es dona com a protector d'estómac, és el medicament més receptat.

● **Teràpies alternatives**

El *Catàleg d'Actuacions No Farmacològiques en Salut Mental* de l'ICS proposa alternatives als medicaments per tractar els trastorns mentals lleus. Des d'hàbits saludables fins a meditació, fitoteràpia, hidroteràpia, activitat física, filmoteràpia o mediació familiar.